

더위 이기기

안전한 계절을 위한 건강 조언



더운 날씨에 건강을 지켜주는 방법

본 소책자는 건강과 더운 날씨에 대해 중요한 정보를 제공합니다. 본 소책자는 더운 날씨 때문에 건강이 심각하게 나빠질 우려가 있는 사람들을 돌보거나, 지원하거나, 보조하는 사람들을 위해 만들어졌습니다. 본 책자에는 더운 날씨에 건강을 지켜주는 조언과 아이디어가 포함되어 있습니다.

NSW 보건부

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

전화: (02) 9391 9000

팩스: (02) 9391 9101

TTY: (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

본 책자에는 저작권이 설정되어 있습니다. 출처를 밝히면 학습 훈련 목적으로 전체 혹은 일부를 복제할 수 있습니다. 상업적 이용이나 판매용으로는 복제할 수 없습니다. 위에 명시되지 않은 목적으로 복제하려면 NSW 보건부로부터 서면 허가를 받아야 합니다.

© NSW Ministry of Health 2013

SHPN (EH) 130344

ISBN: 978-1-74187-915-5

본 소책자가 더 필요하면 아래로 연락하세요.

Better Health Centre – Publications Warehouse

PO Box 672

North Ryde, NSW 2113

전화: (02) 9887 5450

팩스: (02) 9887 5452

본 소책자는 NSW 보건 사이트 www.health.nsw.gov.au 에서 다운로드 할 수 있습니다.

December 2013

더위 이기기

안전한 계절을 위한 건강 조언

목차

1. 머리말.....	3
2. 가장 취약한 사람.....	4
3. 폭염에 대비하는 방법.....	6
4. 폭염 중에 사람을 돕는 방법.....	8
5. 폭염이 지나간 후에 할 일.....	10
6. 더위 관련 질환.....	11
7. 자료.....	14

1.



2.



3.



4.



제 1장

머리말

더운 날씨는 심각한 건강 문제를 불러일으킬 수 있는데 우리 지역사회의 일부 사람들은 다른 주민들보다 더욱 심각한 건강 문제에 직면할 위험이 있습니다. 더운 날씨 때문에 건강이 심각하게 나빠질 우려가 있는 사람은 돌보거나, 지원하거나, 보조하는 사람은 더운 날씨 중에 그러한 사람들의 건강을 지키는 일에 있어서 중요한 역할을 할 수 있습니다. 건강이 나빠질 우려가 있는 사람으로 하여금 더운 날씨에 자신의 건강을 관리하고 필요한 경우 GP 를 찾도록 격려하는 것이 중요합니다. 건강이 나빠질 우려가 있는 사람에 대한 내용은 2장을 참조하세요.

본 소책자에 포함된 정보:

- 더운 날씨로 인해 건강이 나빠질 우려가 가장 큰 사람
- 폭염에 대비하는 방법
- 폭염 중에 사람을 돕는 방법
- 폭염이 지나간 후에 할 일
- 적절한 응급처치로 관리하는 더위 관련 건강 질환
- 이용 가능한 자료

더위 중에 건강하게 지내기 위한 네 가지 중요 사항을 기억하세요.

1. 물을 충분히 마신다.
2. 시원한 상태를 유지한다.
3. 다른 사람을 돌본다.
4. 계획을 세워 둔다.

제 2장

가장 취약한 사람

더운 날씨에는 누구나 보호를 필요로 하지만 다른 사람들 보다 더위로 인해 더 큰 위험에 처할 수 있는 사람들이 있습니다. 혼자 생활하거나 사회적으로 고립되어 있는 사람들이 특히 더 위험합니다.

다음과 같은 사람들이 가장 취약합니다.

해당자:

- 75세 이상
- 유아 및 어린 아이
- 과체중 또는 비만
- 임신 또는 수유 중인 사람
- 거동이 다소 제한된 사람
- 물을 충분히 마시지 않는 사람
- 혼자 살거나 거주지가 없는 사람
- 사회적 지원을 받지 못하는 사람
- 더운 환경에서 일하는 사람 (예: 육체노동자, 정원사, 소방수)
- 더위 속에서 격한 운동을 하는 사람

만성적 질환이 있는 사람, 예:¹

- 심장병
- 고혈압
- 당뇨
- 암 또는 신장 질환
- 정신 질환
- 치매
- 술 및 기타 약물 복용

급성 질병에 걸린 사람, 예:

- 열병 감염
- 위장염 (설사 및/또는 구토)

특정 의약품 복용하는 사람:

- 사람을 위험에 처하게 할 수 있는 의약품 전체 목록을 보시려면 웹사이트 <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>를 참조하세요.

¹ 상기 목록은 예시일 뿐입니다. 더운 날씨에 영향을 받을 수 있는 상태는 더 다양합니다. 누군가가 위험에 노출되어 있는지 여부에 대해 확신이 없을 경우 이들의 GP 와 의논하세요.

처방 의약품에 대한 주의사항

많은 처방 의약품이 더위와 관련된 질병의 위험을 높일 수 있습니다. 또한 의약품을 더운 곳에 보관하면 그 약효가 떨어지거나 더 독해질 수 있습니다. 대부분의 의약품은 25°C 이하에 보관되어야 합니다 (보관 온도에 대해 확신이 없으면 약사에게 문의하세요). 주기적으로 약을 복용하는 사람에게는 GP 를 만나 복용중인 의약품이 더울 때 건강에 어떤 영향을 끼치는지를 문의하도록 권장해야 합니다. 예를 들어, 일부 혈압약은 복용자의 땀을 배출하는 능력 (신체가 더위 속에서 열을 내리는 유일한 방법)을 떨어뜨릴 수 있습니다.

더운 날씨에 사람에게 영향을 끼칠 수 있는 의약품 목록을 NSW 더위 이기기 사이트 (<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>)에서 보실 수 있습니다. 복용자의 GP 와 함께 목록을 검토하는 것이 가장 좋습니다.



더위에 대비하는 방법


더운 날씨로 인해 건강이 심각하게 나빠질 우려가 있는 사람을 돌보거나, 지원하거나, 보조하고 있다면, 아래와 같은 아이디어가 이들이 더위에 대비하도록 준비시키는 방법이 될 것입니다.

1. 우려되는 사람

- 필요한 경우 추가적 보호 및 지원을 이용할 수 있는지 점검합니다.
- 도움이 필요한 경우 그들이 연락할 사람을 알고 있는지 점검합니다.
- GP, 보건전문인, 간병인 및 기타 도와줄 수 있는 사람들 (가족, 친구, 이웃)의 연락처를 가지고 있는지 점검합니다.
- 그들의 케어 플랜에 마셔야 할 음료의 분량 (특별히 해당자가 음료 제한 처방을 받은 경우) 및 개인적 의약품 (일부 의약품은 날씨가 더워지면 해당자가 해야 하는 일에 영향을 끼칠 수 있음)에 대한 정보가 포함되어 있는지 점검합니다. 그런 정보가 없으면 GP를 만나 더운 날씨에 대비한 특별 케어 플랜을 준비하도록 돕습니다.
- 입을 수 있는 가볍고 헐렁한 면 옷이 있는지 점검합니다.

2. 주택 또는 아파트에 관한 사항

- 냉장고, 냉동실, 선풍기 및 에어컨이 제대로 작동하는지 그리고 에어컨이 냉방으로 설정되어 있는지 점검합니다.
- 더위가 오기 전에 식품을 미리 저장하여 밖에 나갈 일을 줄이도록 돕습니다.
- 몸의 열을 식힐 수 있는 쿨팩을 냉장고에 넣어두고 있는지 점검합니다.
- 정전에 대비하여 작은 응급상자를 준비해두도록 돕습니다. 여기에는 회중전등, 건전지, 양초, 성냥, 건전지로 작동하는 라디오 및 구급상자 등이 포함됩니다.
- 집이나 방이 적절하고 안전하게 환기될 수 있는지 점검합니다 (예를 들어, 치안이 좋지 않은 지역의 경우 문을 활짝 열어 놓지 않고도 환기할 수 있는지).
- 가능하면 햇빛이 많이 드는 방에 밝은 커튼을 달아 열을 반사하게 합니다. 어두운 색상의 커튼이나 금속제의 베니션 블라인드는 열을 흡수하여 방을 더 덥게 할 수 있으므로 피합니다.

- 
- 서향 방의 창문에 옥외 블라인드나 셔터 또는 기타 차양 설치를 고려합니다.
 - 아주 더운 날씨에 들어 갈 수 있는 시원한 방을 마련합니다. 이 방은 동향이나 남향이 이상적이며, 방안이나 옥외에 차양을 하고, 바깥 공기가 안쪽 보다 시원한 경우 환기를 하며, 선풍기나 에어컨을 이용하는 등의 방식으로 냉방을 합니다.
 - 기온이 높은 낮 시간에 종종 발생하는 산불의 위험을 고려합니다. 산불 대비 정보는 NSW 시골지역 소방 서비스(Rural Fire Service) (www.rfs.nsw.gov.au) 에서 이용할 수 있습니다.

더위 중에 사람을 돕는 방법

더운 날씨로 인해 건강이 심각하게 나빠질 우려가 있는 사람을 돌보거나, 지원하거나, 보조하고 있다면, 다음과 같은 아이디어가 더위 중에 그들을 돕는 방법이 될 것입니다.

1. 우려되는 사람

- 물을 충분히 마시는지 점검합니다. 필요한 경우 물을 마시도록 권하고 냉장고에 물을 넣어둡니다. 물을 충분히 마시는지 점검하는 방법으로는 소변 색깔을 확인하게 하는 것이 좋습니다 (자료 항목에 있는 소변 색깔 참조). 색깔이 옅으면 물을 충분히 마시고 있는 것입니다.
- 추가적 보호와 지원이 필요한 경우에 그들이 연락할 수 있는 사람을 알고 있는지 점검합니다.
- 그들의 가족 및 친구와 대화하고 그 사람을 가장 잘 지원하는 방법이 무엇인지 가르쳐줍니다.
- 그들이 잘 대처하지 못한다는 생각이 들면 그들이 GP를 만나보도록 주선합니다.
- 마셔야 하는 음료의 분량에 대한 정보가 담긴 케어 플랜이 있는지 확인합니다 (특히 해당자가 음료 제한 중인 경우). 케어 플랜에 해당 정보가 없으면 GP 에게 연락하여 상의합니다.

- 며칠간 지낼 식품을 충분히 갖추고 있는지 점검하고 이를 준비하도록 돕습니다.
- 가볍고 헐렁한 면 옷을 입고 있는지 점검합니다.
- 냉장고에 이용할 수 있는 쿨팩이나 기타 시원하게 젖어 있는 천 혹은 물수건이 있는지 점검합니다.
- 쇼핑 센터, 도서관 또는 영화관 등 시원한 장소에 데려가는 것을 고려합니다.
- 날씨가 더워지기 전인 오전에 집안일을 하도록 상기시킵니다.
- 집안에서 쉽게 할 수 있는 활동 가령, 독서나 바느질, 라디오 프로그램 청취 등을 해보도록 권합니다.

2. 주택이나 아파트에 관한 사항

- 냉장고, 냉동실, 선풍기 및 에어컨이 제대로 작동하는지 그리고 에어컨이 냉방으로 설정되어 있는지 점검합니다.
- 날씨가 더워지기 전에, 특히 창이 서향인 경우, 일찍 창문, 커튼, 블라인드 및 셔터를 닫습니다.

- 외부 온도가 내려가자마자 (예: 늦은 저녁이나 오전 일찍) 방이나 집을 환기시킬 준비를 하거나 당사자에게 상기시킵니다.
- 더운 날씨에는 가장 서늘한 방에서 대부분의 시간을 보내도록 권합니다.

음료섭취 권고에 대한 주의

더운 날씨에는 갈증을 느끼지 않는 경우라도 충분한 음료를 마시는 것이 중요합니다. 대부분의 사람들에게 적합한 음료는 물, 아이스캔디, 희석시킨 과일 주스 (주스와 물의 희석 비율 1:4) 또는 묽은 코디얼 등입니다. 노인이나 취약한 사람은 각자 개인적인 음료 권고를 받아야 합니다. 음료 권고는 자신의 GP에게 받는 것이 가장 좋으며 제한된 음료 섭취자에게 특히 중요합니다.

물을 충분히 마시는지 점검하는 방법으로는 소변 색깔을 확인하게 하는 것이 좋습니다. 색깔이 옅으면 물을 충분히 마시고 있는 것입니다. 소변 색깔 차트는 7장 '자료' 항목에 나와있습니다.



더위 후에 할 일

더운 날씨로 인해 건강이 심각하게 나빠질 우려가 있는 사람을 돌보거나, 지원하거나, 보조하고 있다면, 다음과 같은 아이디어가 더위 후에 할 일이 될 것입니다.

1. 우려되는 사람

- 어떻게 하면 더위를 더 잘 이겨낼 수도 있었는지에 대해 당사자와 상의합니다.
- 이 문제를 당사자의 가족과 함께 의논하여 필요한 경우 지원을 강화하는 방안을 모색하는 것도 유용할 수 있습니다.
- 다음 번 폭염에 대비하여 가능한 개선사항을 적어둡니다.

2. 주택이나 아파트에 관한 사항

- 앞 페이지의 점검 목록을 살펴보고 대상자의 집이나 아파트에 적용할 수 있는 개선사항을 적어둡니다.

제 6장

더위 관련 질병

더운 날씨에 질병에 걸리는 대부분의 사람들은 더위 때문에 악화되는 잠재적 만성 질병이 있는 사람들입니다. 이는 더운 날씨가 신체에 큰 스트레스를 주기 때문입니다. 또한 더운 날씨에는 탈수 (신체로부터 수분이 너무 많이 배출되는 것) 되기 쉽습니다. 탈수가 되거나 땀 때문에 너무 많은 염분이 빠져나가면 열경련이나 일사병으로 발전할 수 있습니다. 열이 과도하게 오르기 시작하면 열사병으로 발전할 수 있습니다.

더위와 관련된 질병이 무엇이든 이를 예방하는 최선의 방법은 물을 충분히 마시고 가능한 한 시원하게 지내는 것입니다.

탈수

경미하거나 보통 정도의 탈수는 심장을 빨리 뛰게 하고 땀으로 배출될 수 있는 수분을 감소시킵니다.

증상

- 현기증
- 피곤
- 과민
- 갈증
- 열은 노란색 혹은 진한 노란색 소변¹
- 식욕 상실
- 실신

취해야 할 조치

- 마실 수 있도록 충분한 물이나 희석한 주스를 제공하세요 (주스와 물의 희석비율 1:4). 차나 커피 또는 술은 피합니다.
- 탈수된 사람을 서늘한 곳, 될 수 있으면 에어컨이 있는 곳으로 옮기세요.
- 가능한 경우 동의를 얻어 물을 담은 분무기를 사용하여 시원하게 해줍니다.
- 탈수된 사람의 상태가 좋지 않으면 GP 와 긴급 예약을 하거나, 검사를 받도록 가장 가까운 응급실로 데려가거나 구급차를 부릅니다.

¹ '자료' 항목에 있는 소변 색깔을 참조하세요.

열경련

열경련은 보통 더운 날씨에 스포츠나 정원일처럼 격렬한 활동을 하는 동안 땀을 많이 흘린 사람들에게서 나타납니다. 땀으로 인해 신체의 염분과 수분이 배출됩니다. 근육 속의 염분 수치가 낮은 것이 열경련의 원인입니다. 열경련은 일사병의 증상이 되기도 합니다.

증상

- 근육통 또는 경련

취할 조치

- 모든 활동을 중단시키고 시원한 곳에 눕히고 다리를 약간 높여줍니다.
- 마실 수 있도록 물이나 희석된 주스를 제공합니다 (주스와 물의 희석비율 1:4).
- 시원한 샤워나 목욕을 하도록 돕습니다.
- 경련이 완화되도록 마사지를 하고 쿨팩을 대줍니다.
- 경련이 멈춘 뒤 수시간 동안은 격렬한 활동으로 복귀하지 말라고 조언합니다 (일사병/열사병으로 발전할 수 있기 때문입니다).
- 열경련이 1시간 후에도 사라지지 않으면 GP 와 긴급 예약을 하거나 다른 의료 상담을 받게 합니다.

일사병

일사병은 땀에 포함된 수분 및 염분의 과도한 배출에 대한 신체 반응입니다. 일사병에 걸릴 위험에 가장 취약한 사람은 노인, 만성질환이 있는 사람 및 더운 환경에서 일하거나 운동을 하는 사람입니다. 일사병을 내버려두면 열사병에 걸릴 수 있습니다.

증상

- 땀을 많이 흘림 (서늘하고 축축한 피부)
- 창백한 피부
- 빠르고 약한 맥박
- 빠르고 얇은 호흡
- 근육 약화 또는 경련
- 피곤
- 현기증
- 두통
- 구역질 또는 구토
- 실신

취해야 할 조치

- 서늘한 곳으로 옮기되 가능하면 에어컨이 설치된 방으로 데려가서 눕힙니다.
- 불필요한 옷을 벗깁니다.
- 시원한 음료를 조금씩 줍니다.
- 시원한 샤워, 목욕 또는 스펀지 목욕.
- 쿨팩 (시원한 젖은 천)을 겨드랑이 밑, 사타구니 또는 목덜미에 대주어 몸의 열을 식힙니다.
- 증상이 심해지거나 1시간 이상 지속되면 GP 와 긴급 예약을 하거나 검사를 받도록 가장 가까운 응급실에 데려가거나 구급차를 부릅니다.

열사병

열사병에 걸린 사람은 체온이 적절히 조절되지 않습니다. 열사병은 체온이 40.5°C 이상으로 올라갈 때 발생합니다. 열사병은 생명을 위협하는 긴급사태입니다. 즉각적인 응급조치가 대단히 중요하며 이때 가능한 한 체온을 빨리 내리는 것을 목표로 해야 합니다.

증상

- 체온의 급작스런 상승
- 빨갛고 뜨거우며 건조한 피부 (땀은 멈춤)
- 건조하고 부은 혀
- 빠른 맥박
- 빠르고 얇은 호흡
- 심한 갈증
- 두통
- 구역질 또는 구토
- 현기증
- 착란, 부자유한 몸동작 또는 분명치 않은 말
- 공격적이거나 이상한 행동
- 의식 상실
- 발작 또는 혼수상태

취해야 할 조치

- **즉시 000에 연락하여 구급차를 부릅니다.**
- 그늘로 데려가 눕히고 가능한 한 가만히 있게 합니다.
- 의식이 있고 마실 수 있으면 시원한 음료를 조금씩 마시게 합니다.
- 어떤 방법으로도든 체온을 낮춥니다 (찬 물에 적신 스폰지, 정원용 호스에서 나오는 찬물 스프레이, 찬물에 적신 젖은 천)
- 쿨팩 (또는 차갑게 젖은 천)을 겨드랑이 밑, 사타구니 또는 목덜미에 대줍니다.
- 아스피린이나 파라세타몰을 주지 마십시오. 도움이 되지 않고 도리어 해로울 수 있습니다.
- 의식이 없으면 옆으로 누이고 (회복 자세) 숨을 잘 쉴 수 있는지 확인합니다.
- 필요한 경우 심폐소생술을 행합니다.

제 7장

자료

중요한 전화 번호

- 긴급상황: 000에 연락합니다.
- 의약품과 더운 날씨가 의약품에 미치는 영향에 대한 조언: GP 와 상의합니다.
- 일반적 건강 조언: Health Direct 1800 022 222로 전화합니다. 이 전화는 등록 간호사들이 배치되어 전문적인 건강 조언을 제공하는 24 시간 무료전화입니다 (NSW 주정부 건강 조언 전화로서 일반전화는 무료임).

인터넷 자료

다음 사항을 위해서는 본 기관의 웹사이트 <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat> 를 방문하십시오.

- 더위 이기기에 대한 더 자세한 정보
- 호주 원주민 가족을 위한 장
- 무더위를 건강하게 나는 방법에 대한 조언이 담긴 인쇄 전단
- 본 소책자 ‘더운 날씨에 건강하게 지켜주는 방법’ 을 영어 및 6개 국어, 아라비아어, 중국어 번체자 및 간체자, 한국어, 베트남어, 이탈리아어로 다운로드

소변 색깔 차트

이 소변 색깔 차트를 통해 사람이 물을 충분히 마시고 있는지 또는 탈수 상태 (신체에서 수분이 너무 많이 빠져나감)인지를 알 수 있습니다.

물을 충분히 마시고 있는가?



- 심한 탈수
- 즉시 큰 물병 분량의 물을 마십시오.



- 탈수
- 지금 2,3잔의 물을 마십시오.



- 약간 탈수
- 지금 큰 컵으로 물을 마십시오.



- 수분공급 양호: 충분히 마시고 있습니다.
- 동일한 분량을 꾸준히 마십시오.

주의! 단일 비타민 보충제나 복합 비타민 보충제를 복용하고 있는 경우, 보충제의 일부 비타민이 수시간에 걸쳐 소변 색깔을 옅은 노란색이나 탁한 색으로 변하게 할 수 있습니다.

