Cold wave

강추위 속 건강하게 일하는 법이 궁금해요

현장의 궁금증을 해결해 드립니다

글 공주영

Q

겨울철 급격한 추위가 우리 몸에 어떤 위험을 일으키나요? 저체온증과 동상 같은 한랭질환을 예방하기 위한 구체적인 안전 수칙과 주의해야 할 점 등 한파 속에서 건강하게 일할 수 있는 방법을 알려주세요.

한파 안전 5대 기본 수칙

01 따뜻한 옷, 방한모, 장갑 착용(물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려해 여분의 양말 준비)

02 한파특보 발령 시 일하는 중간에 따뜻한 장소에서 적절한 휴식 취하기

03 수시로 따뜻한 물을 충분히 마시기

04 한파특보(주의보, 경보) 발령 시, 작업시간을 조정 및 단축하고 옥외 작업은 중지나 최소화

05 한랭 질환자가 발생한 경우 즉시 119 신고 및 증상과 예방조치 등을 미리 알릴 것

A 겨울철 기온이 급격하게 떨어지면, 추위가 직접적인 원인이 되는 한랭질환이 발생하기 쉽습니다. 대표적인 한랭질환으로는 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병이 있습니다.

저체온증은 추위에 장시간 노출되어 체온이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태로 병원에 즉시 가야 하는 겨울철 대표 응급질환입니다. 우리 몸은 체온이 0.5℃만 내려가도 근육 긴장과 떨림이 시작되며 체온이 너무 내려가면 의식 저하, 기억장애, 언어장애를 일으킵니다. 추운 날씨에서 일을 할 경우, 옷을 여러 벌 겹쳐서 입고 카페인 음료보다는 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것이 체온 유지에 도움이 됩니다.

특히 겨울철 지나친 음주는 체온을 조절하는 자율신경계 기능이 떨어지기 때문에 체온 유지가 어려워집니다. 알코올이 분해되면서 일시적으로 체온이 올라가지만, 피부를 통해 열이 발산되면서 체온은 다시 떨어집니다. 이때 취기로 인해 체온이 떨어지는 것을 인지하기 어려워 저체온증이 발생할 수 있습니다. 저체온증이 나타난 경우, 뜨거운 물이나 전기히터 등으로 급격히 체온을 올리는 것보다 따뜻한 장소에 이동해 마른 담요나 옷으로 몸을 감싸야 합니다. 목이나 심장을 먼저 따뜻하게 해서 혈액순환을 원활하게 하는 것이 효과적입니다.

동상은 영하 2℃ 이하의 온도에 장시간 노출되면서 피부나 피하조직이 얼어 조직이 손상되는 상태입니다. 증상 초기에는 거의 통증을 느끼지 못하다가 따뜻한 곳에 가면 피부가 가렵고 콕콕 찌르는 듯한 통증과 함께 빨갛게 부풀기도 합니다. 동상은 심한 경우 피부가 푸른색이나 검은색으로 괴사하고, 괴사 상태가 지속될 경우 5~6시간 내 발가락이 썩을 수도 있습니다. **동창**은 저온 다습한 상태에서 가벼운 추위에 지속적으로 노출될 때 나타나는 피부의 염증 반응입니다. 동상처럼 피부가 얼지는 않지만, 손상 부위에 세균이 침범하면 심한 경우 궤양이 발생할 수 있습니다. 동상이나 동창은 꽉 끼는 신발이나 과도하게 양말을 두껍게 신으면 혈액순환을 떨어뜨려 더 악화됩니다. 땀 배출이 잘 되는 적당한 두께의 양말을 신고 편한 신발을 신는 것이 동상이나 동창을 예방하는 방법입니다. 또한 신발이 젖게 되면 빨리 발을 빼서 말려야 하고 추운 곳에서 수시로 몸을 움직여 혈액순환이 되도록 해주는 게 좋습니다. **침수병·침족병**은 10℃ 이하 냉수에 손과 발을 오래 노출시킬 경우 생기는 질환입니다. 초기에는 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증이 발생하다가 점차 부어 보이면서 피부색이 빨갛게 되거나 파란색이나 검은색으로 변합니다. 증상이 나타나면 가능한 한 빨리 젖은 신발과 양말, 장갑을 벗고 손상 부위를 바로 말려줘야 합니다.

한랭질환은 발생 시 대처가 미흡하면 인명 피해로 이어질 수 있지만, 사전에 충분히 예방법을 숙지하고 적절히 조치하면 피해를 막을 수 있습니다.

배달종사자

겨울철 안전 수칙

- 배달 전 충분히 스트레칭하기
- 급제동, 급가속을 하거나 크게 핸들 조작하지 말기
- 타이어, 브레이크, 전조등 등 철저히 점검하기
- 눈에 잘 띄는 방한 장구 착용하기
- 도로 결빙 시 체인 장착 등 미끄럼 방지 조치하기
- 그늘, 교량 등 상습 결빙 지역은 반드시 감속하기

참고자료

고용노동부. 겨울철 배달종사자를 위한 안전수칙 가이드.