

# 혹한기 대비 선수 관리 방안

## ○ 한파란?

1. 한파 : 겨울철 급격하게 기온이 떨어지는 현상

### 2. 한파주의보란?

아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년 값보다 3°C가 낮을 것으로 예상 될 때

아침 최저기온이 -12°C 이하가 이틀 이상 지속될 것이 예상될 때  
급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때

### 3. 한파경보란?

아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년 값보다 3°C가 낮을 것으로 예상 될 때

아침 최저기온이 -15°C 이하가 이틀 이상 지속될 것이 예상될 때  
급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

## ○ 혹한기 운동 시 건강 관리

1. 한파 특보(한파 주의보, 한파 경보) 발생시 보온에 신경을 쓰며 기온이 낮은 새벽에 야외 훈련을 자제한다.
2. 체감 온도가 -25도 미만일 경우 동상과 저체온증의 위험도가 높으므로 야외 훈련을 피하고 보온에 많은 신경을 쓴다.
3. 옷을 여러 벌 겹쳐 있는 것이 보온에 더 효과적이며 모자, 장갑, 마스크 등을 착용 한다.
4. 운동 중 물이나 땀에 양말이나 옷이 젖었을 때에는 체온 손실이 커지므로 건조한 것으로 갈아입어 준다.
5. 이전에 동상, 저체온증 등의 한랭 손상에 걸린 경험이 있는 사람은 한랭 손상에 더 취약하므로 주의를 요한다.
6. 천식, 심혈관 질환자는 추위에 노출 시 질병이 악화 될 수 있으므로 주의를 요한다.
7. 수분 섭취 및 영양 섭취를 충분히 한다.
8. 운동 전 충분한 스트레칭을 한다.

# ○ 한랭 손상의 종류와 응급처치

## ● 저체온증

**정의** : 심부체온이 35도 미만으로 되는 상태

### 증상

1. 초기에 팔다리의 통증을 호소하며 몸을 심하게 떠다.
2. 말이 어눌해 지며 기억장애가 생기며 졸려 한다.
3. 의식이 저하된다.

### 응급처치

1. 한파의 환경과 환자의 상태를 확인 후 저체온증이 의심되면 즉시 119에 신고한다.
2. 젖은 옷을 벗겨 추가적인 열손실을 방지한다.
3. 마른 담요나 침낭으로 환자를 덮어 주며 겨드랑이나 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 둔다. 팔다리보다는 머리부위나 몸의 중심부가 따뜻해질 수 있도록 한다.
4. 이런 재료가 없을 경우 사람이 꺼안는 것도 효과적이다.
5. 의식이 뚜렷한 환자에게는 따뜻한 음료를 준다.

## ● 동상

### 정의

1. 혹심한 한랭에 노출됨으로써 피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상되는 것을 의미
2. 주로 코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등 노출부위에 잘 생긴다.

### 증상

1. 노출 부위가 붉어지고 가려우며 찌르는 듯한 통증이 있으며 약한 부종이 생긴다.(1도 동상)
2. 점차 피부가 검붉어지며 물집이 생긴다.(2도)
3. 동상이 진행되면 피부가 밀랍처럼 희고 차가워지며 감각이 없어지며(3도) 근육과 뼈까지 괴사된다.(4도)

### 응급처치

1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮긴다.
2. 젖은 의복을 벗기고, 따뜻한 담요로 몸 전체를 감싼다.
3. 하지 동상이 있을 때는 절대 디디거나 걷지 않도록 들 것으로 옮긴다.
3. 동상 부위를 즉시 38~42°C 정도의 따뜻한 물에 20~40분간 담근다.
4. 소독된 마른 가제를 발가락과 손가락 사이에 끼워 습기를 제거하고, 서로 달라붙지 않도록 한다.
5. 동상 부위를 약간 높게 하여 통증과 부종을 줄여 준다.

### 참고 문헌

1. 한파 대응 건강 관리 사업 안내, 2014(보건 복지부, 질병 관리 본부)
2. Prevention of Cold Injuries during Exercise(ACSM position stand, Medicine & Science in Sports & Science)