

겨울철 건강관리!

한랭질환 추위에 장시간 노출되어 발생한 저체온증, 동상, 참호족·침수족 동창 등 저체온증의 경우 말이 어눌해지거나 기억장애가 발생하고요. 의식이 점점 흐려지거나 지속적인 피로감을 느끼는 증상이 나타납니다. 팔, 다리의 심한 떨림 증상도 나타나요. 동상의 경우 가려움부터 괴사까지 동상의 진행 정도에 따라 증상이 달리 나타납니다.

저체온증이란?

증상

- ▶ 말이 어눌해지거나 기억장애 발생
- ▶ 점점 의식이 흐려짐
- ▶ 지속적인 피로감을 느낌
- ▶ 팔, 다리의 심한 떨림 증상

응급조치

1. 신속히 병원으로 가거나 빠르게 119로 신고합니다.
2. 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭을 감싸 줍니다.
3. 거드랑이, 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 둡니다.
* 이런 재료가 없는 경우 사람이 겨우는 것도 효과적입니다.
4. 의식이 있는 경우에는 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우 주의합니다.

동상이란?

증상

구분	주요증상
1도	찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종
2도	피부가 검붉어지고, 물집이 생김
3도	피부와 피하조직 괴사, 감각소실
4도	근육 및 뼈까지 괴사

응급조치

※병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다.

1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮깁니다.
2. 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 담급니다. (20~40분간)
* 38~42℃ 동상을 입지 않은 부위를 담글을 때 불분명하지 않을 정도의 온도
3. 얼굴, 귀 : 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아줍니다.
4. 손, 발 : 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼웁니다.
* 습기를 제거하고, 서로 닿리 못하게 함
5. 동상부위를 약간 높게 합니다.
* 부종 및 통증을 줄여줍니다.
6. 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반합니다.
* 다리에 동상이 걸리면 눕고 난 후에도 걸어서는 안됩니다.

건강하게 겨울을 나기 위한 '한파대비 건강수칙'

- 1) 생활습관 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 하세요.
- 2) 실내환경 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하세요.
(어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으니 주의가 필요합니다)



건강한 겨울나기

이렇게 준비하세요!



* 겨울철에는 한파특보 등 기상정보를 매일 청취합니다.

실내에서는



1. 생활습관



가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와
고른 영양분을 가진 식사를 합니다.

2. 실내환경



실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고
건조해지지 않도록 합니다.

* 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이
떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.

실외에서는



1. 따뜻한 옷을 입습니다.

* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.



2. 무리한 운동은 삼갑니다.



3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

※ 겨울철 이런 분들 더 조심하세요!



75세 이상 어르신



홀로 사는 어르신



노숙인



만성질환자*

* 만성질환 : 고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등



보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



질병관리본부
KOREA CENTER FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

겨울철 운동 시 주의사항

- 운동 전 충분한 스트레칭을 통해 관절의 부상을 방지합니다.
- 준비운동은 몸에서 약간 땀이 날 정도로 하는 것이 좋아요.
- 부상위험을 줄이기 위해 운동은 가능한 실내에서 하는 것이 좋아요.
- 옷을 겹쳐 입되 많이 입지 마세요.
- 고혈압 등 만성병 환자는 오후 시간대에 주변에 사람들이 있는 실내에서 운동하는 것이 좋아요.
- 운동 강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮추는 것이 좋습니다.
(겨울에는 체온 유지를 위해 10~15%의 에너지를 더 소비하기 때문)
- 등산, 스키 등 운동 중에는 술을 마시지 마세요.(술은 이뇨, 발한 작용으로 체온을 떨어뜨림)
- 운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입으세요.

겨울철 이렇게 건강 챙기세요!

골절, 겨울철 더 조심하세요!



1. 기상정보를 확인합니다.



2. 따뜻하게 생활합니다.

- * 외출시 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
- * 실내에서는 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.



3. 무리한 신체활동은 피합니다.



4. 날씨가 추울 때에는 긴급적 외출은 자제합니다.

- * 외출시에는 장갑을 끼고 보폭을 좁게하여 걷고 필요시 자방이를 이용합니다.



5. 음주는 절제해야 합니다.



6. 동절기가 오기 전에 독감예방접종을 권장합니다.

예방요령



1. 다리 근력 강화를 위해 천천히 걷기 운동을 합니다.



2. 빙판길이 많아 위험한 날에는 실내에서 할 수 있는 스트레칭으로 대체합니다.



3. 65세 이상이 되면 주기적으로 골다공증 검사를 시행하고 필요시 적극적으로 치료합니다.

응급조치



1. 출로 거동이 어려울 경우 빠르게 119로 신고합니다.



2. 환자가 편안해 하는 자세 그대로 움직이지 않게 고정하고 도움을 청합니다

- * 필요시 부목 등을 이용하여 고정합니다.

겨울철 이렇게 입으세요!



내복



- 내복을 입는 것만으로도 약 2.4℃의 보온효과가 발생합니다.
- 피부와 직접적으로 접촉하는 속옷은 촉감이 부드럽고 흡수성이 우수한 소재로 착용합니다.

가디건 / 조끼



- 실내에서는 두께가 있는 가디건을 입는 것이 효과적입니다.
- 조끼는 솜이나 오리털 등을 넣은 소재로 어깨를 덮고 목까지 올라오는 형태가 더욱 따뜻합니다.

바지



- 밀단으로 갈수록 통이 좁아지는 것을 선택합니다.
- 바지 안에 내복이나 타이즈를 착용하면 보온성을 높일 수 있습니다.

재킷 / 점퍼



- 재킷이나 점퍼는 가볍고 조금 큰 것으로 선택하고, 안에 얇은 가디건을 겹쳐 입도록 합니다.

양말 / 부츠



- 남성 정장에 양말을 착용할 경우 두께가 있는 긴 양말을 착용합니다.
- 발을 따뜻하게 감싸주는 덧신이나 안쪽에 기모가 있는 부츠, 방한화를 착용합니다.

목도리 / 장갑



- 목도리로 목을 감싸도록 합니다.
- 장갑을 꼭 착용합니다. * 방어리 장갑이 보온효과가 높습니다.