

## 여름철 열질환의 예방

여름철의 더운 날씨는 건강에 해롭습니다. 체온이 너무 높으면 뇌와 신체의 중요 기관들이 손상될 수 있습니다. 건강 상태가 나쁘면 날씨가 더울 때 신체가 체온을 잘 조절하지 못합니다. 이러한 건강 상태에는 고령, 비만, 고열, 탈수증, 심장병, 혈액 순환 장애, 햇볕 화상, 약물 및 알코올 남용 등이 있습니다. 날씨가 매우 더울 때 건강을 보호하려면:

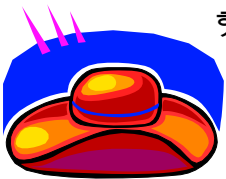
### 음료를 많이 마시십시오.

땀이 나면 신체에 필요한 염분과 미네랄이 배출됩니다. 따라서 날씨가 더울 때는 물, 주스, 스포츠 드링크를 더 많이 마셔야 합니다. 카페인(차, 커피, 콜라)과 알코올이 들어있는 음료는 마시지 마십시오. 일정한 시간에 식사를 하십시오.



### 가벼운 옷을 입고 선스크린을 바르십시오.

집에 있을 때는 가능한 한 옷을 적게 입어야 합니다. 가볍고, 색깔이 밝고, 헐렁한 옷을 고르십시오.



햇볕이 따가울 때 챙이 넓은 모자를 쓰면 머리가 뜨거워지는 것을 방지할 수 있습니다.

햇볕에 직접 노출되는 경우에는 자외선 차단 지수(SPF)가 15 이상인 선스크린을 포장에 지시된 대로 바르십시오. 햇볕에 노출되어 있는 동안에는 2 시간 간격으로 다시 바르십시오.



주의: 의사가 액체 섭취량을 제한하거나 이뇨제를 복용하고 있는 경우에는 날씨가 더울 때 마셔야 하는 음료의 양에 대해 문의하십시오. 저염식을 하는 경우에는 스포츠 음료를 마시기 전에 의사와 상의해야 합니다.

### 실내에서 시원하게 지내십시오.

더위를 이기는 가장 좋은 방법은 에어컨을 켜는 것입니다. 에어컨이 없으면 쇼핑몰이나 공공건물에 가서 몇 시간 동안 지내십시오. 찬물로 샤워나 목욕을 하는 것도 몸을 식히는 좋은 방법입니다.

### 집 밖으로 나갈 때는 미리 계획을 세우십시오.

하루 중의 가장 더운 때인 늦은 오후에는 신체활동을 적게 해야 합니다. 더운 날 반드시 집 밖에서 활동을 해야 하는 경우에는 오전이나 저녁에 나가도록 계획을 세우십시오. 밖에 나가 있는 동안에는 그늘이 있는 곳에서 자주 쉬어야 합니다. 어린아이나 애완동물을 주차된 차 안에 남겨두지 마십시오.

### 신체활동의 속도를 조절하십시오.

날씨가 더울 때 일이나 운동을 하는 것에 익숙치 않은 경우에는 먼저 천천히 시작한 후에 속도를 서서히 증가시키십시오. 미리 계획을 세워서 정기적으로 자주 쉬십시오. 신체활동을 하는 동안 심장이 심하게 뛰거나 숨이 차면 활동을 중지하고 서늘하거나 그늘진 곳으로 가서 휴식을 취해야 합니다. 특히 현기증, 착란, 무력감 또는 몽롱함을 느낄 때는 활동을 중지해야 합니다.

### 친구나 가족을 활용하십시오.

날씨가 더울 때는 친구나 가족들이 잘 지내고 있는지 확인하고, 그들에게 자신에 대해서도 확인해 달라고 부탁하십시오. 나이가 많거나 건강상태가 나쁜 사람을 알고 있는 경우에는 날씨가 더울 때 하루에 두 번씩 확인하십시오. 열탈진(heat exhaustion)이나 열사병(heat stroke)의 징후가 있는지 살펴보십시오.

온도가 높으면 건강에 중대한 문제가 발생할 수 있습니다. 더위와 관련된 질병의 증상에 대해 알아두고 도움을 줄 준비를 하십시오.

## 여름철 열질환의 예방



**열사병**은 신체가 더 이상 체온을 조절할 수 없을 때 발생합니다. 체온이 급격하게 상승하면 신체가 땀을 내지 못하여 몸을 식히지 못합니다. 이 병의 징후에는 빨갛고, 뜨겁고, 건조한 피부, 매우 높은 체온, 구역질, 착란, 이상한 행동, 의식불명, 빠른 심장 박동, 쓰시는 듯한 두통 등이 있습니다. 열사병을 치료하지 않으면 사망이나 장애를 일으킬 수 있습니다. 다음과 같은 조치를 취하십시오.

- 빨리 의사의 치료를 받게 하십시오.
- 환자를 그늘진 곳으로 옮기십시오.
- 찬물로 샤워를 시키거나 정원에 있는 호스로 물을 뿌려 환자의 몸을 식히십시오.
- 환자에게 액체를 마시게 하지 마십시오.
- 구급요원의 도착이 지연되면 병원에 전화를 걸어 추가 지시를 받으십시오.

**열탈진**은 신체에서 너무 많은 수분이나 염분이 땀으로 배출되는 경우에 발생하는 비교적 가벼운 병입니다. 이 병의 징후에는 심한 땀, 경련, 두통, 구역질, 구토, 창백함, 피로, 무기력, 현기증, 졸도 등이 있습니다. 열탈진을 치료하지 않으면 열사병으로 진행될 수 있습니다. 증상이 심하거나 환자에게 심장 질환 또는 고혈압이 있는 경우에는 의사의 치료를 받게 해야 합니다. 환자의 몸을 다음과 같은 방법으로 식혀주십시오.

- 차가운 비알코올성 음료 마시기
- 휴식, 드러눕기
- 찬물 샤워나 목욕 또는 스펀지로 닦기
- 에어컨 켜기
- 가벼운 옷으로 갈아입기

**열경련(Heat cramps)**은 심한 신체활동으로 인해 발생하는 근육통과 경련을 말합니다. 이 병은 보통 복근과 다리에 발생합니다. 이러한 경련은 보통 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 빠져나가서 발생한다고 알려져 있습니다. 심장 질환이 있거나 저염식을 하는 사람이 열경련을 일으키면 의사의 치료를 받아야 합니다. 다음과 같은 조치를 취하십시오.

- 신체활동을 중지하십시오. 서늘한 곳에 앉아서 조용히 휴식을 취하십시오.
- 맑은 주스나 스포츠 음료를 마시십시오.
- 열탈진이나 열사병을 방지하기 위해 몇 시간 동안 휴식을 취하십시오.
- 한 시간이 지난 후에도 열경련이 멎지 않으면 의사의 치료를 받아야 합니다.

**햇볕 화상(Sunburn)**은 피부가 햇볕에 노출된 후에 보통 빨갛게 변하고, 통증이 있고, 뜨거워지는 것을 말합니다. 햇볕 화상은 피부를 손상시키고 더 심한 질병으로 진행될 수 있기 때문에 예방 조치를 취해야 합니다. 다음과 같은 조치를 취하십시오.

- 1 살 미만의 유아에게 햇볕 화상이 발생하거나, 햇볕에 노출된 사람에게 고열, 물집 또는 심한 통증이 있는 경우에는 의사의 치료를 받아야 합니다.
- 햇볕을 피하십시오.
- 햇볕 화상을 입은 부위를 찬물에 담그십시오.
- 화상 부위에 보습 로션을 바르십시오. 고약, 연고 또는 버터는 바르지 마십시오.
- 물집을 짜지 마십시오.

### 더 자세한 정보를 원하시면...

영어 또는 스페인어로 정보를 얻으시려면 다음의 전화번호로 CDC에 연락하십시오:

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

또는 다음의 웹사이트를 방문하십시오:

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)