

# 감기와 독감(1)

## 닮은 듯 다른 감기와 독감

환절기에는 낮과 밤의 일교차가 커지는데, 우리의 몸은 외부의 기온 변화에 따른 체온의 변화를 막아 체온을 일정하게 유지하려는 성질이 있다. 그러나 외부의 기온 차이가 너무 심하면 우리의 몸이 이에 적응하지 못하여 면역력이 저하되고 그로 인해 여러 질환이 발생한다. 그 중 하나가 감기이다. 이러한 감기에 대해 그 증상이 심해진 상태가 독감이라고 생각하는 사람들이 종종 있다.

하지만 감기와 독감은 원인, 증상, 합병증 등에서 차이가 나는 전혀 다른 질환이다.



## 예방법

1. 손을 자주 씻어 손에 묻어 있을 수 있는 감기 바이러스를 없애고, 손으로 눈·코·입을 비비지 않아야 한다.
2. 샤워 시 뜨거운 물이 아닌 미지근한 물을 사용하여 급격한 체온 변화로 인한 감기를 피하는 것이 좋다.
3. 건조해져 감기에 걸리기 쉬우므로 적절한 습도(40-60%)를 유지하는 것이 중요하다.
4. 어린이는 성인에 비해 바이러스에 감염될 가능성이 높아 사람들이 많이 모이는 장소는 피하는 것이 좋다
5. 독감은 예방접종으로 70~90% 예방이 가능하다. 하지만 예방접종의 효과가 1년 밖에 되지 않기 때문에 독감을 예방하기 위해서는 해마다 접종해야 한다.
6. 예방접종은 늦어도 독감 유행이 시작되기 2주 전인 11월 초까지는 하도록 한다.

**\*\*특히 65세 이상 노인, 5세 이하 유아나 어린이, 심혈관계·호흡기계·신장 등에 만성질환을 보유하고 있는 사람, 암·당뇨 등 대사 및 면역장애자는 접종을 우선적으로 해야 할 필요가 있다.**

# 겨울철 운동 관리(2)

운동은 규칙적으로 해야 한다. 그런데 막상 겨울철은 추운 날씨와 짧은 낮 길이로 인해 운동하기가 쉽지 않은 계절이다. 더군다나 기온차가 심한 겨울철에는 갑작스런 심장 질환이나 뇌혈관 질환 등이 발생할 수 있고 동상과 빙판길 낙상 등의 부상 위험도 크다. 물론 스키, 스케이트 등 겨울철에 걸맞은 운동도 있으나 이 역시 추운 날씨로부터 몸을 보호하기 위한 사전운동에 각별한 신경을 쓰고 시작해야 한다.

## 겨울철 안전운동 TIP

### 첫째, 충분한 수분 섭취

겨울에는 실내 외 공기가 건조해 평소보다 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

“ 운동전~운동중~운동 후까지 갈증 여부와 관계없이 규칙적 섭취”



### 둘째, 얇은 옷 겹쳐 입기

#### 춥다고 두꺼운 옷을 입는 다고요???

얇은 옷을 겹겹이 입는 것이 더 따뜻하고 움직이기도 쉽다는 사실

“동상과 미끄럼 방지를 위해 보온성이 뛰어나고 마찰력 있는 운동화도 잊지 마세요!”

### 셋째, 외부에 노출되는 모든 신체 부위는 철저히 숨기기

발열량이 많은 머리, 귀, 목 부분은 모자, 귀마개, 목도리 등으로 충분히 보온한다. 경추에 따라 눈을 보호하기 위한 고글이 필요하고 남성은 성기 주변을 보온해 주어야 한다.



### 넷째, 눈에 잘 띄는 밝은 컬러의 옷

낮보다 밤이 긴 겨울에는 운전자 및 다른 사람 눈에 잘 띄는 밝은 색깔 옷을 입는 것이 안전합니다.



### 다섯째, 운동전 스트레칭은 필수!

다른 계절에 비해서 운동할 기회가 적은 겨울에 한꺼번에 몰아서 운동 하면 부상위험이 있는데요. 미리 몸에서 땀이 약간 날 정도로 스트레칭을 해서 부드럽게 풀어준 후에 운동을 시작하세요!

“겨울철에는 체온유지를 위해 10~15%의 에너지를 사용하는 만큼, 운동강도는 평소 운동의 70~80% 수준이 적당합니다.”

### 여섯째, 새벽운동은 NO,! 아침보다 저녁시간

잠에서 깬지 얼마 되지 않은 새벽에 운동을 하는 것은 뇌졸중이나 심근경색의 원인이 됩니다.

**특히! 혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만환자들은 겨울철 새벽운동은 금물!!!**

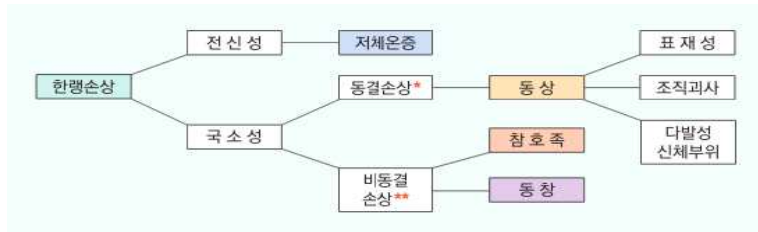
# 보건교육자료-작업관련(2019년 12월호)

## [한랭질환]

### ■ 한랭질환 발생원인

- 한랭질환은 저온, 풍속 습기, 찬물에 담금 및 찬 표면과의 접촉 등으로 발생
- 인체는 온도 변화에 따라 영상 36.5°C의 체온을 유지할 수 있는 기능을 갖고 있으나 이러한 기능이 제대로 작동하지 못하는 경우에 한랭질환이 발생

### ■ 한랭질환 종류



#### ■ 저체온증

- 정의 : 몸의 중심체온이 35°C 아래로 내려간 상태
- 원인 : 한파 등 저온에 노출되어 우리 몸이 열을 잃어버리는 속도가 열을 만드는 속도보다 빠를 때  
기온이 영상 10°C 이하에서 주로 발생하지만, 극심한 피로상태에서는 기온이 영상18°C 이하 또는 수온이 영상22°C 이하일 때도 발생
- 증상 : 심한 떨림
- 조치 : 관리자에게 알리고 의료 지원 요청  
비상시 즉시 119에 전화  
따뜻한 장소로 이동  
젖은 옷을 벗기고, 담요를 덮어주기  
환자가 의식 및 호흡이 없으면 심폐소생술 실시

#### ■ 동상

- 정의 : 심한 추위에 의해 피부 및 피하조직이 얼어 붙은 상태
- 원인 : 영하 2°C 이하의 온도에 장시간 노출  
혹한으로 심하게 냉각되어 순환 혈액량이 감소되기 때문에 발생
- 증상 : 따끔거림, 저린감, 가려움
- 조치 : 가능한 빨리 따뜻한 공간으로 이동  
동상 걸린 발로 걷지 않기  
동상 부위 문지르거나 마사지 금지  
겨드랑이로 동상에 걸린 손가락을 감싸는 등 체온을 사용하여 동상 부위를 따뜻하게 하기  
동상 부위는 감각이 없어 쉽게 화상을 입을 수 있으므로, 발열 패드, 벽난로 또는 난방기의 열을 사용하지 않기

#### ■ 참호족

- 정의 : 발을 차가운 물속에 오래 담고 있거나 습하고 낮은 온도에 장기간 노출되어 발생한 손상
- 원인 : 습하고 저온인 환경에 젖은 발이 노출  
발이 계속 젖어있는 경우 영상16°C 정도에서도 발생  
젖은 발은 건조한 발보다 열손실이 25~30배 빠르기 때문에 열 손실을 막기 위해 신체는 혈관을 수축시켜 발로 가는 혈류가 감소하게 되고, 피부조직은 산소, 영양소 부족과 노폐물질의 축적으로 손상되기 시작함
- 증상 : 붉은피부, 따끔거림, 저린감, 무감각함
- 조치 : 신발과 젖은 양말을 벗겨 발 말리기  
조직 손상을 유발할 수 있으므로 걷는 것을 피하기

#### ■ 동창

- 정의 : 빙점 이상의 한랭 환경에서 손과 발이나 귀, 코 등에 생기는 말초혈류장애에 의한 피부와 피하조직의 이상
- 원인 : 추위로 인한 피부 모세혈관의 손상
- 증상 : 빨갱게 된 피부
- 조치 : 가려워도 긁지 않기  
서서히 피부를 따뜻하게 하기  
물집과 궤양을 청결하게 유지하기

출처 : 고용노동부, 안전보건공단