

주말 낮 기온 30°C 이상 더위, 건강수칙 준수 당부

- 이번 주말부터 월요일까지(6.17.~19.) 이른 더위로 온열질환 다수 발생 우려
- 온열질환 발생은 주로 길가, 실외 작업장, 논밭 등 실외에서 많이 발생
- 폭염 시 야외작업, 운동 등 활동 자제하고 건강수칙 준수

질병관리청(청장 지영미)은 이번 주말부터 월요일까지(6.17.~19.) 낮 최고기온이 30°C 이상 오르면서 일부 내륙 지역은 폭염특보가 발효될 가능성이 있을 것이라는 기상청 브리핑에 따라, 이른 더위로 인한 온열질환* 발생에 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 열사병과 열탈진이 대표적임.

올해 「온열질환 응급실감시체계」 운영결과(5.20.~6.14.), 추정 사망자 1명을 포함한 총 82명의 온열질환자가 신고되어, 전년 동기간(77명)과 비슷한 수준을 보이나, 추정 사망자가 전년(7.1.) 대비 이른 시기(5.21.)에 발생한 것으로 나타났다.

현재까지(5.20.~6.14.) 「온열질환 응급실감시체계」로 신고된 온열질환자는 65세 이상이 29.3%를 차지하였고, 50대가 20.7%, 남자가 79.3%로 많이 발생하였다.

온열질환 발생은 주로 실외 발생(68%)이 많았고, 특히 길가(20.7%), 실외 작업장(17.1%)과 논밭(15.9%)에서 많이 발생하는 것으로 나타났다.

<온열질환 응급조치>

온열질환자가 발생하면 즉시 환자를 시원한 장소로 옮기고, 물수건·물·얼음 등으로 몸을 닦고, 부채나 선풍기 등으로 체온을 내리며, 증상이 호전되지 않으면 의료기관을 방문해야 한다.

특히 의식이 없는 경우에는 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송해야 하며, 질식 위험이 있으므로 음료수를 억지로 먹이지 않도록 한다.

〈폭염대비 건강수칙〉

폭염으로 인한 건강피해는 작은 실천으로도 예방이 가능하므로 시원하게 지내기, 물 자주 마시기, 더운 시간대에는 활동 자제하기 등 건강수칙을 준수하는 것이 중요하다.

폭염 주의보·경보가 발령되면 가능한 낮 시간대(12시~17시) 활동을 줄이고, 불가피한 경우에는 챙 넓은 모자, 밝고 헐렁한 옷 등을 착용하면 온열질환 예방에 도움이 될 수 있다.

또한, 온열질환자가 오후 시간대 뿐만 아니라 오전(10시~12시)에도 빈번히 발생하므로 야외 작업자는 오전에도 주의해야 한다.

폭염 시에는 갈증을 느끼기 이전부터 규칙적으로 수분을 섭취해야 하며, 어지러움, 두통, 메스꺼움 등 초기증상이 나타나면 즉시 활동을 중단하고, 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취한다.

음주는 체온을 상승시키며, 다량의 카페인이 함유된 커피나 탄산음료는 이뇨작용으로 탈수를 유발할 수 있으므로 과음(과용)을 피한다.

〈기저질환자 및 취약계층 보호강화〉

심혈관질환, 당뇨병, 뇌졸중 등 만성질환이 있는 사람은 더위로 인해 증상이 악화될 수 있으므로, 더위에 오래 노출되지 않도록 주의하고, 기존 치료를 잘 유지하면서 무더위에는 활동 강도를 평소보다 낮추는 것이 좋다.

어린이나 거동이 불편한 노약자는 자동차나 집에 혼자 남겨두지 않도록 하며, 부득이 외출할 때에는 이웃이나 친인척에게 보호를 부탁해야 한다.

지영미 질병관리청장은 “온열질환은 건강수칙을 잘 지키는 것만으로도 예방이 가능한 만큼 폭염 시 야외작업, 운동 등 실외활동을 자제하고 충분히 물을 마시고 주기적으로 휴식하는 등 주의가 필요하다”라고 강조하였다.

< 폭염대비 건강수칙 >

① 시원하게 지내기

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

② 물 자주 마시기

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

③ 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

- <붙임>**
1. 2022년 온열질환 응급실감시체계 운영 결과(5.20.~6.14.)
 2. [카드뉴스] 무더운 여름 온열질환을 조심하세요!
 3. [포스터] 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!
 4. [리플릿(홍보지)] 폭염대비 건강수칙

담당 부서	건강위해대응관	책임자	과 장	안윤진 (043-219-2950)
	미래질병대비과	담당자	사무관	안대식 (043-219-2951)

□ 「온열질환 응급실감시체계」 운영개요

- (참여기관) 응급실 운영 의료기관 중 참여 희망기관, 관할 보건소, 시·도
- (신고체계) 참여의료기관 → 관할 보건소 → 관할 시·도 → 질병관리청
 - * 질병관리청 운영 전산시스템 '질병보건통합시스템'으로 신고·보고
- (신고대상) 폭염으로 인한 온열질환자 및 온열질환 추정 사망자
- 연도별 운영결과(2011~2022년)

구분	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
운영기간	7.1~9.3	6.1~9.6	6.2~9.7	6.1~9.6	5.24~9.5	5.23~9.21	5.29~9.8	5.20~9.10	5.20~9.20	5.20~9.13	5.20~9.30	5.20~9.30
참여기관	491개소	459개소	437개소	541개소	539개소	529개소	527개소	521개소	508개소	503개소	494개소	497개소
환자수 (추정 사망자수)	443명 (6명)	984명 (15명)	1,189명 (14명)	556명 (1명)	1,056명 (11명)	2,125명 (17명)	1,574명 (11명)	4,526명 (48명)	1,841명 (11명)	1,078명 (9명)	1,376명 (20명)	1,564명 (9명)

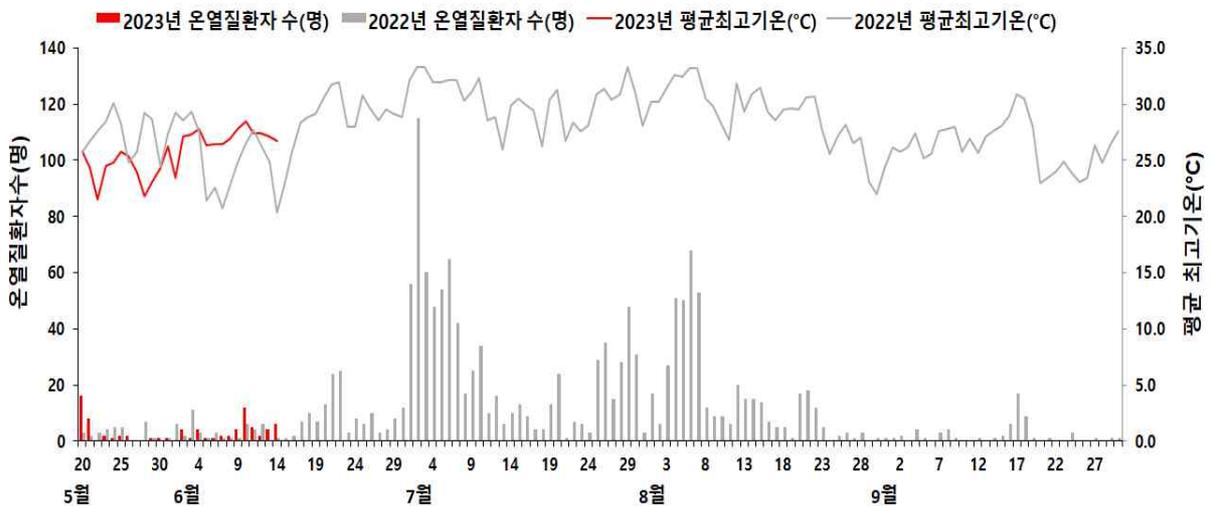
* 참여기관은 감시체계 운영시작일 기준
* 환자수는 추정 사망자 수 포함

□ 2023년 온열질환자 신고 추이 및 특성

* 2022. 5. 20. ~ 6. 14. 「온열질환 응급실감시체계」 신고 건 기준

- (주) 1. 본 자료는 전국의 응급실 운영 의료기관의 참여를 통해 응급실 내원환자 현황을 수집하는 표본 감시자료임
2. 날짜는 증상발생일 기준이며, 주(week)는 일요일~토요일 기준임
3. '온열질환자'는 '온열질환 추정 사망자'를 포함한 집계임
4. 통계 구성비(%)는 소수점 두 번째 자리에서 반올림 처리

<온열질환자 수 및 평균최고기온 추이('23년 - '22년 비교)>



<주별 신고 현황>

주별 증상발생	온열질환자	온열질환 추정 사망자
계	82	1
1주 (05.20)	16	0
2주 (05.21.~05.27.)	15	1
3주 (05.28.~06.03.)	8	0
4주 (06.04.~06.10.)	26	0
5주 (06.11.~06.14.)	17	0

<성별>

구분	계	남자	여자
환자수(명)	82	65	17
구성비(%)	100	79.3	20.7

<연령별>

구분	계	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+	65+
환자수(명)	82	0	6	14	10	9	17	7	13	6	24
구성비(%)	100	0.0	7.3	17.1	12.2	11.0	20.7	8.5	15.9	7.3	29.3

<질환별>

구분	계	열사병	열탈진	열경련	열실신	열부종	기타
환자수(명)	82	22	33	13	10	0	4
구성비(%)	100	26.8	40.2	15.9	12.2	0.0	4.9

<발생장소별>

구분	계	실외									실내					
		소계	작업장	운동장(공원)	논/밭	산	강가/해변	길가	주거지 주변	기타	소계	집	건물	작업장	비닐 하우스	기타
환자수(명)	82	68	14	11	13	0	0	17	3	10	14	5	2	2	1	4
구성비(%)	100	82.9	17.1	13.4	15.9	0.0	0.0	20.7	3.7	12.2	17.1	6.1	2.4	2.4	1.2	4.9

<발생시간별>

구분	계	0-6	6-10	10-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-24
환자수(명)	82	1	8	25	7	4	3	11	8	6	3	6
구성비(%)	100	1.2	9.8	30.5	8.5	4.9	3.7	13.4	9.8	7.3	3.7	7.3

※ 자료 내려받기: 질병관리청 누리집 → 건강정보 → 건강위해정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

2023. 5. 8. 질병관리청

무더운 여름 온열질환을 조심하세요!

1/9



2023. 5. 8. 질병관리청

무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

※ 온열질환으로 인한 사망자 추정 시인은 대부분 열사병!

3/9

2023. 5. 8. 질병관리청

폭염 시 야외작업 자제!

날 12시~오후 5시까지 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 **45.8%는 심외 작업장과 노반에서 발생**하였고, **53.1%는 낮 시간에 증상 발생**

4/9



2023. 5. 8. 질병관리청

어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요

6/9

2023. 5. 8. 질병관리청

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 풀렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분 섭취	옷을 풀렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

7/9

2023. 5. 8. 질병관리청

폭염대비 건강수칙 3가지

- 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)
- 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - ※ 선량질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대(보통 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - ※ 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

8/9

2023. 5. 8. 질병관리청

폭염대비 건강수칙과 함께 건강한 여름 준비하세요!

9/9

※ 자료 내려받기: 질병관리청 누리집 → 건강정보 → 건강위해정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

시원하게 지내기

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

물 자주 마시기

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

더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

※ 자료 내려받기: 질병관리청 누리집 → 건강정보 → 건강위해정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

온열질환 응급조치



- 주요 증상**
- 고열
 - 축축하고 땀이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
 - 빠른 맥박과 호흡
 - 두통
 - 피로감과 근육경련



이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

작은 실전으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방할 수 있습니다!

폭염대비 건강수칙



여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!

1 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 혈명하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

2 물 자주 마시기

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

3 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기