

농업인의 온열 질환 관리

Q. 최근 들어 기후변화 등에 따라 평균기온이 상승해 낮 기온이 최대 35°C를 넘어가는 폭염 특보 발령 빈도가 증가하고 최초 발령일 또한 점점 빨라지는 상황입니다. 올여름도 갑자기 더워진 날씨로 인해 일사병과 열사병 같은 온열 질환의 위험이 높아질 수 있는데 특히 한여름 무더위에 노출되어 옥외 작업을 하는 농업인이나 축산인에게 위험이 커 관련된 질환이나 예방방법을 알고 싶습니다.

온열 질환의 종류 및 증상

온열 질환이란 무더위로 인한 일사병(열탈진), 열사병, 열 실신, 열 경련 등의 다양한 질환을 말합니다. 이렇게 증상에 따라 여러 질환으로 구분되지만 대부분 열사병으로만 생각하기 때문에 상황에 맞는 응급조치를 제대로 하지 못하는 경우가 많습니다. 제때 적절한 응급조치를 하지 못하면 상태가 더욱 악화될 수 있어 주의가 요구됩니다. 여름철 온열 질환별 증상과 응급조치법을 기억하고 그에 맞게 대처해야 합니다.

온열 질환의 예방

온열 질환을 예방하기 위해서는 햇볕이 뜨거운 낮 시간대를 피해 아침, 저녁 시원한 시간에 작업을 합니다. 그 외에 온열 질환을 예방하는 기본수칙은 다음과 같습니다.

- 여름엔 땀이 나며 수분 배출이 많아집니다. 따라서 목마름을 느끼지 않더라도 15~20분 간격으로 자주 물 한 컵을 마십니다.
- 통풍이 잘되면서 더위를 식혀주고 자외선에 의한 열 흡수를 줄일 수 있도록 헐렁하고 밝은 색깔의 옷을 입습니다.
- 챙이 넓은 모자를 착용해 햇빛을 직접 받지 않도록 합니다.
- 일할 때 카페인이나 알코올이 들어 있는 음료를 마시면 이노작용으로 탈수 증상이 일어날 수 있으므로 마시지 않습니다.

출처 : 최동필 국립농업과학원 농업인안전보건팀 063-238-4176

※ 본란은 독자들에게 사양, 유통, 질병, 시설 등 전반적인 양계에 관한 질문을 받아 전문가들의 자문을 거쳐 답변해 드리는 코너입니다. 궁금한 사항이 있으신 분들은 메일을 보내주세요.
ch-spirow@hanmail.net(장성영 기자), wg1167@hanmail.net(임설희 기자)