

## [ 겨울철 한파대비 건강수칙 ]

### ■ 실내생활, 이렇게 하세요!



#### (1) 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취와 고른 식사로 건강 지키기

- ▶ 자신의 건강상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체 활동이 부족하지 않도록 합니다.
- ▶ 평소 외출 후에는 손씻기 등 개인위생을 철저히 하는 습관을 갖도록 합니다.
- ▶ 가정내 노약자와 어린이, 심혈관질환자 등은 가급적 불필요한 외출 등을 자제합니다.
  - 부득이한 외출 시에는 보호자와 함께 가거나 노약자는 지팡이를 이용합니다.
  - 추워지면 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 하는 것이 체온을 유지하는 데 도움이 됩니다.
  - 따뜻한 물이나 단 맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.
  - 술이나 카페인 음료는 체온을 급격하게 잃게 할 수 있으므로, 섭취하지 않도록 합니다.

#### (2) 실내 적정보온 상태 유지하기

- ▶ 갑작스러운 추운 날씨에는 안전한 실내난방으로 적정 실내온도(18-20°C)를 유지하고, 하루에 2~3시간 간격으로 3번, 최소한 10분에서 30분정도 창문을 열어 적절히 환기를 시켜줍니다.

- 창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다.
- 하지만 불필요한 환기는 자제해서 가능한 한 실내 보온상태가 유지되도록 해야 합니다.
- 실내환기는 맞바람치는 두 개의 창문을 함께 열어 두는 것이 효과적이며, 오염된 공기가 바닥에 깔려있는 시간대를 피해 오전10시 이후부터 저녁7시 사이에 환기하는 것이 좋습니다.
- ▶ 겨울철에는 공기중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내습도(40~50%)유지 및 실내 환기가 매우 중요합니다.
- 실내가 건조하게 되면 코와 기관지 점막이 마르고 피부와 눈이 건조해져 호흡기 질환이나 알레르기질환 등을 유발합니다.
- 실내 습도 유지요령 : 젖은 빨래(수건) 널기, 물 떠놓기, 물 젖은 숯 담아놓기, 화분이나 수경식물 기르기, 토리어리(물이끼 이용 장식품)나 어항 이용하기 등

### (3) 어르신, 영아의 체온과 실내 온도 자주 확인하기

- ▶ 가정내 65세이상 노인이나 1세이하 영아가 있는 경우에는 체온과 실내 온도를 자주 확인하여 충분히 따뜻하게 유지해야 합니다. 또한 친지나 이웃 중에 노인이 있다면 거주공간이 난방이 잘 되고 있는지 여부를 자주 확인해야 합니다.
- 1세이하 영아는 절대로 차가운 방에서 재우면 안되며, 성인과 달리 체온을 쉽게 잃을 수 있고, 오한 등을 통해서 체온을 충분히 만들 수 없기 때문입니다.
- 노인은 낮은 신체대사와 활동으로 열을 잘 만들어 내지 못하기 때문입니다.
- 만약에 실내 온도를 따뜻하게 유지할 수 없다면 실내 온도가 따뜻한 다른 거주처로 옮겨야 합니다.
- 가정내 노약자와 어린이는 실내온도가 22-24℃ 정도라고 해도 체온이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.
- ▶ 동절기에는 잘보이는 실내에 읽기 쉬운 온도계를 부착하고 자주 점검하는 것을 권고합니다.

## ■ 실외생활, 이렇게 하세요!



▶ 따뜻하게 옷 입기



▶ 무리한 운동 삼가기



▶ 가급적 야외 활동 자제하기

### (1) 따뜻하게 옷 입기

- ▶ 옷은 조금 크고 가벼운 옷으로 여러 벌 겹쳐 입고 물에 젖지 않도록 조심합니다.
  - ▶ 땀을 많이 흘려도 체온을 잃을 수 있기 때문에 너무 덥다고 느껴질 때에는 겹쳐 입은 옷을 하나 벗는 것이 좋습니다.
  - ▶ 손목까지 내려오는 긴팔상의를 착용하여 피부가 직접 추위에 노출되지 않도록 합니다.
  - ▶ 모자, 장갑, 마스크 및 목도리를 착용합니다.
    - 대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자를 준비하고, 장갑은 병어리장갑이 보온력이 더 좋습니다. 찬 공기로 부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 감싸줍니다.
  - ▶ 방수 코트와 방수와 미끄럼이 방지되는 바닥면이 넓은 등산화 등 동절기 용품을 착용하도록 합니다.
  - ▶ 제일 겉의 외투는 단단히 여며서 바람에 의해서 체온을 잃지 않도록 해야 합니다.
- \* 면소재 보다는 울, 실크 혹은 합성 섬유로 내피가 된 옷이 체온 유지에 도움이 됩니다.

## (2) 무리한 운동 삼가기

- ▶ 갑작스러운 추운 날씨는 차가운 기온은 심장에 추가적인 무리를 가하므로 무리한 운동은 삼가도록 하고, 야외활동을 해야 한다면, 따뜻하게 옷을 입고 천천히 움직여야 합니다.
- 만약에 고혈압이나 심장질환 환자라면 눈을 치우는 등의 활동을 자제하고, 하게 될 경우 반드시 의사와 상의하고 지시에 따라야 합니다.

## (3) 외출전 체감온도 확인하기

- ▶ 우리 신체가 실제로 느끼는 체감온도(Wind Chill)를 기상예보로 확인합니다.
- 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 노출 되어도 동상이 쉽게 발생할 수 있습니다.
- 체감온도는 노출된 피부에서 체온이 상실되는 속도가 바람과 추위에 의해 영향을 받는 점을 반영한 기온과 풍속을 합쳐서 계산되는 것으로 풍속이 빠른 날씨라면 기온이 많이 낮지 않은 경우에도 심각한 건강상의 영향을 미칠 수 있습니다.

## (4) 가급적 야외 레저 활동 등 자제하기

- ▶ 갑작스러운 추운 날씨에는 야외 활동을 가급적 자제하되, 활동시에는 다음 사항을 유념하여 주의하여야 합니다.
- 피부가 추위에 노출된 채로 야외레저 활동을 떠나서는 안됩니다.
- 방한의복. 보온물통, 핫팩, 갈아입을 여분의 옷 등을 준비합니다.
- 흘린 땀 등으로 젖은 옷은 체온을 급격히 잃게 할 수 있으므로 미리 준비한 여분의 마른 옷으로 즉시 갈아입습니다.
- ▶ 야외운동이나 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기운동 등으로 일단 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않도록 가벼운 스트레칭으로 준비운동을 합니다.
- ▶ 야외활동 중 오한이 들 경우는 신체가 열을 잃고 있을 때 가장 먼저 나타나는 주의(warning)증상이므로 지속적으로 오한이 있게 되면 즉시 실내로 들어가야 합니다.
- 신체는 체온을 유지하는 것만으로도 많은 일을 하고 있음을 기억하고 무리 하지 않도록 주의합니다.

- ▶ 빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 미끄럼이 방지되는 바닥면이 넓은 신발을 신도록 합니다.
  - 많은 동절기 손상이 얼음이 얼은 길이나 계단 등을 걷다가 발생합니다.
  - 내 집 앞에 빙판길이나 계단이 있다면 소금이나 모래, 관련 화학용품을 이용하여 지나다니는 이웃에게 안전을 제공하여 주시기 바랍니다.
- ▶ 겨울철 등산이나 캠핑, 스키 등 야외 레저 활동을 가게 되는 경우에는 사전에 가족이나 친구에게 행선지를 알려야 합니다.
- ▶ 레저 활동지역의 비상대피소를 사전에 확인하고, 젖지 않은 여분의 옷과 라디오, 휴대폰과 착화제 등을 반드시 준비해야 합니다.
- ▶ 술을 비롯해서 의식에 영향을 주는 알콜과 카페인이 있는 음료는 삼가야 합니다.
  - 따뜻한 물이나 단 맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.
  - 술, 카페인 음료는 체온을 급격하게 잃게 할 수 있으므로, 섭취하지 않도록 합니다.
- ▶ 레저 활동 중 추위에 의한 건강문제가 발생하지 않는지 세심하게 자신의 상태를 점검하도록 합니다.