



어르신들  
무더울 땐  
이렇게 준비하세요!

보건복지가족부

## 무더위를 이기는 민간요법



- **식 초**: 끓일 때 나온 증기를 코에 댍니다. 식초가 없을 때에는 암모니아수를 사용합니다. 의식을 잃고 쓰러졌을 때 의식을 회복시키는 효과가 있습니다.
- **박 하**: 박하 잎을 짓찧어 코에 대주거나 박하뇌를 물에 풀어 숨에 문혀 코에 대줍니다. 의식이 회복되면 찬물에 박하뇌를 약간 섞어서 마시게 합니다.
- **오미자**: 오미자 10g을 따뜻한 물 100ml에 우려내 하루 3번 마십니다. 또한 달임약으로 만들어 고열증상이나 햇볕에서 일하기 전후에 마시면 일사병을 예방할 수 있습니다. 갈증을 멈추고 몸에 열이 올체되는 것을 막으며 가슴이 답답한 증상을 낮게 합니다.
- **오 이**: 오이꼭지 6g을 물 500ml에 넣고 달여서 마십니다. 오이를 잘게 썰어 짓찧은 다음 즙을 내어 먹습니다. 머리가 아프고 열이 높아질 때 먹으면 증상이 점차 사라집니다.
- **녹 두**: 생 녹두를 짓찧어 즙을 내거나 물에 달여서 마십니다. 녹두 50g에 쌀 30g을 넣고 죽을 쑤어 먹습니다. 일사병으로 열이 나고 가슴이 답답하며 맥이 없을 때 먹으면 효과가 있습니다.
- **부추즙**을 만들어 한 컵 마시거나 **황토**를 물에 개어 배꼽에 얹어 놓습니다.
- 여름철엔 **소금**을 적절히 섭취하여야 하는데, 직접 소금을 섭취하기 어렵다면 **다시마** 같은 것을 우려서 짜게 먹는 것도 좋은 방법입니다.

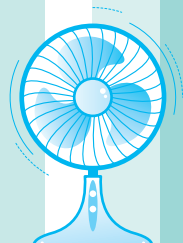
# 무더울 땐

## 이렇게 건강을 챙기세요

- ☑️ **가급적 야외활동을 자제 하세요.**  
특히, 폭염 경보가 발령된 경우 오후 12시~4시 사이에는 외출을 삼가세요.  
부득이하게 외출하실 때는 가벼운 옷차림을 하시고 챙이 넓은 모자와 물병을 반드시 휴대하세요.
  
- ☑️ **물을 자주 많이 드셔주시는 것이 좋습니다.**
  
- ☑️ **에어컨이 없을 때에는 햇볕을 막아주시고 환기가 잘 되는 상태에서 선풍기를 켜주세요.**
  
- ☑️ **현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등이 있을 때에는 시원한 장소에서 쉬시고 시원한 음료를 천천히 드세요.**
  
- ☑️ **읍·면·동사무소, 복지관, 경로당과 같은 우리 동네 “무더위 쉼터”를 이용하세요.**  
(우리 동네 무더위 쉼터는 시·군·구청에서 알려드립니다.)
  
- ☑️ **위급한 상황이 발생하거나 도움이 필요하신 경우**  
응급상황이 생기면 ☎119 ☎1339 ☎129로 바로 연락하세요.  
도움이 필요하시면 독거노인 생활관리사, 방문건강관리사, 노인돌보미, 가사간병도우미, 노-노케어 도우미에게 요청하세요.

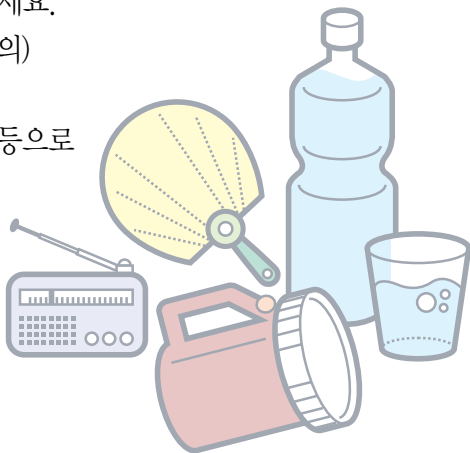
# 폭염대비 국민행동요령

중앙재난안전대책본부



## 사전 준비사항은\*

- 1 무더위 관련 기상예보를 경청하시고, 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 점검해 두세요.
- 2 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 체크하세요.
- 3 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수를 미리 받아 두세요.
- 4 실내·외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요.  
(건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)
- 5 커튼 등으로 집안으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단하시고, 변압기를 점검하여 과부하에 대비하세요.  
(특히, 오래된 공동주택은 각별히 주의)
- 6 먼 곳으로 여행할 때는 도로의 변형 등으로 교통사고가 발생할 수 있으므로 여행전에 꼼꼼하게 확인하세요.



# 이렇게 대비하세요\*



## 폭염주의보 발령시

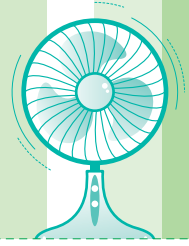
- 1 외출을 자제하시고 부득이한 경우 가벼운 옷차림에 챙이 넓은 모자, 물병을 반드시 휴대하세요.
- 2 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 마세요.
- 3 물을 많이 마시고 달거나 카페인이 있는 음료, 주류 등은 마시지 마세요.
- 4 탈수 등으로 소금을 섭취할 때에는 의사의 진료를 받으세요.
- 5 고령자, 독거노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 오랫동안 외출할 때에는 친인척·이웃 등에 보호를 부탁드립니다.
- 6 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 보일 경우 시원한 장소에서 휴식하고 시원한 음료를 천천히 드세요.



## 폭염경보 발령시

- 1 기온이 가장 높은 12시~오후 4시 사이에는 야외활동을 자제하세요.
- 2 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑자기 찬물로 샤워를 하지마세요. (심장마비 위험)
- 3 외출을 삼가시고 부득이한 경우 넉넉하고 가벼운 옷을 입어 자외선을 차단하고 노출 부위는 자외선 차단제를 발라 피부를 보호하세요.
- 4 고령자, 독거노인, 신체허약자, 환자 등은 외출을 자제하시고 가족 및 친척·이웃이 수시로 몸 상태를 확인하세요.

# 폭염에 의한 장애 및 응급처치요령



## 열사병

- ▶ **원 인** ▶ 격렬한 운동, 환기가 안 되는 방이나 창이 닫힌 차량 안에 오래 머무를 때 생길 수 있습니다.
  - ▶ 몸이 조절할 수 있는 체온의 방이기전보다 더욱 많은 열을 받을 때 발생합니다.
  - ▶ 체온조절 기능이 중단되어 생리적 방이기능이 약해지면 높은 체온 때문에 신체 조직이 파괴되고 사망할 수 있습니다.
- ▶ **증 상** ▶ 피부가 뜨겁고 건조하며 붉은 색을 띠고 땀을 흘리지 않는 경우가 있습니다.
  - ▶ 혼수상태, 통증자극에 무반응, 체온은 41℃ 정도이며 초기 맥박은 빠르고 강하나 점차 약해지고 혈압이 내려갑니다.
- ▶ **응급처치** ▶ 시원한 장소로 환자를 옮겨 옷을 벗기고 젖은 수건이나 담요를 덮어주고 부채질로 체온을 내려주는 것이 중요합니다.

## 주의사항

- 몸의 표면보다 중심체온이 상승한 것이 근본적인 문제로 얼음물로 체온을 낮추려고 하면 피부의 혈관이 수축되어 열이 잘 발산되지 않습니다.
- 혈관이 수축되지 않도록 너무 차지 않은 물로 자주 닦아주고 바람을 일으켜 열이 증발할 수 있도록 도와주어야 합니다.
- 사망할 수도 있는 위험한 상황으로 빠르게 병원으로 이송해야 합니다.

## 일사병



- ▶ **원인** ▶ 더운 곳에서 격렬한 운동을 하거나 오랫동안 햇볕을 쬐 경우 생깁니다.
- ▶ **증상** ▶ 땀을 많이 흘리며 토할 것 같은 느낌과 어지러움, 두통, 경련, 갑자기 쓰러짐 등입니다.
- ▶ **응급처치** ▶ 시원한 장소로 옮겨 편안한 자세를 취해주고 부채질을 해주거나 이온 음료 또는 물을 주세요. 단, 의식이 없을 경우에는 주면 안 됩니다.

### 주의사항

일사병은 보통 시원한 곳에서 안정시키면 좋아지는 경우가 많으나 주위가 덥고 의식이 없어졌다고 하여 다 일사병은 아니므로 의식이 없는 환자는 의료기관에서 확인하는 것이 중요합니다.

## 열경련



- ▶ **원인** ▶ 더운 기후나 심한 운동 후에 신체의 수분과 전해질이 손실되어 주로 나타납니다.
- ▶ **증상** ▶ 손과 발, 복부에 경련, 때로는 어지러워 쓰러질 수도 있습니다.
- ▶ **응급처치** ▶ 시원한 장소로 옮겨 편안한 자세를 취해주고 부채질이나 이온 음료, 물을 줍니다. 단, 의식이 없을 경우에는 주면 안 됩니다.
  - ▶ 경련이 있는 부위는 힘을 주어 마사지 하거나 찬 수건을 대어주는 것이 좋으며 경련이 계속 되면 빨리 병원으로 이송해야 합니다.



## 독거노인 생활관리사가 홀로사는 어르신들과 함께 하겠습니다.

도움의 손길이 필요할 땐 독거노인 생활관리사를 찾아주세요  
(도움이 필요하신 어르신들이 계시면 관할 읍·면·동사무소에 알려주세요)