

영유아의 온열질환

Heat-related illness in infants and young children

여름철에는 온도와 습도가 높아져서 실외가 평소보다 덥게 느껴질 수 있습니다. 우리가 통상적인 여름날에 예상하는 것보다 온도와 습도가 훨씬 높을 때 폭염이 발생합니다.

폭염은 모든 사람의 건강에 해로울 수 있지만 영아(0-1 세) 및 유아(1-5 세)는 온열질환 위험이 더 높을 수 있으며, 특히 서늘한 실내 환경에 접근할 수 없을 경우에는 더욱더 그렇습니다.

실외 온도가 높을 때는 실내에 열기가 형성될 수 있습니다. 31°C 를 초과하는 실내 열기에 장시간 노출되면 위험할 수 있습니다. 집 안이 너무 더우면 되도록 더 서늘한 곳으로 가십시오.

왜 영유아가 더 위험한가?

영유아는 [신진대사\(Metabolism\)](#)가 빠르고 신장 기능이 덜 효과적이기 때문에 온열질환 위험이 더 높습니다.

영유아는 또한 피부가 더 민감하기 때문에 햇빛화상을 입을 가능성이 큼니다. [햇빛화상\(Sunburns\)](#)은 온열질환 발생 가능성을 더 높이고 그 증세를 더 중증으로 만들 수 있습니다.

땀은 우리 몸의 냉각법입니다. 영아는 땀을 흘리지 못하기 때문에 더 큰 아이나 성인보다 훨씬 더 빨리 온열질환이 생길 수 있습니다.

어떤 징후를 살펴보아야 하나?

영유아는 자신이 느끼고 있거나 필요한 것이 무엇인지 설명하지 못할 수 있습니다. 그렇기 때문에 폭염이 발생할 때는 영유아를 잘 살펴보는 것이 특히 중요합니다. 영아 또는 유아가 몸이 아플 경우, 열기는 병증을 악화시킬 수 있으므로(구역 및 구토로 인한 탈수증 등) 잘 살펴보십시오.

중증 온열질환(열사병 등)의 증상은 다음과 같습니다:

- 졸린 것처럼 보이고 잘 깨어나지 못하거나, 매우 피곤하거나, 무기력하거나, 기운이 없다
- 동작 및 협응력 문제
- 다리 또는 위 경련 - 복통 호소
- 구역 및 설사

- 어지럼증, 혼란감 또는 언어 곤란
- 발작, 졸도 또는 의식 상실
- 뜨겁고 붉게 상기었거나 매우 창백한 피부
- 소변 멈춤 또는 극히 적은 소변량
- 체온 39°C 초과

경증 내지 중등도 온열질환의 증상:

- 두통
- 구역
- 무력증
- 짜증
- 어지럼증
- 방향 감각 상실
- 갈증 또는 입마름
- 삼킴 곤란
- 피로감, 불편감
- 땀띠, 열부종
- 소변량 감소
- 심박수 증가
- 피부 건조감
- 체온 38°C 초과

영유아의 탈수증 징후:

- 소변량 감소
 - 영아(0-1 세)의 경우, 24 시간 동안 소변 기저귀 4 회 미만
 - 유아(1-5 세)의 경우, 24 시간 동안 소변 기저귀 3 회 미만
 - 기저귀를 차지 않는 소아의 경우, 소변량 감소(하루 4 회 미만)
- 목마름 증상 악화
- 땀을 많이 흘린 후 전혀 흘리지 않고, 피부가 뜨겁고 건조하며 붉게 상기되어 있음
- 평소보다 짜증을 잘 냄
- 울 때 눈물을 흘리지 않음
- 입마름 및 혀마름
- 심박수 증가

- 얇은 호흡(특히 영아의 경우)
- 움푹 꺼진 눈
- 정수리 습구멍(생후 18 개월 이하)

영유아는 온열질환의 초기 징후 및 증상을 보이지 않을 수도 있다는 것을 명심하십시오. 그저 평소보다 컨디션이 안 좋아 보이거나 더 보챌 수 있습니다.

우리 아이가 온열질환 징후를 보이면 어떻게 해야 하나?

영아 또는 유아 자녀가 온열질환 징후를 보이면 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 언제든지 **8-1-1** 로 HealthLink BC 에 전화하여 공인간호사와 상담할 수도 있습니다.

즉시 자녀의 체온을 낮추기 시작하는 것이 중요합니다. 더운 곳에서 나오게 하여 옷을 벗기십시오. 선풍기를 쏘이게 하거나 자녀의 몸에 서늘한 물을 분사하십시오. 물을 자주 마시게 하십시오.

자녀가 심각한 온열질환 징후를 보일 경우, **9-1-1** 또는 거주지 관내 응급 번호로 전화하십시오.

우리 아이가 탈수증 징후를 보이면 어떻게 해야 하나?

영아 또는 유아 자녀가 탈수증 징후를 보일 경우, 즉시 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 언제든지 **8-1-1** 로 HealthLink BC 에 전화하여 공인간호사와 상담할 수도 있습니다.

다음은 자녀가 탈수증 징후를 보일 때 취할 수 있는 몇몇 조치입니다:

1 세 미만

- 1 세 미만 영아의 경우, 모유 또는 조제분유를 많이 먹이십시오
- 자녀에게 페디얼라이트(Pedialyte) 등의 액체 대체품을 주기 전에 보건의료 서비스 제공자와 먼저 상담하십시오

1 세 이상

- 탈수증 징후를 보이면 가스트로라이트(Gastrolyte), 페디얼라이트 등의 액체 대체품을 먹이십시오
- **2 세 이상**의 경우, 희석된 사과 주스(물과 사과 주스 반반씩)를 액체 대체 음료로 먹이십시오. 이러한 음료는 액체, 당분, 전해질 등이 혼합되어 있기 때문에 물보다 수분 보충 효과가 좋습니다

증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 즉시 보건의료 서비스 제공자에게 진료를 받으십시오. 영아 또는 유아

자녀가 매우 졸려 하거나 여러분에게 반응하지 않을 경우, 응급 의료를 받으십시오.

BC 주의 폭염 경보 체계

BC 주 폭염경보대응체계(B.C. Heat Alert and Response System - BC HARS)에는 '폭염주의보', 그리고 이보다 더 위험한, 특정 온도 범위에 의해 발동되어 권고 대응 조치가 개시되도록 하는 '폭염비상경보'의 두 가지 범주가 규정되어 있습니다. 캐나다 환경기후변화부(Environment and Climate Change Canada)가 이러한 경보를 발령하며, 여러분은 사전 선택한 위치의 일부/전부에 대한 폭염 알람을 [WeatherCAN 앱](#)을 통해 스마트폰으로 구독할 수 있습니다.

자세히 알아보기

폭염에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 방문하십시오: www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf

온열질환에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 방문하십시오:

- [HealthLinkBC File #35 온열질환](#)
- [HealthLinkBC File #35a 무더위 중 출산 전후 여성의 안전](#)
- [HealthLinkBC File #35b 폭염 시 영유아의 안전](#)

자녀의 몸을 서늘하게 유지하는 방법에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 방문하십시오:

www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1(toll-free)**로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.