

〈 한랭질환 〉

겨울철에 기온이 갑자기 내려 가면서 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환이 **한랭질환**입니다. 대표적으로 저체온증, 동상 등을 일으킬 수 있습니다.



[한랭질환의 종류 및 응급처치]

	저체온증	동상
증상	<ul style="list-style-type: none"> • 심부체온이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태 • 몸 떨림, 피로감, 착란, 언어장애, 기억 장애 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 저온에 노출되어 피부· 피하조직이 동결·손상 • 피부색이 흰색, 누런 회색으로 변함 • 피부 촉감이 비정상적으로 단단해 지고 피부 감각 저하
응급 조치	<p>※ 의식이 없는 경우 119 신고하여 의료 기관 이송</p> <ul style="list-style-type: none"> • 가능한 빨리 환자를 한 곳으로 이동 • 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸 온도 유지 • 의식이 있다면 따뜻한 음료와 사탕 등 단 음식 섭취 	<p>※ 신속히 의료기관으로 이송하는 것이 최우선</p> <ul style="list-style-type: none"> • 환자를 따뜻한 장소로 이동 • 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 20~40 분간 담구기 • 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈기 • 소독된 마른거즈를 손, 발가락 사이에 끼움 • 동상 부위를 약간 높게 유지(부종·통증 경감)
	동창	침족병/침수병
증상	<ul style="list-style-type: none"> • 피부가 붉게 변하고 가려움 • 심한 경우 울혈·물집·궤양 등 발생 	<ul style="list-style-type: none"> • 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증 • 붓거나 빨강게 되거나 파란색, 검은색으로 변함 • 심할 경우 물집이나 조직 괴사 및 궤양 발생
응급 조치	<ul style="list-style-type: none"> • 언 부위를 따뜻한 물에 담구기 • 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 돕기 • 동창 부위를 청결하게 유지하고 긁지 않기 	<ul style="list-style-type: none"> • 젖은 신발, 양말, 장갑은 벗어 제거 • 추위에 노출되지 않도록 주의하고 손상 부위를 따뜻한 물로 조심스럽게 씻은 후 건조

▶저체온증 위험군



음식이나 보온(옷, 난방)이 적절하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외작업자 등)



과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람



추운 환경에서 지내는 영유아

▶한랭질환의 예방 조치



따뜻한 의류 등

- 여러 겹의 옷(3겹 이상의 옷은 보온성을 높임) 준비하여 착용
- 모자 또는 두건을 착용(신체 열의 50%가 머리를 통해 손실)
- 보온 장갑, 보온 및 방수 기능 신발 착용
- 땀 등에 젖을 수 있음을 고려하여 여분의 옷을 준비



따뜻한 물

- 따뜻한 물을 충분히 마실 수 있도록 조치



따뜻한 장소

- 작업자가 추위를 피해 쉴 수 있는 따뜻한 장소 마련
- 가급적 작업 장소와 가까운 곳에 설치



추가 예방조치

- 운동지도, 민감군(고혈압, 당뇨 등) 사전 관리
- 동료 작업자 간 상호관찰 및 한랭질환 증상 발생 시 응급조치
- 한랭질환 예방교육, 추운 시간대 옥외작업 최소화