 보건복지부 질병관리본부		보 도 참 고 자 료	
배 포 일	2019. 11. 29. / (총 7매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	우 경 미	전 화	043-719-7260
담 당 자	유 효 순		043-719-7261

본격적인 겨울 시작, 한랭 질환 조심하세요!

- ◇ 초겨울 신체가 추위에 덜 적응되어 약한 추위에도 한랭 질환 위험
- ◇ 한랭 질환자 10명 중 4명은 65세 이상 노년층, 실외 발생 77%
- ◇ 한파 시 고령자·어린이·만성질환자 등 실외활동 자제, 건강수칙 준수

- 질병관리본부(본부장 정은경)는 초겨울에는 신체가 추위에 덜 적응되어 약한 추위에도 한랭 질환 위험이 크므로 12월 첫 추위와 기습추위에 각별한 주의가 필요하다고 밝혔다.



○ 또한, 올해는 특히 '겨울철 평균기온은 평년과 비슷하겠지만 변동성이 클 것'이라는 기상청 전망에 따라 갑작스런 추위에 따른 한랭 질환 발생에 철저히 대비하여 줄 것을 당부하였다.

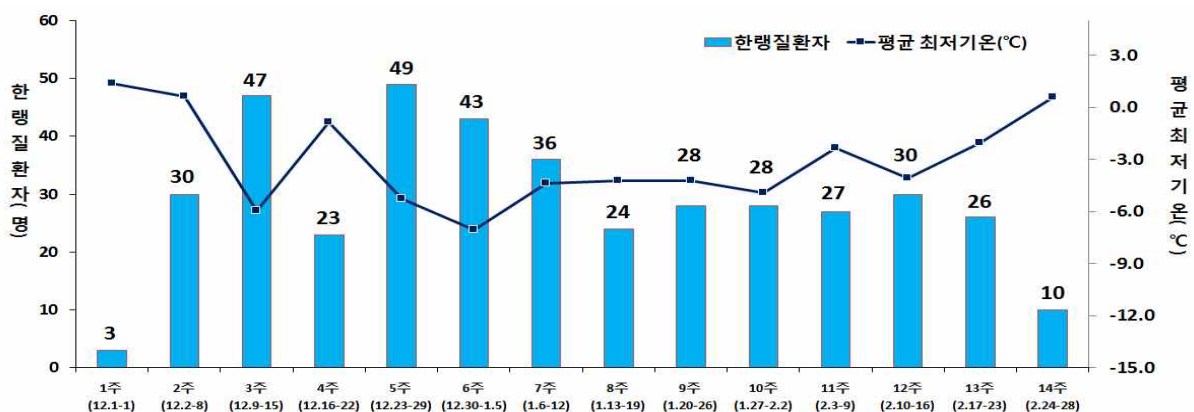
○ 한랭 질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 동창이 대표적으로 대처가 미흡하면 인명피해로 이어질 수도 있다.

□ 지난 18-19절기('18.12.1~'19.2.28) 질병관리본부의 「한랭 질환 응급실 감시체계」로 접수된 한랭 질환자 수는 404명(이 중 사망자는 10명)으로 17-18절기('17.12.1~'18.2.28)* 대비 36% 감소하였다.

* 17-18절기 한랭 질환 응급실감시체계로 신고된 한랭 질환자수 631명(이 중 사망자 11명)

* 18-19절기 전국 평균기온은 1.3℃로 17-18절기 평균기온 -0.8℃보다 2.1℃ 높았음

○ 한랭 질환자는 65세 이상 노년층이 전체 환자 중 177명(44%)으로 가장 많았고, 고령일수록 저체온증과 같은 중증 한랭 질환자가 많았다.



< 18-19절기 한랭 질환 응급실감시체계 한랭 질환자 발생현황 >

○ 발생 장소는 길가나 집주변과 같은 실외가 312명(77%)으로 많았고, 발생 시간은 하루 중 지속적으로 발생하였으며 특히 추위에 장시간 노출되고 기온이 급감하는 새벽·아침(0시~9시)에도 163명(40%)의 환자가 발생하였다.

○ 한랭 질환자 중 138명(34%)은 음주상태였던 것으로 나타났다.

- 질병관리본부는 올 겨울 한파로 인한 건강피해를 모니터링하기 위하여 12월 1일부터 내년 2월 29일까지 「한랭질환 응급실 감시체계」를 가동할 계획이다.
 - 「한랭 질환 응급실 감시체계」는 한파에 따른 국민의 건강보호 활동을 안내하기 위해 한랭 질환 발생현황과 주요특성을 확인하는 것으로,
 - 전국 약 500개 협력 응급실을 통해 응급실을 방문하는 한랭 질환자 현황을 신고 받아 누리집(홈페이지)을 통해 국민과 유관기관에 정보를 제공한다.
- 아울러 한랭 질환은 심각한 인명피해로 이어질 수 있지만, 건강수칙을 잘 지키는 것으로도 예방이 가능하다고 밝히며, 한파에 의한 한랭 질환 등 건강피해를 줄이기 위해 ‘한랭 질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기’를 발간한다고 밝혔다.
 - 이 자료에는 한파 시 일반 건강수칙은 물론 어르신, 어린이, 만성질환자 등 더욱 주의가 필요한 경우의 대처 요령과 이 밖에 심근경색, 뇌졸중, 낙상사고, 호흡기질환 등 겨울철에 특히 주의할 질환에 대한 상세한 내용을 담았다.
- 질병관리본부 정은경 본부장은 “노숙인과 독거노인 등은 한파에 특히 취약하므로 지자체와 이웃, 가족의 각별한 관심을 당부 드리며, 취약계층 맞춤형 한파예방을 위해 지자체, 관계기관과 지속 협력 해가겠다”고 밝혔다.

< 한파 대비 일반 건강수칙 >

- ▶ 생활 습관
 - 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
- ▶ 실내 환경
 - 실내는 적정온도를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.
- ▶ 외출 전
 - 날씨정보(체감온도 등)를 확인하고 추운 날씨에는 가급적 야외활동을 줄입니다.
- ▶ 외출 시
 - 내복이나 얇은옷을 겹쳐 입고, 장갑·목도리·모자·마스크로 따뜻하게 입습니다.

< 한파 관련 특히 주의가 필요한 경우 >

▶ 어르신과 어린이

- 일반 성인에 비해 체온을 유지하는 기능이 약하므로 한파 시 실외활동을 자제하고 평상시와 외출 시에 보온에 신경쓰세요.

▶ 만성질환자(심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등)

- 급격한 온도 변화에 혈압이 상승하고 증상이 악화되어 위험할 수 있으므로 추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동을 피하세요.

▶ 음주

- 술을 마시면 신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지지만 추위를 인지하지 못하여 위험할 수 있으므로 한파에는 과음을 피하고 절주하세요.

▶ 낙상(노인, 영유아, 퇴행성관절염과 같은 만성질환자)

- 빙판길, 경사지거나 불규칙한 지면, 계단을 피해 가급적 평지나 승강기를 이용하고, 장갑을 착용하여 주머니에서 손을 빼고 활동합니다.

- <붙임> 1. 한랭 질환을 조심해(카드뉴스)
2. 한랭 질환 건강수칙(포스터)
3. 한파대비와 한랭 질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기(소책자)

붙임 1

한랭 질환을 조심해(카드뉴스)

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



붙임 2

한랭 질환 건강수칙(포스터)

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



질병관리본부
KCDC



1339
질병관리본부 콜센터

건강한 겨울나기

이렇게 준비하세요!

겨울철에는 한파특보 등 기상정보를 매일 청취합니다.

1 생활습관



가벼운 실내운동,
적절한 수분섭취와
고른 영양분을 가진
식사를 합니다.

※ 무리한 운동은 삼갑시다

2 외출 전



체감온도를
확인합니다.

※ 날씨가 추울 때에는 가급적
야외활동을 자제합니다.

3 실내환경



실내 적정온도
(18~20℃)를 유지하고
건조해지지 않도록 합니다.

※ 어르신과 어린이는
체온을 유지하기 위한
반응이 떨어질 수 있으므로
주의가 필요합니다.

4 외출 시



따뜻한 옷을
입습니다.

※ 장갑, 목도리, 모자,
마스크를 착용합니다.


붙임 3

한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기(소책자)

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

우리 모두를 위한 건강한 습관

한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기



03 저체온증은 무엇인가요? 어떻게 조치해야 하나요?

정 의

- '저체온증'은 심부체온이 35℃ 미만으로 떨어지는 상태를 말합니다.
- 심부체온(core temperature)이란 내부 장기나 근육에서의 체온
- 체온이 35℃ 미만으로 내려가면 심장, 폐, 뇌 등 중요한 장기의 기능이 저하됩니다.

※ 저체온증의 단계

- 심부체온의 정도에 따라 저체온증을 다음과 같이 분류할 수 있습니다.

단계	경증	중등도	중증	
심부체온	35℃ ~ 32℃	32℃ ~ 28℃	28℃ 미만 25℃ 미만	
징후 및 증상	몸 떨림	떨림/근경직	몸이 굳음 외형상 사망	
심폐기능	빈맥	서맥 호흡저하	혈압/호흡 저하 부정맥	심폐정지
의식상태	지각장애	의식소실(혼미)	혼수	혼수

11 겨울철 한랭질환 예방을 위한 건강수칙은 무엇인가요?

한랭질환은 기본적인 건강수칙으로 예방할 수 있습니다.

실내에서는	실외에서는
<p>• 생활습관</p> <p>가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.</p> <p>• 실내환경</p> <p>실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.</p> <p>• 산업통상자원부와 에너지관리공단의 겨울철 실내 온도기준</p> <p>※ 어르신과 어린이는 일반 성인에 비해 체온 유지 능력이 낮을 수 있으므로 더욱 주의가 필요합니다.</p>	<p>• 따뜻한 옷을 입습니다.</p> <p>• 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.</p> <p>• 무리한 운동은 삼갑니다.</p> <p>• 외출 전 체감온도를 확인합니다.</p> <p>※ 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제 합니다.</p>

※ '체감온도'는 외부에 있는 사람이 건물이나 동물이 바람과 한기에 노출된 피부로부터 열을 빼앗길 때 느끼는 추위 정도를 나타낸 지수

- (확인방법) 기상청 날씨누리(http://www.weather.go.kr) → 생활과 산업 → 생활기상정보 → 지수별 → 생활기상지수 → 체감온도

15 일반적으로 한랭질환에 취약한 사람은 누구인가요?

노인

- 추위에 노출되면 우리 몸은 추위를 피하기 위해 말초 혈관이 수축되고 신체를 따는 등으로 체온을 올리기 위한 활동을 하게 되나 노인의 경우에는 이러한 보상 반응이 상대적으로 취약합니다.
- 노인의 경우 자율신경계의 이상 또는 혈관의 방어기능이 저하되어 혈관수축에 의해서 열 손실을 감소시키거나 열 생산을 증가시키는 능력이 떨어집니다.
- 노인은 동절기 이른 아침에 무리한 신체 활동을 할 경우에는 혈압 상승이나 심뇌혈관질환을 악화시킬 가능성이 있습니다.

소아

- 체표면적(신체 표면의 면적)이 크고 피하 지방이 적어서 체온의 유지가 어렵고 몸을 떨어서 체온을 상승시키는 데에 제한이 있습니다.
- 소아는 추위에 노출 시 상대적으로 체온을 유지하기 위한 반응 행동에 제약이 있어 저체온증에 이를 위험이 높습니다.

만성질환자

- 만성질환은 한파 기간 동안 발생할 수 있는 동상이나 저체온증의 위험 인자로서 잘 알려져 있으며 특히, 심뇌혈관질환은 한파 기간에 악화될 수 있어서 주의를 요합니다.