



보건복지부
질병관리본부

보 도 참 고 자 료

배 포 일	2019. 8. 9. / (총 9매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	우 경 미	전 화	043-719-7260
담 당 자	유 효 순		043-719-7261

이번 주말 더위 절정, 막바지 휴가철 온열질환 주의!

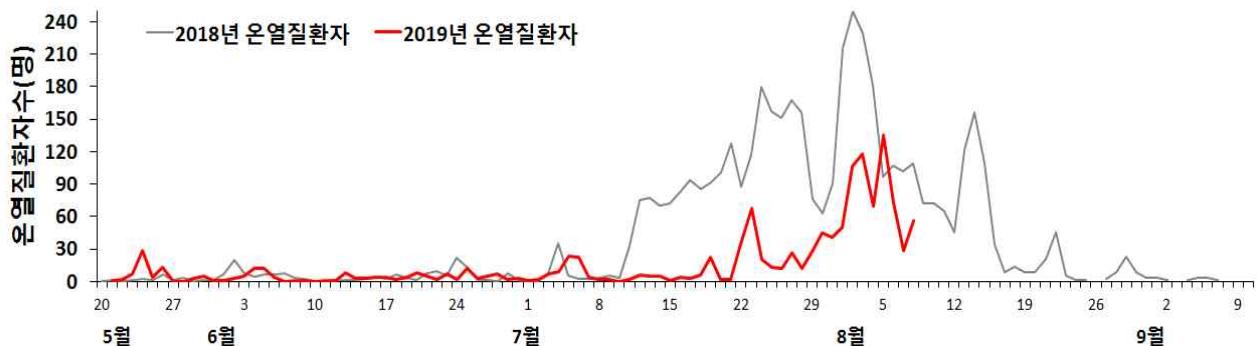
- ◇ 이번 주말 더위 절정 후 다음 주까지 이어져, 막바지 휴가철 온열질환 주의!
- ◇ 온열질환자 10명 중 8명은 실외에서 발생, 무더위 낮시간 실외활동 자제
- ◇ 오전 9시~12시에도 4명 중 1명 발생, 농사일·텃밭 가꾸는 어르신 등 무더위에는無理하지 말고 작업 줄이기
- ◇ 방학·휴가철 행락지 온열질환 주의 및 어린이·노약자 차 안에 혼자 두지 않기

□ 질병관리본부(본부장 정은경)는 이번 주말 서울의 낮 최고기온이 37℃까지 오르는 등 무더위가 절정에 달한다는 기상청 예보에 따라 온열질환에 주의하여 줄 것을 당부하였다.

○ 더위는 8.10.(토) 절정에 이른 후 다음 주까지 이어질 것으로 보여, 광복절(8.15.(목)) 징검다리 휴일을 포함하는 막바지 휴가철 동안 온열질환에 각별한 주의가 필요하다고 밝혔다.

□ 올여름 ‘온열질환 응급실감시체계’로 신고된 온열질환자는 현재까지 (5.20.~8.8.) 총 1,257명(이 중 사망자 7명)으로, 본격적인 무더위가 시작된 7월 28일 이후 최근 2주 동안 총 신고건의 61%(763명)가 발생하였다.

※ 작년 같은 기간(2018.5.20.~8.8.) 온열질환자 신고 3,678명(사망 47명)



- 질병관리본부 관계자는 온열질환자의 10명 중 8명은 실외작업장, 논·밭, 길가, 운동장·공원 등 실외에서 발생하였다고 말하며,
 - 실외 작업장에서는 “무더위 시 오후시간대 작업을 줄이고 그늘에서 규칙적으로 휴식하며, 2인 이상이 함께 건강상태를 살피면서 근무하고 어지러움이나 두통 등 초기증상이 있을 시 즉시 작업을 중단하고 시원한 곳에서 휴식하여 줄 것”을 당부하였다.
 - 온열질환자는 오후에(12시~17시) 절반 이상 발생하지만, 오전 9시~정오 사이에 발생한 경우도 4명 중 1명에 달한다고 밝히며 “농사 일이나 텃밭을 가꾸는 어르신들은 무더위 시 오전 작업 중이라도 무리하지 말고 작업을 줄일 것”을 거듭 강조하였다.
- ※ 올해(2019.5.20.~8.8.) ‘온열질환 응급실감시체계’로 신고된 온열질환 추정 사망자 7명 중 5명은 논·밭에서 발생
- 또한, 방학과 휴가를 맞아 관광, 물놀이, 등산 등 실외 활동 시에도 “가급적 그늘에서 활동하거나 양산, 모자 등으로 햇볕 노출을 줄이고, 물을 충분히 준비하고 자주 섭취하여 탈수가 생기지 않도록 주의”하고,
- 어린이·노약자와 함께 이동 시 “차 안은 창문을 일부 열어둔 경우라도 더위에 온도가 급격히 상승하므로 잠시라도 차 안에 혼자 남겨두지 말아야 한다”며 주의를 당부하였다.

< 폭염대비 일반 건강수칙 3가지 >

① 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 이온음료 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

② 시원하게 지내기

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워하기
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자)

③ 더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~5시)에는 휴식 취하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

< 폭염대비 상황별 건강수칙과 온열질환자 발생 시 대처 요령 >

▶ 작업 중에

- 온열질환을 예방하기 위해서는 되도록 고온 환경을 피하는 것이 좋다. 무더위에는 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 수분을 섭취하고, 가능한 오후시간대(12시~17시) 활동을 줄이며, 2인 이상이 함께 서로의 건강상태를 살피면서 근무하도록 한다.
- 작업 중에는無理하지 않도록 그늘에서 규칙적으로 휴식을 취하며, 어지러움, 두통, 메스꺼움 등 초기증상이 나타나면 즉시 작업을 중단하고 시원한 곳으로 이동하여 회복하도록 한다.
- 특히 고령의 농작업자는 무더위에 작업하는 경우 위험할 수 있음을 인지하고, 무더위 시 작업을 자제하고無理하지 않도록 한다.

▶ 관광·놀이·운동 중에

- 관광, 물놀이, 등산, 골프 등 실외 활동 중에는 가급적 그늘에서 활동하거나 양산, 모자 등으로 햇볕을 최대한 피하고 장시간 더위에 노출되지 않도록 주의한다.
- 사전에 물을 충분히 준비하여 자주 마시고, 지나치게 땀을 흘리거나 무리하는 활동은 피하여 탈수가 생기지 않게 주의한다.

▶ 집안에서

- 선풍기, 에어컨 등 냉방 장치를 사용하고, 집의 냉방 상태가 좋지 않다면 각 지자체에서 운영하는 인근의 '무더위쉼터'를 이용한다.
- 평소보다 물을 많이 수시로 마셔 갈증을 피하고, 수건에 물을 적셔서 몸을 자주 닦거나 가볍게 샤워를 하면 도움이 된다. 한낮에는 가스레인지나 오븐 사용은 되도록 피한다.

▶ 어린이와 노약자가 있는 경우

- 어린이와 어르신, 지병이 있는 경우 더위에 더 취약하므로 본인은 물론 보호자와 주변인의 각별한 관심이 필요하다.
- 집안과 차 등 창문이 닫힌 실내에 어린이나 노약자를 홀로 남겨두지 않도록 한다. 창문이 닫힌 자동차는 물론 창문을 일부 연 경우라도 차 안 온도가 급격히 상승하므로 어린이와 노약자를 차 안에 혼자 두지 않아야 한다.
- 어린이와 노약자를 부득이 홀로 남겨두고 외출할 때에는 이웃이나 친인척에게 보호를 부탁하여야 한다.

▶ 온열질환자 발생 시 대처 요령

- 일사병·열사병 등 온열질환이 발생하면 즉시 환자를 시원한 곳으로 옮기고, 옷을 풀고 시원한 물수건으로 닦거나 부채질을 하는 등 체온을 내리고 의료기관을 방문한다.
- 환자에게 수분보충은 도움 되나 의식 없는 경우에는 질식 위험이 있으므로 음료수를 억지로 먹이지 않도록 하며 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송해야 한다.

- <붙임> 1. 「온열질환 응급실감시체계」 운영 결과 (2019.5.20.~8.8.)
 2. 폭염대비와 온열질환예방을 위한 건강수칙 바로알기 (소책자)
 3. 온열질환이란? (게시용 홍보물)
 4. 온열질환을 조심해! (카드뉴스)
 5. 무더위 쉼터 위치 확인 방법

붙임 1

「온열질환 응급실감시체계」 운영 결과 (2019.5.20~8.8)

※ 통계 열람: 질병관리본부(www.odc.go.kr) → 정책정보 → 기후변화 → 폭염 → 감시체계상세신고결과

- (주) 1. 본 자료는 전국의 응급실 운영 의료기관의 자발적 참여를 통해 응급실 내원 환자 현황을 수집하는 표본감시자료로서 변동가능한 잠정통계임(5.20. 기준 508개 응급실 참여)
2. 날짜는 증상발생일 기준이며, 주(week)는 일요일~토요일 기준임
3. '온열질환자'는 '온열질환 추정 사망자'를 포함한 집계임

□ 2019년 신고 현황 - 총괄 <증상발생 시기별>

증상발생 시기	온열질환자	(온열질환 추정 사망자)
계	1,257	(7)
1주 (5.20.~5.25.)	43	
2주 (5.26.~6.01)	23	
3주 (6.02.~6.08.)	37	
4주 (6.09.~6.15.)	17	
5주 (6.16.~6.22.)	29	
6주 (6.23.~7.06.)	38	
7주 (6.30.~7.06.)	67	
8주 (7.07.~7.13.)	21	
9주 (7.14.~7.20.)	43	
10주 (7.21.~7.27.)	176	(1)
11주 (7.28.~8.03.)	400	(2)
12주 (8.04.~8.08.)	363	(4)

<성별>

성	계	남자	여자
인원(명)	1257	951	306

<연령별>

연령	계	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+	65+
인원(명)	1257	6	65	126	152	195	257	194	140	122	340

<질환별>

질환	계	열사병	열탈진	열경련	열실신	열부종	기타
인원(명)	1257	273	712	151	94	1	26

<발생시간별>

발생시간	계	0-6	6-10	10-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-24
인원(명)	1257	22	106	188	123	119	123	172	124	103	70	107

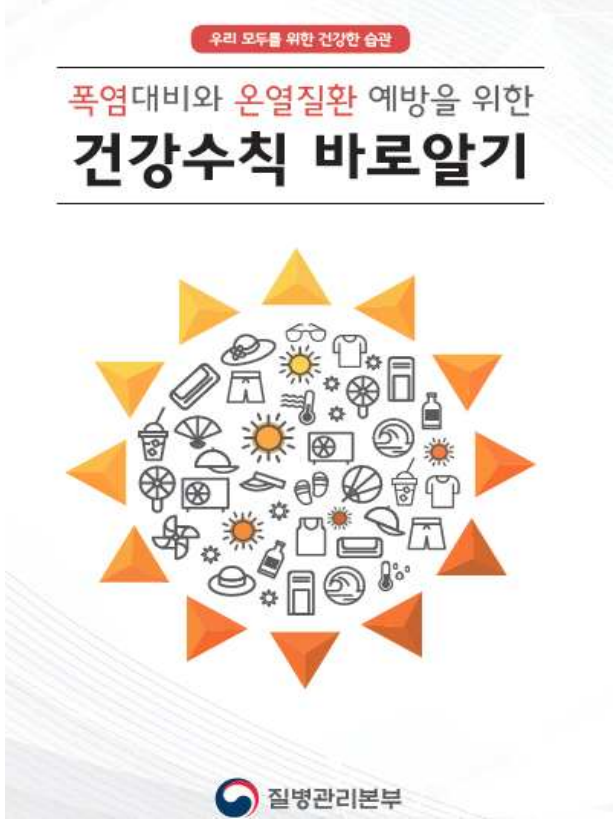
<발생장소별>

발생 장소별	계	실외									실내					
		소계	작업장	운동장 (공원)	논/밭	산	강가, 해변	길가	주거지 주변	기타	소계	집	건물	작업장	비닐 하우스	기타
인원(명)	1257	1017	386	95	183	33	22	154	60	84	240	85	27	80	18	30

붙임 2

폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 포스터/리플릿



우리 모두를 위한 건강한 습관

**폭염대비와 온열질환 예방을 위한
건강수칙 바로알기**

질병관리본부

Contents

I 폭염과 온열질환에 대한 이해

- 01 폭염이란 무엇인가요? 6
- 02 온열질환은 무엇인가요? 어떤 증상이 생기나요? 7
- 03 열사병은 무엇인가요? 어떻게 조치해야 하나요? 8
- 04 열사병 환자의 체온을 낮추기 위해 알코올을 뿌려도 되나요? 10
- 05 열탈진(일사병)은 무엇인가요? 어떻게 조치해야 하나요? 11
- 06 열사병·일사병은 어떻게 다른가요? 13
- 07 열경련은 무엇인가요? 어떻게 조치해야 하나요? 14
- 08 열실신은 무엇인가요? 어떻게 조치해야 하나요? 15
- 09 열부종은 무엇인가요? 어떻게 조치해야 하나요? 16

II 공통 생활 수칙

- 10 여름철 온열질환 예방을 위한 건강수칙은? 18
- 11 여름철 음식과 물은 어떻게 섭취해야 하나요? 19
- 12 여름철 갈증해소를 위해 술이나 커피, 탄산 등을 마셔도 되나요? 20
- 13 여름철 소금, 이온음료를 섭취해야 하나요? 21
- 14 온열질환을 예방할 수 있는 복장은 어떤 것이 있나요? 22
- 15 부득이 고온 환경에서 일해야 한다면 어떻게 해야 하나요? 23

III 취약계층 주의사항

- 16 일반적으로 온열질환에 취약한 사람은 누구인가요? 26
- 17 온열질환으로 신고된 사람은 어떤 특징이 있나요? 27
- 18 어린이와 고령자는 왜 위험한가요? 어떻게 주의해야 하나요? 28
- 19 심뇌혈관질환자는 왜 위험한가요? 어떻게 주의해야 하나요? 29
- 20 저혈압, 고혈압환자는 왜 위험한가요? 어떻게 주의해야 하나요? 30
- 21 당뇨병 환자는 왜 위험한가요? 어떻게 주의해야 하나요? 31
- 22 신장질환자는 왜 위험한가요? 어떻게 주의해야 하나요? 32
- 23 온열질환에 영향을 주는 약물이 있나요? 33
- 24 온열질환 이외에도 폭염에 영향을 받는 질환이 있나요? 35

18 어린이와 고령자는 왜 위험한가요? 어떻게 주의해야 하나요?

어린이는 성인보다 신진대사율이 높아 열이 많고, 체중 당 체표 면적비도 높아 고온 환경에서 열 흡수율이 높습니다.

- 또한, 체온조절기능이 충분히 발달되지 않아, 땀 생성 능력이 낮고 열 배출이 어렵습니다.

고령자는 땀샘의 감소로 땀 배출량이 적어지고 체온 조절기능이 약해집니다. 또한, 온열질환을 인지하는 능력도 약해집니다.

- 특히, 고령자의 경우, 심뇌혈관질환 등 만성질환을 앓고 있는 경우가 많으며 더위로 인해 그 증상이 악화될 수 있습니다.

따라서 어린이와 고령자의 경우, 어지럼증, 호흡곤란, 근육경련, 실신 등 온열질환 증상이 생기지 않는지 보호자 및 주변인의 각별한 관심이 필요합니다.

- 만성질환을 앓고 있는 고령자는 기존 질병의 치료에 최선을 다하고 질환에 따른 예방법을 준수합니다[19-24번 참조].

붙임 3

온열질환이란? (게시용 홍보물)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 포스터/리플릿



질병관리본부
KCDC

온열질환이란?

뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 열로 발생하는 급성질환

주요 증상

- 고열
- 땀
- 빠른 맥박 및 호흡
- 두통
- 오심
- 피로감
- 근육경련

대표 질환

땀이 나지 않고 체온이 40도 이상 오르면 심하면 의식을 잃을 수도 있는 **'열사병'**
땀을 많이 흘리고 두통, 어지럼증, 구토 등의 증상이 나타나는 **'열탈진'**
팔, 다리 등 근육에 경련이 일어나는 **'열경련'**
어지러움과 일시적으로 의식을 잃는 **'열실신'**
손, 발이나 발목이 붓는 **'열부종'**



온열질환 발생시 응급조치

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 벗기고 몸을 시원하게 함

119 구급대 도착 시 병원으로 이송

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 벗기고 몸을 시원하게 함

수분 섭취

증상이 호전되지 않을 시 119 구급대 요청

온열질환은 증상이 심하면 생명을 위협할 수 있는 긴급상황으로 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송해야 합니다.

이송 전 환자를 신속히 시원한 곳으로 옮기고 물수건 등으로 체온을 내리고 의료가 관에 방문할 수 있도록 조치합니다.

수분보충은 증상 완화에 도움이 되나 의식이 없는 경우에는 질식 위험이 있으므로 물을 억지로 먹이지 않도록 합니다.

온열질환의 종류 및 응급처치 방법

구분	주요 특성	응급조치 방법
 열사병	<ul style="list-style-type: none"> - 고열 (≥40℃) - 중추신경 기능장애 (의식장애/혼수상태) - 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 - 의식을 잃을 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> - 119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다. - 환자를 시원한 장소로 옮깁니다. - 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다. - 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춥니다.
 열탈진	<ul style="list-style-type: none"> - 땀을 많이 흘림 (≤40℃) - 힘이 없고 극심한 피로 - 창백함, 근육경련 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다. - 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다. - 심한 탈진 시 응급조치 필요: 이온 음료나 도음이 될 수 있으나, 기저질환이 있거나 과잉활동이 많은 경우가 있어 주의해야 합니다. - 시원한 물로 샤워를 합니다. - 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우 의료가 관에 내원하여 적절한 치료를 받습니다. - 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.
 열경련	<ul style="list-style-type: none"> - 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락) 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원한 곳에서 휴식합니다. - 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다. - 경련이 일어난 근육을 마사지합니다. - 아래에 경우 바로 응급실에 방문하여 치료를 받아야 합니다.
 열실신	<ul style="list-style-type: none"> - 어지러움 - 일시적으로 의식을 잃음 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕습니다. - 다리를 머리보다 높게 올립니다. - 의사소통이 될 경우 물을 천천히 마시도록 합니다.
 열부종	<ul style="list-style-type: none"> - 손, 발이나 발목이 부음 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕습니다. - 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올립니다.

건강한 여름나기



물은 자주 마시고



항상 시원하게



휴식은 충분하게



매일매일 기상정보 확인

무더운 날 이런 경우 더 위험합니다!



노년?

고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자



어린이



논/밭



야외작업장



차 안

붙임 4

온열질환을 조심해! (카드뉴스)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 카드뉴스



붙임 5

무더위쉼터 위치 확인 방법

(자료원: 행정안전부, 폭염 행동요령)

□ 인터넷 홈페이지 활용

- 행정안전부 국민재난안전포탈(<http://safekorea.go.kr>) 검색
- 시·도 및 시·군·구 홈페이지 검색

국민재난안전포털

무더위쉼터

지역구분: 서울특별시 | 시군구 선택: | 시설구분: 시설구분선택

위치	시설	이용가능인원
신주소: 서울특별시 종로구 삼일대로32길 51 구주소: 서울특별시 종로구 종로1,2,3,4가동 60-0	온니경로당 (노안시설)	50명
신주소: 서울특별시 종로구 수송동 삼봉로 43 (수송동) 구주소: 서울특별시 종로구 종로1,2,3,4가동 146-2	종로구청 민원실 (기타)	50명
신주소: 서울특별시 종로구 삼일대로 467, 서울노인복지센터 (경문동) 구주소: 서울특별시 종로구 종로90-3 서울노인복지센터	서울노인복지센터 (복지회관)	2000명
신주소: 서울특별시 종로구 북촌로 35 (기회동) 구주소: 서울특별시 종로구 가회동 156	개화동주민센터 (주민센터)	150명



□ 안전디딤돌 앱 활용

- 안전디딤돌 - 시설정보 - 무더위 쉼터 조회

국민행동요령 | 재난문자 | 대피소 조회

자연재난 | 사회재난 | **시설정보** | 생활안전

기상정보 | 지진 | 태풍 | 하천·강우

화재 | 산사태 | 급경사지 | 해파리

적조 | 가뭄·가뭄·가뭄

민방공대피소 | 지진 | 지진 | 무더위쉼터

임시주거시설 | 소방서 | 경찰서 | 해양경찰서

응급의료센터 | 병원 | 약국

무더위쉼터

서울특별시 | 조회

현재위치조회

검색어를 입력해 주세요.

지역 선택 후 조회가 가능합니다.

출처: 행정안전부

현재위치조회

지도 | 위성

첫마을1단지 경로당

서울특별시 종로구 노들교로 14 (한솔동)

재난담당자명: 송진영

연락처: 300-3622

운영시작시간(평일): 10시

운영종료시간(평일): 19시

한국장학재단

시설정보 선택

무더위쉼터 선택

위치 조회

정보 안내