

영유아의 온열질환 Heat-related Illness in Infants and Young Children

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

폭염은 건강에 해로울 수 있지만 영아(0~세) 및 유아(1~5세)의 경우 온열질환에 노출될 위험이 더 높을 수 있습니다.

왜 영유아는 온열질환에 걸릴 위험이 높은가?

영유아는 신진대사량이 높고 신장의 기능이 온전하지 않아 빠른 시간 내에 탈수될 수 있으며, 이에 따라 온열질환의 위험이 높아집니다.

또한 영유아의 피부는 더 연약하기 때문에 일광화상을 입을 가능성이 더 높습니다.

일광화상은 온열질환의 발생 가능성 및 중증으로 발전될 가능성을 높일 수 있습니다.

발한(땀 배출)은 몸이 열을 식히는 방법입니다. 영아는 발한 기능이 없어 성장한 아동이나 성인에 비해 온열질환에 훨씬 빨리 노출될 수 있습니다.

어떤 징후를 눈여겨보아야 하나?

영유아는 자신이 무엇을 느끼고 어떤 게 필요한지 알려주지 못할 수 있습니다. 따라서 폭염이 있을 때 이들을 살피는 것이 특히 중요합니다. 영유아가 몸이 좋지 않을 경우

뜨거운 날씨를 증상을 악화시킬 수 있으므로 주의 깊게 관찰하십시오(예: 메스꺼움 및 구토로 인한 탈수).

온열질환(열사병 등)의 증상은 다음과 같습니다.

- 극심한 피로 또는 무기력증
- 다리나 위의 경련
- 구토 및 설사
- 어지럼증, 혼란 또는 말하기 어려움
- 발작 또는 기절

영유아의 탈수 징후는 다음과 같습니다.

- 소변 배출량 감소
 - 영아(0~1세)의 경우 24시간 동안 기저귀 4개 미만
 - 유아(1~5세)에서 24시간 동안 기저귀 3개 미만
 - 기저귀를 착용하지 않는 아동의 경우 소변 횟수 하루 4회 미만
- 목마름 증가
- 평소보다 많이 피로해 하거나 보챔
- 울어도 눈물이 나오지 않음
- 피부, 입, 혀의 건조증
- 심박수 증가
- 얇은 호흡(특히 영아의 경우)

- 꺼진 눈
- 아기 머리의 숨구멍(18개월 이하의 경우)이 꺼진 경우

영유아는 온열질환의 초기 징후 및 증상을 보이지 않을 수 있다는 점을 명심하십시오. 그저 평소보다 몸이 안 좋아 보이거나 더 보챌 수 있습니다.

자녀가 온열질환의 징후를 보이면 어떻게 해야 하나?

영유아가 온열질환의 징후를 보이는 경우 의료서비스 제공자에게 문의하십시오. 또한 HealthLinkBC BC 에 **8-1-1** 번으로 전화하여 공인 간호사나 영양사와 상담할 수도 있습니다.

자녀의 체온을 바로 낮추는 것이 중요합니다. 열기를 피해 옷을 벗기십시오. 선풍기를 쏘이게 하거나 차가운 물을 분사해 뿌리십시오. 자주 물을 마시도록 주십시오.

의식 상실, 발작 등 온열질환의 심각한 징후를 보이는 경우 **9-1-1** 로 전화하십시오.

아이가 탈수된 경우 어떻게 해야 하나?

탈수 징후를 보이면 즉시 의료서비스 제공자에게 연락하십시오. 또한 HealthLink BC 에 **8-1-1** 번으로 전화하여 공인 간호사나 영양사와 상담할 수도 있습니다.

다음은 자녀가 탈수 증상을 보이는 경우 취할 수 있는 몇 가지 조치들입니다.

만 1세 이하

- 생후 1세 미만의 영아는 모유나 분유를 많이 주십시오

- 페디어라이트(Pedialyte)과 같은 대체액상제품을 제공하기 전에 의료서비스 제공자와 상담하십시오

만 1세 이상

- 탈수의 징후가 보이면 게스트로라이트(Gastrolyte)이나 페디어라이트와 같은 다른 대체액상제품을 주십시오
- 만 2세 이상의 경우 희석된 사과 주스(물과 사과 주스 반반씩 섞음)를 주십시오. 이러한 음료는 액체, 설탕, 전해질이 혼합되어 있기 때문에 물보다 수분 보충에 좋습니다

증상이 호전되지 않거나 악화되는 경우 즉시 의료서비스 제공자를 방문하십시오. 영유아가 매우 졸려 하거나 반응을 하지 않는 경우 응급 의료서비스를 받으십시오.

추가 정보

온열질환에 대한 자세한 내용은 다음 HealthLink BC 파일을 참조하십시오.

- [HealthLinkBC File #35 온열질환](#)
- [HealthLinkBC File #35a 출산전후기에 있는 여성을 위한 폭염 안전](#)
- [HealthLinkBC File #35b 폭염 시 영유아의 안전](#)

아동을 시원하게 지내도록 하는 방법에 대한 자세한 내용은 를 참조하십시오.

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf>

HealthLinkBC 파일 항목에 대한 자세한 내용은 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비응급 건강 정보 및 조언은 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** 번(수신자부담)으로 전화하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 **7-1-1** 번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.