



지성  
자율 협조  
실천 면학

# 오존, 폭염 대비 건강수칙 및 행동 요령 안내

제2017-61호  
2017.7.12.  
군산여자상업고등학교

<http://www.gunsan-gch.hs.kr>

학부모님께.

최근 지구온난화 등의 기후변화로 여름철 평균기온이 상승함에 따라 고농도 오존과 폭염일수가 증가하여 국민생활 전반에 피해가 가중되고 있습니다. 가정에서도 다음 내용을 안내드리니 숙지하시어 건강하고 안전하게 무더위를 이겨내시기 바랍니다.

## 폭염 대비 건강관리 요령

- ① 물 자주 마시기      ② 시원하게 지내기      ③ 더운 시간대에 휴식하기

구분	학생 행동 요령
등교전	▶ 방송매체(TV,라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. ▶ 등.하교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인한다.(문자, 홈페이지 등)
등.하교 시	▶ 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다. ▶ 자외선 차단제로 피부를 보호한다.
학교에서	▶ 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. - 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다. - 폭염경보 발령시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다. ▶ 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.
가정에서	▶▶ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. ▶ 균형있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. 물은 끓여 마시고 날음식 삼간다. ▶ 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃) ▶ 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다. ▶ 가정에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강상태를 체크한다. ▶ 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)

### 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

구분	일사병	열탈진	
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
조치방법	단계1	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
	단계2	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계3	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

- ① 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.  
② 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.  
○ 옷을 벗긴다.  
○ 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다  
○ 얼음 주머니가 있을 경우 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.

③ 수분, 염분을 섭취하게 한다.

○ 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우

▶ 차가운 물이나 음료수를 먹인다.

▶ 땀을 많이 흘렸을 경우, 염분(식염수, 물 1리터에 소금 1~2g)을 섭취하게 한다.

▶ 필요시 119에 연락한다.

○ 응답이 불분명하거나 의식이 없는 경우

▶ 119에 연락한다.

▶ 불렀을 때나 자극을 가했을 때 반응이 이상하거나 응답이 없는 경우,

또하는 증상있는 경우는 옷을 벗기고 몸을 식히며 수분 섭취를 금지한다.

④ 의료기관으로 이송시킨다.

## 오존 대비 건강관리 요령

### ■ 오존이란?

오존(O<sub>3</sub>)은 (산소분자(O<sub>2</sub>)에 산소원자(O)가 더해진 산소원자 3개로 구성된 기체로 **상층의 오존은** 해로운 단파장의 자외선을 막아주는 좋은 역할을 하지만 **지표 근처의 오존은** 인간과 생태계에 나쁜 영향을 주는 해로운 물질입니다.

### ■ 오존의 발생 원인

- 자동차, 사업장에서 직접 배출되는 오염물질이 아니라 배출된 대기오염 물질이 햇빛에 광화학 반응을 일으켜서 생기는 2차 오염물질
- 고농도 오존은 햇빛이 강한 하절기 낮 시간에 습도가 낮고 풍속이 약한 안정적인 기상조건 하에서 원인물질인 질소산화물(NOx)과 휘발성 유기화합물(VOCs)이 풍부할 때 주로 발생

### ■ 오존 예보가 '나쁨' 이상인 경우

- 오존은 하루 중 기온이 가장 높은 오후 2~5시에 오존 농도가 최고치에 달하므로 **야외활동을 해야 한다면 오후 2~5시를 피해서 실시함**
- 오존에 반복 노출되면 눈, 기관지, 폐에 피해가 있어 가슴 통증, 기침, 메스꺼움이 나타나거나 기관지염, 천식을 악화시킬 수 있으므로, 호흡기질환자, 어린이, 노약자는 오존 농도가 높은 날에는 특별히 주의해야 함

**오존 높은 날 건강 생활 수칙**

 <p>오존 예·경보 발령 상황을 확인한다.</p>	 <p>실외활동과 과격한 운동을 자제한다. 특히 노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자는 주의를 기울인다.</p>	 <p>유치원과 학교에서는 실외학습을 자제한다.</p>
 <p>승용차 사용을 자제하고 대중교통을 이용한다.</p>	 <p>스프레이 사용, 드라이클리닝, 페인트칠, 신나 사용을 줄인다.</p>	 <p>한낮의 더운 시간대를 피해 아침이나 저녁에 주유한다.</p>

2017. 7. 12.

군산여자상업고등학교장