



겨울철 한랭질환 주의보



한파 시 사업주는 옥외작업 노동자에게 추위를 피할 수 있는 따뜻한 장소, 따뜻한 물, 손난로·핫팩 등 보온용품을 제공해야 하며, 작업계획을 통해 노동자의 적정 휴식 시간을 보장해야 한다. 또한 한랭질환 민감군*을 미리 파악하고 건강 상태를 수시로 확인해야 한다. *민감군 : 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자 등

글 편집실

저체온증

신체가 정상 체온을 유지하지 못하고 중심체온이 35°C 미만으로 떨어진 상태다. 체온이 낮아지면 중요한 장기 기능이 저하되어 생명이 위태로울 수 있다. 입술과 손가락이 푸르게 변하며 단계에 따라 몸 떨림, 운동장애, 부정맥, 의식소실, 혼수 등의 증상이 나타난다. 저체온증이 의심되는 환자는 휴게시설로 옮겨 목, 가슴, 복부 및 사타구니를 따뜻하게 해준다. 의식이 있는 경우 따뜻하고 달짝지근한 음료를 제공하고, 호흡을 관찰해 119 및 응급의료시설에 도움을 청한다.

동상

동상은 영하 2~10°C의 심한 추위에 노출되어 피부의 연 조직이 얼어버리고, 그 부위 혈액 공급되지 않는 상태다. 심한 경우 조직이 괴사하거나 물집이 잡힌다. 또한 조직손상이 발생하지 않은 곳에서도 혈관이나 교감신경의 이상으로 지각 이상이 나 다한증, 한랭 과민증 등의 이상 증상이 지속되기도 한다. 손상 부위를 문지르게 되면, 세포 내에 결빙된 얼음이 주위 조직에 이차적인 손상을 입힐 수 있으므로 절대 문지르지 않아야 하며, 물집 부위는 터지지 않게 살균 거즈를 붙인다.

동창

한랭질환 중 가장 가벼운 질환으로 주로 추위를 많이 타거나 한랭에 예민한 사람에게 많이 발생한다. 초기에는 증상이 없다가 작열감과 함께 피부가 홍색 또는 자색으로 부어오르며, 가려움이나 약한 통증을 동반하기도 한다. 심할 경우 물집이나 궤양이 발생하기도 한다. 오랜 시간에 걸쳐 증상이 나타나며, 2~3주 이내에 자연적으로 사라진다. ☺

한파 주의보	<ul style="list-style-type: none"> • 아침 최저기온이 영하 12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때
한파 경보	<ul style="list-style-type: none"> • 아침 최저기온이 영하 15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때