



보건복지부
질병관리본부

보 도 참 고 자 료

배 포 일	2020. 8. 18. / (총 9매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	조 우 경	전 화	043-719-7260
담 당 자	김 선 미		043-719-7261
	이 수 경		043-719-7264

전국적 무더위 예고, 온열질환 예방수칙 준수하세요!

- ◇ 온열질환감시체계 첫 사망자 신고, 장마 이후 무더위에 온열질환 주의 필요
- ◇ 폭염 시 외출 자제, 실외작업(야외작업, 논밭일 등) 및 냉방장치가 없는 실내에서 주의
 - △물 자주 마시기, △시원하게 지내기, △더운 시간대(12~17시)에는 휴식하기 등 폭염예방 건강수칙 준수 필요

- 질병관리본부(본부장 정은경)는 8월 17일부터 전국 대부분 지역에 폭염 특보가 발효되고, 8월 18일 전국적으로 낮 최고기온이 31~38도까지 오른다는 기상청 예보에 따라 온열질환*에 주의할 것을 당부하였다.

* 온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 열탈진(일사병)과 열사병이 대표적

- 올해 현재까지('20.5.20~8.16) 질병관리본부 「온열질환 응급실감시체계」에 보고된 온열질환자는 644명*(사망자 2명 포함)으로, 긴 장마로 인해 '19년(동기간 1,717명, 사망자 11명 포함)보다 온열질환자는 감소(62.5%)하였다.

- 다만, 최근 무더위로 제주, 경북 예천군에서 열사병으로 추정되는 사망사례가 각 1명씩 총 2건 보고되었다.

▶ (제주, 남, 86세) 8.14일 집(실내)에서 병원으로 이송, 당시 의식불명 상태로 체온이 41도가 넘음, 중환자실로 입원 후 16일 사망으로 보고

* 8.14일 제주도는 36도가 넘는 무더운 날씨로, 폭염 경보가 발효 중이었음

▶ (예천군, 여, 52세) 8.14일 밭에서 일을 하다 17시경 쓰러져 병원으로 이송, 당시 체온이 41도가 넘고 의식불명 상태로, 이후 중환자실 입원 후 17일 사망한 것으로 보고

* 8.16일 경북 예천군은 33.3도가 넘는 무더운 날씨로, 폭염주의보가 발효 중이었음

※ 「온열질환 응급실감시체계」는 응급실 기반으로 온열질환자 발생사례를 조사하는 체계로 전수 조사가 아니며, 통계청 사망원인통계의 사망자 수와 차이가 있음

□ 질병관리본부는 여름철 온열질환 예방 수칙과 더불어 환자발생이 증가되는 코로나19 유행상황에 따른 각별한 주의를 당부하였다.

○ **(무더위 외출자제 및 휴식)** 폭염 시에는 △기온이 높은 낮 시간대(12시~17시) 외출은 자제, △더운 환경에서 근무하여야 하는 경우에는 가급적 근무 시간을 조정하여 낮 시간대 활동을 줄인다.

- 공사장, 논·밭, 비닐하우스 등 같이 고온의 실외 환경에서 일하는 경우 작업 전에 △충분한 물을 챙기고, △가급적 2인 1조로 움직이며, △몸에 이상을 느끼면 즉시 그늘이 있는 시원한 장소로 이동하여 휴식을 취하도록 한다.

- 또한, 집안에서도 △선풍기, 에어컨 등 냉방장치를 사용하고, △평소보다 물을 많이 수시로 마셔 갈증을 피하고, △수건에 물을 적셔 몸을 자주 닦거나 가볍게 샤워를 하면 도움이 된다. 또한 △한낮에는 가스레인지나 오븐 사용도 되도록 피하도록 한다.

< 폭염대비 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 햇볕 차단하기(양산, 모자)

③ 더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~5시)에는 휴식 취하기(건강상태를 살피며 활동강도 조절하기)

- **(냉방기 사용 수칙)** 에어컨 등 냉방 기구는 온열질환 예방에 도움이 되나, 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 침방울이 더 멀리 확산될 수 있어 사용 시 유의해야한다.
 - 에어컨을 사용할 때에는 실내에 침방울 발생 등이 농축·확산되지 않도록 창문이나 환풍기를 통해 최소 2시간마다 환기해야 하고
 - 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고, 바람의 세기를 낮춰 사용하여야 한다.
- **(거리두기 가능한 실외)** 마스크 착용은 코로나19 예방을 위해 중요하나, 무더운 실외에서의 마스크 착용은 심박수, 호흡수, 체감 온도가 상승하는 등 신체에 부담을 줄 수 있다.
 - 실외에서 사람간의 2m이상 거리두기가 가능하다면 마스크는 착용하지 않는 것이 좋다.
 - 반면, 2m이상 사람 간 거리두기가 가능하지 않아 실외에서도 마스크를 착용하고 일해야 하는 경우, 휴식 시간에는 사람 간 충분한 거리를 확보할 수 있는 장소를 택하여 마스크를 벗고 휴식하는 것이 좋다.
- 질병관리본부 정은경 본부장은 “온열질환은 건강수칙을 잘 지키는 것만으로도 예방이 가능한 만큼 무더위 시 장시간의 실외활동을 자제하고 충분히 물을 마시고 주기적으로 휴식하는 등 주의가 필요하다.” 고 거듭 당부하며,
- “특히, 65세 이상 어르신과 만성질환자는 온열질환과 코로나19에 모두 취약하므로 기온이 높아지는 낮 시간대 외출을 최대한 자제해 줄 것”을 강조하였다.

- 또한 온열질환 감시체계에 보고된 온열질환자 10명 중 8명 이상이
실외작업장, 논·밭, 길가 등 실외에서 발생하고 있으므로,
- “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 시
원한 곳에서 휴식하는 것이 필요하다”고 하였다.

- <붙임> 1. '20년 온열질환 응급실감시체계 운영 결과
- 2. 폭염대비와 온열질환예방을 위한 건강수칙 바로알기 (소책자)
 - 3. 무더위, 온열질환을 조심해! (카드뉴스)
 - 4. 폭염대비 건강수칙 (리플릿)
 - 5. 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요! (포스터)

붙임 1

'20년 온열질환 응급실 감시체계 운영 결과

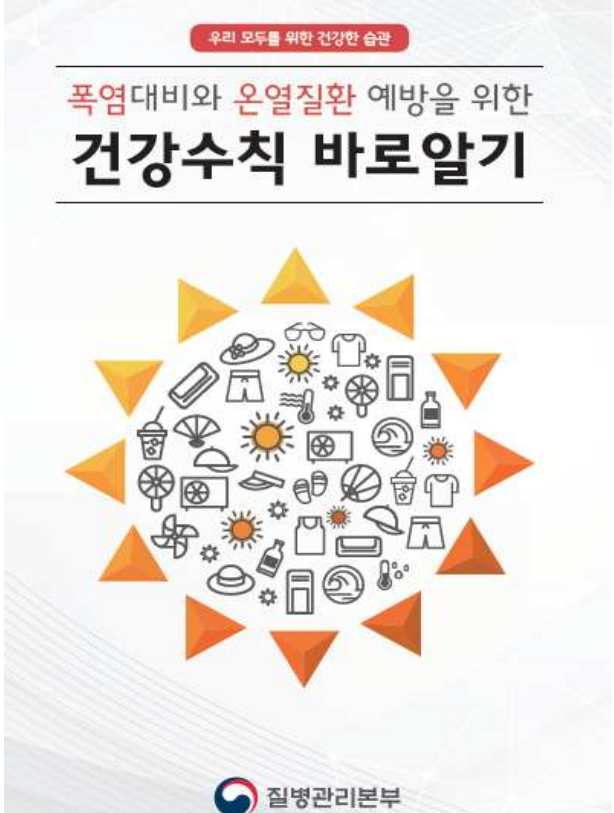
※ 동 자료는 온열질환 응급실감시체계에 신고 된 자료('20.5.20.~8.16.)를 바탕으로 분석함

- (성별) 남자가 497명(77.2%)으로 여자(147명, 22.8%)보다 많음
- (질환종류별) 열탈진이 340명(52.8%)으로 가장 많았고, 열사병 129명(20%), 열경련 106명(16.5%), 열실신 50명(7.8%) 순
- (연령) 50대가 143명(22.2%)으로 가장 많았고, 60대가 131명(20.3%), 40대가 106명(16.5%) 順
 - 40~60대 중장년층이 전체의 59%로 인구 10만 명 당 발생자수* 역시 고령층에서 높음
 - * 인구 10만 명 당 신고 환자 수: (60대) 2.2명, (70대, 80대 이상) 1.9명, (50대) 1.7명
- (지역) 경기 107명, 경남 87명, 전남 78명 順
 - 인구 10만 명 당 발생자수는 도(都)지역(경기도 제외)이 전국 평균(1.8명)보다 높고 시(市)지역은 낮음
 - * 인구 10만 명 당 신고환자 수: (제주) 5.2명, (전남) 4.3명, (경북) 2.7명
- (발생장소) 실외가 556명(86.3%)으로 실내보다 많은 것으로 신고
 - 공사장 등 실외작업장이 223명(34.6%)으로 가장 많았고, 실외 논/밭 132명(20.5%), 실외 길가 61명(9.5%) 順
 - 실내 작업장 31명(4.9%), 집에서 26명(4%)으로 나타남
- (발생시간) 오전부터 낮 시간대(10시~17시)에 대다수의 환자가(447명, 69.4%) 발생, 10-12시 사이에 환자 발생이 가장 많음
- (직업) 단순노무종사자가 179명(27.8%)으로 가장 많았고, 무직이 88명(13.7%), 농림어업종사자 84명(13%) 順

붙임 2

폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 정책정보 → 기후변화 → 폭염 → 건강수칙홍보자료



우리의 모두를 위한 건강한 습관

**폭염대비와 온열질환 예방을 위한
건강수칙 바로알기**

질병관리본부

Contents

I 폭염과 온열질환에 대한 이해

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

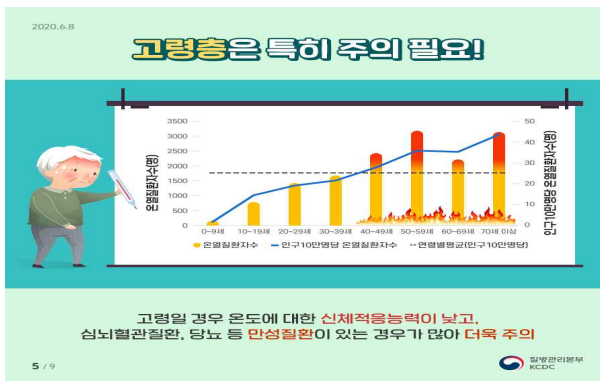
따라서 어린이와 고령자의 경우, 어지럼증, 호흡곤란, 근육경련, 실신 등 온열질환 증상이 생기지 않는지 보호자 및 주변인의 각별한 관심이 필요합니다.

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

붙임 3

무더위, 온열질환을 조심해! (카드뉴스)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.odc.go.kr) → 정책정보 → 기후변화 → 폭염 → 건강수칙홍보자료



붙임 4

폭염대비 건강수칙 (리플릿)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 정책정보 → 기후변화 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

건강한 여름나기

- 물은 자주 마시고!**
- 항상 시원하게!**
- 휴식은 충분하게!**
- 매일 기온 확인하기!**

<코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기>

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하면 마스크 벗기
- 병명기구 사용할 때 최소 2시간마다 환기하기
- * 의복의 세기를 낮추고, 사물자 분해 적힌 알지 없게 하기

폭염대비 건강수칙

질병관리본부
KCDC



폭염대비 건강수칙

여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요.

- 1 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
 - * 산장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 2 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
 - 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 3 더운 시간대에는 휴식하기**
 - 가장 더운 시간대(낮12시~오후 5시)에는 휴식하기
 - * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

붙임 5

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요! (포스터)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.odc.go.kr) → 정책정보 → 기후변화 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- 심장질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

<코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기>

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하다면 마스크 벗기
- 냉방기구 사용할 때 최소 2시간 마다 환기하기
- * 바람의 세기를 낮추고, 사람의 몸에 직접 닿지 않게 하기



질병관리본부
KCDC