

폭염과 그것이 정신 건강에 미치는 영향에 대처하기

전 세계의 기온이 상승함에 따라, 전 세계적으로 더 많은 사람들이 폭염 피해에 직면하고 있거나 앞으로 직면할 가능성이 높습니다. 이는 온도가 여러 날과 밤에 연속으로 훨씬 높게 올라가는 경우입니다.

폭염 피해는 전 세계적으로 날씨 관련 사망의 주요 원인입니다.¹ 어린 아이들, 노인들, 임산부 및 만성 질환을 가진 사람들에게 위험은 특히 심각합니다.

전 지구적 기후 변화로 인해, 이러한 폭염 피해는 더 자주 발생하고, 더 오래 지속되며, 더 강해지고 있습니다. 다음은 폭염 피해에 대해 알아야 할 것과 자신과 사랑하는 사람들을 보호하는 방법에 대한 기본적인 안내입니다.



폭염이 신체적 웰빙에 어떤 영향을 미칠 수 있을까요?

폭염의 날씨 동안, 여러분의 신체는 내부 온도를 조절하는 데 어려움을 겪을 수 있으며, 이는 과열로 이어질 수 있습니다. 이로 인해 차례로 탈수와 열 탈진이 일어나 무기력, 어지러움, 메스꺼움을 느낄 수 있습니다. 열 탈진 증상에는 또한 심한 발한, 두통, 피로, 근육 경련, 실신, 습하거나 창백한 피부, 약한 또는 빠른 맥박이 포함됩니다.

증상이 진행되어 신체 온도가 화씨 103도(섭씨 39도)에 도달하면, 열사병으로 발전할 수 있으며, 이때 혼란감을 느끼거나 심지어 의식을 잃을 수도 있습니다. 심장 박동이 빨라지고 피부가 붉어지고 뜨거워질 수 있습니다. 이러한 증상이 나타나면 즉시 의료 지원을 받으십시오.

극심한 더위는 기분과 행동에도 영향을 미쳐 스트레스, 짜증, 슬픔 또는 분노를 느끼게 할 수 있습니다. 집중하거나, 명확하게 생각하거나, 기억해내거나, 반응하는 것이 어려울 수 있습니다. 수면도 영향을 받아 피로와 짜증과 같은 증상을 악화시킬 수 있습니다. 더 심한 경우, 열 관련 스트레스와 불편함은 물질 사용 증가, 자살 생각 또는 폭력적 행동에 기여할 수 있습니다.

신체가 내부 온도를 조절하는 능력이 저하되면 심장 질환, 당뇨병, 천식, 우울증, 불안, 물질 사용과 같은 기존의 신체적, 정신적 건강 상태를 악화시킬 수도 있습니다. 결국, 이는 심장과 신장과 같은 내부 장기에 손상을 줄 수 있습니다.

직접적인 인명 피해를 넘어서, 폭염은 가뭄, 산불, 공기 질 저하, 물, 식량 및 전력 부족으로 이어질 수 있습니다.



극심한 더위에서 자신을 보호하기^{2,3}

미리 계획하십시오

- 도서관이나 쇼핑 센터와 같이 더 시원한 장소 찾기
- 창문에 커튼이나 블라인드를 추가하고, 벽, 바닥 및 천장을 단열하거나, 외부에 그늘이 되는 나무를 심어 최대한 집을 열로부터 보호하기
- 일기 예보에 주의를 기울이기
- 비상 상황 시 아이들에게 무엇을 해야 하는지 가르치기
- 스트레스와 불안을 관리하는 데 도움이 되는 심호흡, 명상, 마음챙김과 같은 자기 관리 기법 배우기
- 정서적 지원과 공동체 의식을 위한 사회적 연결 만들고 유지하기

사건에 대비하기

- 식품, 물, 의약품 비축하기
- 극심한 더위 동안 외출을 피하기 위해 외출 일정 조정하기
- 정전에 대비하여 배터리로 작동하는 라디오, 충전된 휴대전화 또는 배터리 백업 유지하기
- 애완동물을 포함한 사랑하는 사람들을 안전하게 지키기 위한 계획 세우기

폭염 동안

- 가능하다면 에어컨 사용하기
- 시원한 목욕이나 샤워하기
- 스프레이 물병이나 젖은 천으로 피부를 촉촉하게 유지하거나, 시원하고 젖은 수건을 머리에 감싸기
- 가볍고 헐렁한 옷 입기
- 목마르지 않더라도 물 마시기
- 야외 작업과 운동을 피하거나 일정 조정하기
- 중요한 일은 하루 중 가장 시원한 시간에 계획하기
- 정신 건강을 지원하기 위한 자기 관리 요령 실천하기
- 친구들과 사랑하는 사람들이 잘 있는지 확인하고 연락 유지하기
- 또한, 애완동물에게 물, 시원한 공간, 음식에 접근할 수 있게 하여 안전하게 돌보기

변화에 동참하기

우리 모두는 기후 변화를 막는 데 도움이 되도록 폐기물을 줄이고, 환경을 깨끗하게 유지하며, 자연 생태계를 지원하는 조치를 취할 수 있습니다. 예를 들면⁴:

- 대중교통 이용, 걷기 또는 자전거 타기
- 육류와 유제품 섭취 줄이기
- 재사용과 재활용을 하고 물건 구매 줄이기
- 토착 식물 심기
- 쓰레기를 줌고 적절히 버리기
- 기후 변화에 대해 알아보고 다른 사람들에게도 알리기



도움이 필요한 순간에 위기 지원

https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/ko-KR에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 2024년 5월 28일.
2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 2023년 12월 5일.
3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 2025년 2월 3일.
4. United Nations. [Act now](#).



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF16206860 337692-022025 OHC