

건강상식



## 미리미리 준비하세요! 건강한 겨울나기

겨울철 장시간 한파에 노출되면 우리 몸은 생산되는 열보다 더 빨리 열을 잃기 시작하고, 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수도 있으니, 적절한 체온 유지에 늘 신경 써야 한다.

출처 질병관리청

### 한랭질환 예방수칙

- 1. 생활습관** 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 2. 실내환경** 실내 적정온도(18~20°C)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기
- 3. 외출 전** 체감온도 확인하기(날씨가 추울 경우 야외 활동 자제)
- 4. 외출 시** 따뜻한 옷 입기(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

### 주요질환

저체온증
오한, 피로, 의식 혼미, 기억장애, 언어장애 등
동상
찌르는 듯한 통증, 가려움, 피부가 검붉어지고 물집이 생김, 피부감각 소실

### 조치방법

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받을 것</li> <li>• 따뜻한 방이나 대피소로 이동</li> <li>• 젖은 옷을 모두 제거</li> <li>• 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 할 것</li> <li>• 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담글 것</li> </ul> <p><i>*심한 경우 동상 부위가 괴사할 수도 있으므로 초기 대처가 중요</i></p>
--

### 위험군

저체온증 위험군	동상 위험군
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음식이나 보온(옷, 난방)이 적절하지 않은 노인</li> <li>· 장시간 야외에서 지내는 사람(노숙인, 등산객, 실외직업자 등)</li> <li>· 술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람</li> <li>· 추운 환경에서 지내는 영유아</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 장시간 실외에서 지내는 사람(노숙인, 등산객, 실외직업자 등)</li> <li>· 극심한 추위에도 적절한 의복을 입지 못한 경우</li> <li>· 혈액순환 장애가 있는 경우</li> </ul>