

겨울철 건강관리

◎ 아침 기온이 영하로 내려 가면서 일교차가 커지고 갑작스런 추위에 신체 적응력이 떨어져 한랭질환이 발생 할 수 있으므로 초겨울 한랭질환에 각별한 주의가 필요합니다.



한랭질환은 강한 추위에 노출되어 발생 하는 건강장애로 중심체온이 35℃ 이하로 내려가는 저체온증, 손·발 등 국소 부위가 얼어붙는 동상, 동창 등이 있습니다.

1. 한랭 질환의 종류

한랭질환	정의	원인	경고증상 (Warning sign)
저체온증 (Hypothermia)	몸의 중심체온이 35℃ 이하로 내려간 상태	저온 노출	• 심한 떨림
동상 (Frostbite)	심한 추위에 의해 피부 및 피하조직이 얼어붙은 상태	영하 2℃ 이하의 온도에 장시간 노출	• 피부가 따끔거림 • 저린감 • 가려움
참호족 (Trench foot)	발을 차가운 물속에 오래 담그고 있거나 습하고 낮은 온도에 장기간 노출되어 발생한 손상	습하고 저온인 환경에 젖은 발이 노출	• 붉은 피부 • 따끔거림 • 저린감 • 무감각함
동창 (Chilblains)	빙점 이상의 한랭 환경에서 손과 발이나 귀, 코 등에 생기는 말초혈류장애에 의한 피부와 피하조직의 이상	추위로 인한 피부 모세혈관의 손상	• 빨갛게 된 피부

2. 한랭 질환 응급조치 요령

한랭질환	응급조치 요령
저체온증 (Hypothermia)	<ul style="list-style-type: none"> • 비상시에는 즉시 119에 전화하세요. • 따뜻한 장소로 이동하거나 이동시키세요. • 젖은 옷을 벗겨서 건조시키세요. • 머리와 목을 포함한 몸 전체를 담요로 싸서 한랭을 막으세요. <ul style="list-style-type: none"> - 단, 얼굴은 가리지 마세요. • 의료 도움이 30 분 이상 지체될 경우 <ul style="list-style-type: none"> - 알코올이 없는 따뜻한 음료수를 마시세요. - 겨드랑이, 가슴, 목 및 사타구니 옆에 핫 팩을 놓으세요. - 119에서 말해주는 추가조치를 수행하세요.
동상 (Frostbite)	<ul style="list-style-type: none"> • 저체온증에서 제시한 권장 사항을 따르세요. • 동상에 걸린 부분을 문지르지 마세요. • 동상에 걸린 발로 걷지 마세요. • 눈이나 물을 손상 부위에 가하지 마세요. • 물집을 터트리지 마세요. • 손상부위를 느슨하게 가리고 보호하세요. • 의료진이 지시하지 않는 한 손상부위에 열을 가하지 마세요.
참호족 (Trench foot)	<ul style="list-style-type: none"> • 젖은 신발과 양말을 벗으세요. • 따뜻한 장소에서 젖은 발을 말리세요. • 손상된 발은 높이 올려놓으세요. • 손상된 발로 걷지 마세요. • 의사의 치료를 받으세요.

한랭질환 응급조치



가능한 한 빨리
의사의 진찰 받기



따뜻한 장소로
이동하기



젖은 옷을
모두 탈의하기



담요나 옷으로
몸 따뜻하게 하기



동상 부위가 있다면
따뜻한 물에 담그기

3. 한랭질환예방 보건관리 수칙



- ◎ 작업자는 기온과 풍속에 따라 적절한 옷을 착용하세요.
- ◎ 최소한 3겹 이상의 적절한 방한복을 착용하세요.
 - 짝 끼지 않는 의복을 착용하세요
 - 젖었을 때 갈아입을 수 있는 여분의 의류를 준비하세요
- ◎ 작업자는 머리를 통한 열소실을 방지 하기 위한 방한모를 착용하세요.
- ◎ 작업자는 발을 보호하기 위해 1~2겹의 양말을 착용하세요.
- ◎ 작업자는 방수기능이 있거나 열 차단 효과가 있는 등 작업환경에 적절한 방한장갑·방한화를 착용하세요.
- ◎ 작업자는 필요 시 얼굴과 입을 가리는 마스크나 목도리를 착용하세요.
 - 과도하게 두꺼운 넥워머는 땀이 많이 발생할 경우 악영향을 줄 수 있습니다.
- ◎ 작업자는 바람이 부는 한랭 환경에서는 안개방지코팅이 되어 있는 스키 고글 또는 기타 눈 보호구를 착용하세요.