

## 출산전후기에 있는 여성을 위한 폭염 안전 Safety for the Perinatal Population During Extreme Heat

여름철에는 열기와 습도가 높아져 외부가 평소보다 더 뜨겁게 느껴질 수 있습니다. 폭염은 평년 여름보다 열과 습도가 훨씬 높을 때를 일컫습니다.

폭염은 누구에게나 인체에 해로울 수 있지만, 임신부나 출산한 지 6주 미만인 경우 더 위험할 수 있습니다. 임신 중에 늘어난 체중으로 더운 날씨에 안전한 체온을 유지하기가 더 어려워질 수 있습니다. 이는 온열질환으로 이어질 수 있습니다.

폭염은 조산, 저체중 출산 및 사산의 위험을 높일 수 있습니다.

폭염로부터 자신을 보호하면 이러한 위험을 줄일 수 있습니다.

열 관련 증상이 있거나 배몽침(자궁 수축)의 횟수가 많아질 경우 공인 조산사, 가정의 또는 산부인과 전문의와 상담하는 것이 중요합니다. 또한 HealthLink BC 에 8-1-1 번으로 전화하여 공인 간호사나 영양사와 문의할 수 있습니다.

### 안전을 위해 무엇을 할 수 있나?

#### 내부 온도를 시원하게 유지하십시오

- 에어컨(AC)이 있다면 에어컨을 작동시키십시오. 대부분의 사람들에게 26°C 미만의 온도가 안전합니다
- 도서관이나 쇼핑몰과 같이 냉방 시설이 있는 곳이나 커뮤니티 공간으로 가십시오

- 자신의 침실이 아니라도 집에서 가장 시원한 방에서 잠을 청하십시오
- 낮에 열기가 있는 동안에는 창문을 닫아 차가운 공기를 내부에 가두십시오
- 창문에 셔터, 블라인드, 커튼, 담요 또는 시트 등을 사용하여 햇볕이 들어오지 않게 가리십시오
- 밤에 기온이 떨어지면 안전하게 창문을 열어 차가운 공기를 들일 수 있습니다
- 선풍기가 있다면 선풍기를 사용하여 실내 공기를 순환시키십시오. 매우 더울 때는 선풍기만으로 체온을 낮추는 데 도움이 되지 않을 수 있습니다
- 사용하지 않는 전등과 전자 기기를 꺼서 추가로 열이 발생하지 않도록 하십시오
- 오븐이나 스토브 사용을 최소화하여 집안 전체에 열이 퍼지지 않도록 하십시오

#### 몸을 시원하게 하고 수분을 충분히 섭취하십시오

- 모유 수유 시 특히 물과 기타 수분(하루에 약 3~4 리터)을 많이 섭취해야 합니다
- 카페인, 설탕이나 기타 인공 가당이 첨가된 음료 및 알코올을 다량 마시지 마십시오
- 과일과 채소를 섭취하십시오. 과일과 채소는 수분 함량이 높아 몸의 수분을 유지시켜 줍니다

- 시원한 샤워나 목욕을 하거나 스폰지욕 또는 족욕을 시도해 보십시오
- 냉찜질팩이나 차가운 싸개 등을 활용해 보십시오
- 외부에 있을 때는 밝은 색상의 가볍고 통기성 소재의 옷을 입고, 끈 없이 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용하십시오. 밝은 색상의 옷이 시원함을 유지하는 데 권장되나, 어두운 색상의 옷만큼 햇빛에 대한 SPF 보호력은 없습니다
- 브로드 스펙트럼(UVA, UVB 모두 차단)이라고 쓰여있고 자외선 차단 수치가 최소 SPF 30 인 자외선 차단제를 사용하여 노출된 피부를 보호하십시오

모유 수유 중인 경우 카페인 섭취를 하루 300mg(커피 1 컵 반 정도)으로 제한하고 알코올을 마시지 않도록 하십시오.

임신 중 수유를 하는 경우 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 하루 중 다른 음료뿐 아니라 수유 때마다 시원한 무알코올 저당분 음료를 마셔 보십시오.

### 열을 피하십시오

- 실외로 나가야 한다면 그들이 드리워진 대형 공원이나 물가와 같이 시원한 장소에 머무르십시오
- 약속을 잡을 때는 서늘한 아침과 저녁 시간에 활동하도록 계획하십시오. 이렇게 함으로써 하루 중 가장 더운 시간 동안 시원한 장소에 더 쉽게 머물 수 있습니다

- 에어컨 등 냉각 시스템이 제대로 갖춰지지 않은 야외나 작업 환경에서 일하는 경우, 의료서비스 제공자 또는 작업안전 담당자에게 문의하여 온열질환의 위험을 줄일 수 있는 방법이 있는지 정보를 구하십시오

### 경증에서 중증도의 온열질환 증상은?

경증에서 중증도의 온열질환은 다음과 같습니다.

- 짜증
- 갈증
- 휴식 동안에도 심박수가 높아짐
- 전반적으로 몸이 좋지 않음
- 극도의 발한
- 근육 경련
- 발진
- 종창(특히 손과 발의 부기)
- 피로 및 쇠약
- 어지러움
- 두통
- 소변 횟수 감소 및 어두운 색의 소변 배출
- 체온 38°C(100°F) 이상

대부분의 경증/중증도의 온열질환은 열탈진(heat exhaustion)이라고도 부르며 조기에 발견되면 집에서 쉽게 치료할 수 있습니다. 경증/중증도의 온열질환 징후가 나타날 경우, 즉시 체온을 낮추도록 조치를 취하십시오. 증상이 1 시간 이상 지속되거나, 점차 악화되어 우려될 경우 의료서비스 제공자에게 연락하십시오.

## 온열질환의 증상은?

중증 온열질환 증상은 다음과 같습니다.

- 얼굴이 붉고 뜨거움 또는 매우 창백한 피부
- 땀을 흘리지 않음
- 심각한 메스꺼움 및/또는 구토
- 기절 또는 의식 상실
- 심박수의 증가 및 가쁘고 얇은 호흡
- 평소에 없던 혼돈 및 주의력 저하
- 말하는 데 있어서 어려움
- 평소에 없던 조율력 저하
- 소변 횟수 감소 및 어두운 색의 소변 배출
- 체온 39°C(102°F) 이상

온열질환이 의심될 경우 9-1-1 번으로 신고하고 도움이 도착할 때까지 더위를 먹은 사람을 시원한 상태로 돌보십시오.

다음과 같은 조산 징후가 있는 경우 즉시 의료서비스 제공자에게 문의하거나 병원으로 가십시오. 화장실에 간 후에도 음부에서 분비물 및 출혈이 소량씩 계속 나오거나 갑자기 다량 배출되는 경우

- 복통이나 심한 생리통과 같은 통증이 없어지지 않는 경우
- 평소에 없던 허리 통증 또는 압박
- 걷거나 쉬거나 따뜻한 샤워를 해도 사라지지 않는 배뭉침

- 무언가 정상적이지 않은 느낌이 들 경우

## 비씨주의 신규 열경보 시스템

비씨주 열경보 및 대응시스템(BC HARS)은 더운 날을 특정 기온의 범주부터 초기 권장대응조치에 따라 더위 주의보(heat warning)와 보다 위험 수위가 높을 때 발령되는 폭염 비상경보(extreme heat emergency) 두 가지로 분류합니다. 캐나다 환경기후변화국에서 이러한 예보를 내보내며 미리 선택한 위치에 대해 스마트폰으로 알림을 받도록 [WeatherCAN 앱](#)을 통해 등록할 수 있습니다.

## 추가 정보

폭염에 대한 자세한 내용은

[https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)를

참조하십시오.

온열질환 및 폭염 시 어린이를 안전하게 보호하는 방법에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #35 온열질환](#)
- [HealthLinkBC File #35b 폭염 시 영유아의 안전](#)

임신 또는 모유 수유 중 제한하거나 피해야 할 음식 및 음료에 대한 자세한 내용은 다음 웹사이트를 참조하십시오.

- [육아 안내서\(Baby's Best Chance\)](#)
- [HealthLinkBC File #38d 임신과 음주](#)