



## 사실 자료

# 폭염 및 공중보건에 대한 자주 묻는 질문

**Q: 온열 관련 질환의 위험이 가장 큰 사람은 누구입니까?**

**A:** 온열 관련 질환의 위험이 가장 큰 사람으로는 어린 아이, 65세 이상 고령자, 운동선수 그리고 만성 질환이 있거나 과체중이나, 야외에서 일하거나, 소득이 적은 사람 등이 있습니다.

**Q: 신체의 체온 조절에 영향을 주는 것은 무엇입니까?**

**A:** 폭염 날씨에 체온을 내리는 신체 능력에 영향을 미치는 것은 여러 가지가 있습니다. 습도가 높으면, 땀이 빠르게 증발하지 않아서 몸에서 열이 빠르게 방출되지 않게 됩니다. 복용 중인 의약품과 질환도 신체의 체온 조절 능력에 영향을 미칩니다.

**Q: 온열 관련 질환의 위험이 높아지는 특정 질환이 있습니까?**

**A:** 심장 또는 신장 질환, 고혈압, 당뇨병, 암, 알코올 또는 약물 남용 및 정신 질환과 같은 만성 질환이 위험을 높입니다.

심장 질환, 낭포성 섬유증, 파킨슨병 및 사지 마비와 같은 사람의 발한 능력에 영향을 미치는 질환도 위험을 높입니다.

거동이 불편하거나 선천성 장애가 있는 사람도 온열 관련 질환의 위험이 높습니다. 또한 사회적 요인도 위험을 높이는 원인입니다. 사회적으로 고립되거나 소득이 낮은 사람 역시 위험이 높습니다.

**Q: 의약품에 의해 온열 관련 질환의 위험이 높아질 수 있습니까?**

**A:** 특정 약물을 사용하는 사람은 온열 관련 질환과 사망의 위험이 높아질 수 있습니다. 담당 의사나 약사에게 복용 중인 약에 대해 말하여 폭염 기간 동안 미치는 영향을 자세히 확인하십시오. 특히, 약이 미칠 수 있는 영향은 다음과 같습니다.

- 발한 감소
- 발열 증가
- 갈증 감소
- 탈수
- 저혈압 유발

## Q: 온열 관련 질환의 위험을 높이는 만성 질환으로는 어떤 것이 있습니까?

A: 온열 관련 질환의 위험을 높이는 만성 질환으로는 호흡 곤란, 심장 질환, 고혈압, 신장 질환, 파킨슨병, 우울증, 치매 또는 기타 정신 질환 등이 있습니다.

## Q: 온도가 급상승할 때 건강을 지키는 방법으로 어떤 것이 있습니까?

A: 더위를 피하고, 수분을 충분히 섭취하고, 최신 정보를 확인하는 것을 기억하십시오. 밝은 색 옷을 입고 선크림을 바르십시오. 실외 활동은 아침이나 저녁과 같이 하루 중 시원한 시간대로 일정을 바꾸십시오. 충분한 수분을 섭취하십시오. 알코올이나 설탕이 든 음료는 피하십시오. 최신 날씨 정보와 체감온도(HI)를 확인하십시오. 폭염 기간 중 가장 위험한 시간대를 파악하는 데 도움이 됩니다.

## Q: 집을 시원하게 유지하는 방법이 있습니까?

A: 에어컨이 있으면, 설치 상태와 작동 여부를 확인하십시오. 에어컨을 가장 편안한 온도로 설정하십시오. 적정 온도는 72°F~79°F 사이입니다. 낮 시간에는 차양을 사용하거나 커튼을 치고 블라인드를 내려서 햇빛을 차단하십시오. 온도가 90°F 이상이 되면 냉방 장치로 선풍기에만 의존하지 마십시오.

## Q: 집에 있기 힘들 정도로 더울 때는 어떻게 합니까?

A: 도서관, 지역주민센터 또는 쇼핑센터와 같은 에어컨이 구비된 장소를 찾아가십시오. 거주 지역에 무더위 쉼터가 있으면, 최대한 활용하십시오.

## Q: 선풍기는 온열 관련 질환을 예방하는 데 얼마나 효과가 있습니까?

A: 선풍기는 어느 정도의 시원함을 줄 수 있지만, 온도가 90도 이상이 되면, 온열 관련 질환을 예방하는 효과는 거의 없습니다. 찬물로 샤워 또는 목욕을 하거나 에어컨이 구비된 장소를 찾아가는 것이 더위를 피할 수 있는 더 좋은 방법입니다. 에어컨은 온열 관련 질환을 예방하는 데 큰 효과가 있습니다. 하루 중 에어컨이 작동하는 곳에 단 몇 시간이라도 있으면, 위험이 줄어듭니다.

## Q: 날씨가 더울 때는 물을 얼마나 마셔야 합니까?

A: 날씨가 더울 때는 목이 마르지 않아도 음료를 더 많이 마시십시오. 활동 수준에 상관없이 수분 섭취를 늘리십시오. 더운 날 심하게 운동을 하는 경우에는 1시간 마다 2~4컵(16~32온스)의 찬 음료를 마시십시오. 알코올이나 카페인이 함유된 음료는 피하십시오. 더 많은 수분이 배출될 수 있습니다.

## Q: 더운 날씨나 폭염일 때는 어떤 옷을 입는 것이 좋습니까?

A: 옷은 헐렁하고, 가볍고, 밝은 색상으로 입으십시오. 챙이 넓은 모자는 그늘을 만들고 머리를 시원하게 유지할 수 있습니다. 외출할 때는 20분 전에 선크림을 바르고 사용 지침에 따라 여러 차례 다시 바르십시오. 일광 화상은 신체의 체온 조절 능력에 영향을 미쳐 탈수의 원인이 됩니다.

## Q: 일사병이란 무엇입니까?

**A:** 일사병은 가장 심각한 온열 관련 질환입니다. 일사병은 체온이 조절되지 않을 때 발생하는데, 체온이 급격하게 올라가고, 땀이 나지 않으며, 체온이 내려가지 않게 됩니다. 응급 치료를 받지 않으면 일사병으로 사망이나 영구 장애가 발생할 수 있습니다.

## Q: 일사병의 경고 징후로 어떤 것이 있습니까?

**A:**

- 고열(104°F 이상)
- 빨갛고 뜨거운 피부
- 빠르고 강한 맥박
- 의식 불명(심한 경우)

## Q: 일사병의 경고 징후가 있는 사람을 보면 어떻게 해야 합니까?

**A:** 이러한 징후를 보게 되면, 생명을 위협하는 응급 상황일 수 있습니다. 먼저 911로 전화한 다음 일사병 응급 처치를 하십시오.

**응급 처치 방법:**

- 그들이 지거나 에어컨이 켜진 장소와 같은 시원한 장소로 사람을 옮깁니다.
- 시원한 천, 정원 호스 또는 찬물 샤워 등의 방법으로 체온을 떨어뜨립니다.
- 마실 것은 **절대** 주지 마십시오.
- 체온을 계속 주시하면서 체온이 101–102°F까지 떨어질 때까지 열을 내리는 노력을 계속합니다.

응급 의료인이 늦어지면, 병원 응급실로 전화하여 자세한 지침을 받습니다.

## Q: 열사병이란 무엇입니까?

**A:** 열사병은 고온에 장시간 노출된 후에 발생할 수 있는 좀 더 경미한 질환입니다. 열사병은 특히 체내 수분이 충분히 빠르게 유입되고 배출되지 않거나 잘못된 유형의 음료를 마실 때 발생합니다.

## Q: 열사병의 경고 징후로 어떤 것이 있습니까?

**A:** 다음과 같은 경고 징후가 있습니다.

- 심한 땀
- 힘 빠짐
- 빠르고 약한 맥박
- 차고, 창백하고, 축축한 피부
- 실신
- 구역질 또는 구토

열사병을 치료하지 않으면, 일사병으로 발전할 수 있습니다. 증상이 악화되거나 1시간 이상 지속될 때는 치료를 받아야 합니다.

## Q: 열사병 치료에 도움이 되는 조치로 어떤 것이 있습니까?

A:

- 시원한 장소로 이동합니다.
- 누워서 옷을 풀어서 느슨하게 합니다.
- 가능한 한 몸 전체에 차가운 젖은 천을 댑니다.
- 물을 조금씩 마십니다.
- 구토를 하고 멈추지 않을 경우, 즉시 의사의 진료를 받으십시오.

## Q: 땀병에서 일하는 경우 어떻게 해야 합니까?

A: 일하는 속도를 조절하십시오. 더운 환경에서 일하거나 운동하는 것에 익숙하지 않은 경우에는 천천히 시작해서 점차적으로 속도를 올리십시오. 미리 그리고 자주 물을 마시십시오. 햇빛이 강할 때는 선크림을 바르십시오. 몸이 과열되거나, 혼동이 오거나, 머리가 어지러워지면, 모든 활동을 멈추십시오. 시원한 장소나 그늘진 곳에 들어가서 휴식을 취하십시오.

## Q: 열경련은 무엇이고 어떤 사람이 영향을 받습니까?

A: 열경련은 근육의 통증이나 경련으로 보통 복부, 팔 또는 다리 부위에 발생하며 격렬한 활동으로 인해 발생할 수 있습니다. 격렬한 활동 중에 땀을 많이 흘리는 사람은 열경련이 쉽게 발생하는 경향이 있습니다. 이렇게 땀을 흘리면 체내 염분과 수분이 소진됩니다. 근육에 염분 농도가 낮으면 고통스러운 경련이 일어나게 됩니다. 열경련은 온열 질환의 첫 징후일 수 있습니다.

## Q: 열경련이 발생하면 어떻게 해야 합니까?

A: 치료가 필요하지 않으면, 다음 절차를 따르십시오.

- 모든 활동을 멈추고 시원한 곳에서 조용히 앉아서 쉬니다.
- 쉽게 넘길 수 있는 주스나 스포츠 음료를 마십니다.
- 경련이 가라앉은 후 몇 시간 동안은 힘이 많이 드는 활동을 다시 하지 마십시오.
- 가능하다면, 경련 부위의 근육을 스트레칭으로 풀어줍니다.
- 열경련이 한 시간 이상 지속되는 경우에는 의사의 진료를 받으십시오.
- 심장 질환이 있거나 저염 식이요법 중인 경우, 열경련에 대한 진료를 받으십시오.

## Q: 땀띠는 무엇입니까?

A: 땀띠는 덥고 습한 날씨에 땀을 많이 흘리면서 생기는 피부 염증입니다. 땀띠는 연령에 상관없이 발생할 수 있지만, 어린 아이들에게 가장 흔히 나타납니다. 땀띠는 붉은색 뾰루지나 작은 물집이 무리지어 생기는 것처럼 보입니다. 가장 흔하게 나타나는 부위는 목과 가슴 상부, 사타구니, 유방 아래 그리고 팔꿈치 주름 등입니다.

**Q: 가장 좋은 땀띠 치료 방법은 무엇입니까?**

**A:** 가장 좋은 땀띠 치료법은 시원하고 습기가 적은 환경에서 생활하는 것입니다. 그리고 땀띠 부위를 건조하게 유지하십시오.

**Q: 날씨가 더우면 소금 알약을 먹어야 합니까?**

**A:** 담당 의료 서비스 제공자의 지시가 없는 한 소금 알약은 먹지 마십시오.



공중보건부  
보건안보, 대비 및 대응(HSPR) 프로그램  
전화: 971-673-1315  
팩스: 971-673-1309  
OHA 웹사이트:  
<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>  
OHA 페이스북: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)  
OHA 트위터: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

본 문서는 다른 언어, 큰 글자, 점자 또는 다른 선호하는 형태로 제공될 수 있습니다. 보건안보, 대비 및 대응 프로그램 전화(971-673-1315) 또는 이메일([health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us))로 문의하십시오. 당국은 모든 통신 중계 전화 서비스를 제공하고 있으며, 또는 711번으로 전화하실 수도 있습니다.