

 보건복지부 질병관리본부		<h1>보 도 참 고 자 료</h1>	
배 포 일	2019. 7. 3. / (총 7매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	우 경 미	전 화	043-719-7260
담 당 자	유 효 순		043-719-7261

전국적인 무더위 시작, 온열질환에 주의하세요!

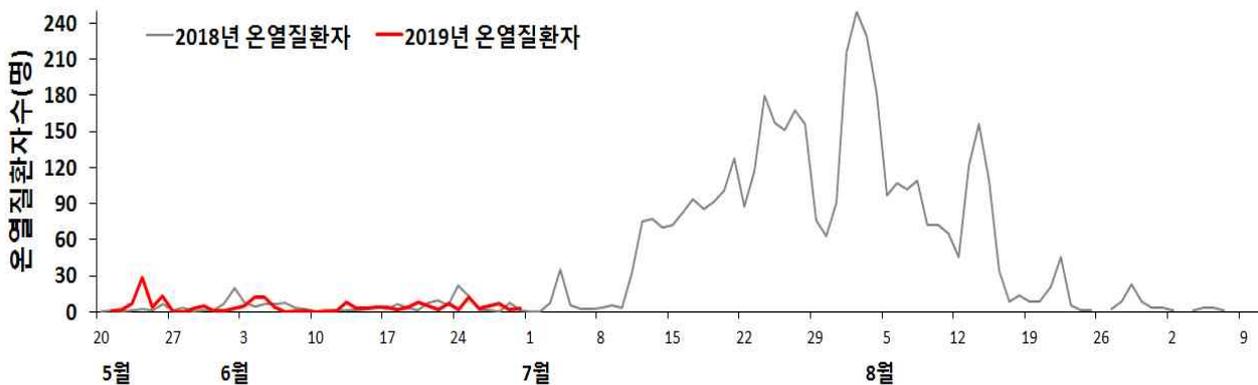
- ◇ 올해 온열질환자 신고 190명, 운동장·공원에서 가장 많이 발생
- ◇ 질병관리본부-대한의사협회 ‘온열질환 예방을 위한 건강수칙’ 발간
- ◇ 폭염 시 실외활동 자제, 충분한 수분 섭취 등 건강수칙 준수 당부

□ 질병관리본부(본부장 정은경)는 7월 들어 전국적으로 폭염특보가 확대되는 등 무더위가 시작됨에 따라 온열질환*에 주의를 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 대표적이다.

○ 질병관리본부는 전국 500여개 응급실을 통해 온열질환자 내원현황을 신고받는 「온열질환 응급실감시체계」를 운영 중으로, 현재까지 (5.20.~6.30.) 온열질환자 190명(사망 0명)이 신고되었다.

※ 전년도 같은 기간(2018. 5. 20.~ 6.30.) 온열질환자 신고 168명

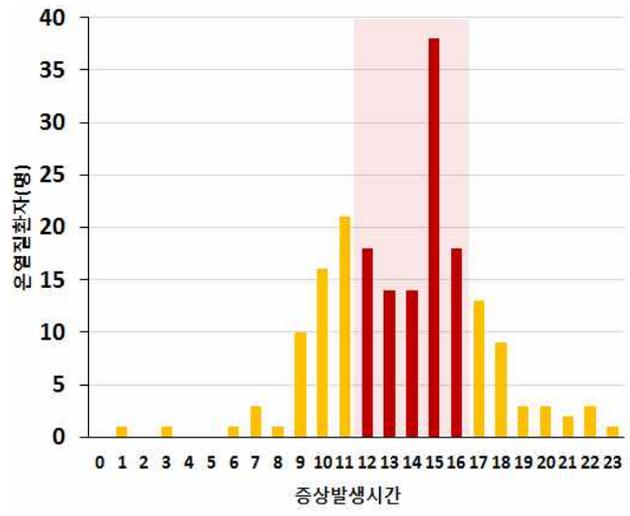
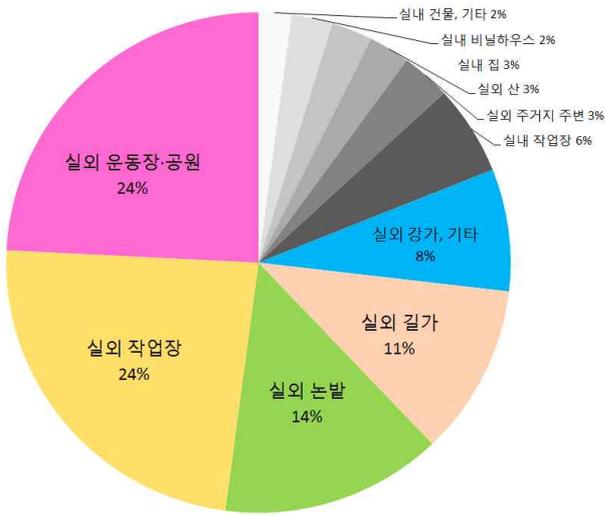


□ 현재까지 신고된 온열질환자 특성을 살펴보면,

※ 질병관리본부 「온열질환 응급실감시체계」, 자료기준일: 2019.5.20~6.30.

- 발생장소는 운동장·공원이 46명(24.2%)으로 가장 많았고*, 공사장 등 실외작업장 45명(23.7%), 논·밭 27명(14.2%) 순이었고, 발생시간은 오후 3시가 38명(20.0%)으로 가장 많았다.

* 본격 무더위 시작 전으로 운동회, 마라톤, 옥외 행사 등에서 가장 많이 발생



- 성별로는 남자 135명(71.1%), 여자 55명(28.9%)로 남자가 많았고, 연령별로는 50대가 32명(16.8%)으로 가장 많았고, 40대 31명(16.3%), 20대 26명(13.7%) 순이었으며 65세 이상은 39(20.5%)이었다.
- 질환별로는 열탈진이 115명(60.5%)이 가장 많았고, 열사병 36명(18.9%), 열실신 19명(10.0%), 열경련 18명(9.5%), 기타 2명(1.1%) 순이었다.

□ 질병관리본부는 폭염이 지속되는 7월부터는 온열질환이 급증하므로 각별한 주의가 필요하다고 덧붙이며, 폭염에 의한 온열질환 등 건강 피해를 줄이기 위해 '온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기'를 발간한다고 밝혔다.

- 이 자료에는 폭염 시 일반 건강수칙은 물론 어린이, 어르신, 심뇌혈관질환·당뇨병·신장질환자 등 더욱 주의가 필요한 경우의 대처요령에 대해 국민들 실생활에 도움이 되는 상세한 내용을 담았다.

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

< 일반 건강 수칙 >

- 폭염 시에는 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 수분을 섭취하도록 하며, 어지러움, 두통, 메스꺼움 등 초기증상이 나타나면 즉시 작업을 중단하고 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취한다.
- 폭염 주의보·경보가 발령되면 가능한 오후시간대(12시~17시) 활동을 줄이고, 활동이 불가피한 경우에는 챙 넓은 모자, 밝고 헐렁한 옷 등을 착용하면 온열질환 예방에 도움이 될 수 있다.

< 더욱 주의가 필요한 경우 >

- 어린이는 성인보다 신진대사율이 높아 열이 많고 체온조절기능이 충분히 발달하지 않아 폭염에 취약하며, 어르신은 땀샘 감소로 체온 조절에 취약하고 더위를 인지하는 능력이 약하므로 본인은 물론 보호자와 주변인의 각별한 관심이 필요하다.
 - 특히 집안과 차 등 창문이 닫힌 실내에 어린이나 노약자를 홀로 남겨두어서는 안되며, 부득이 어린이나 노약자를 남겨두고 장시간 외출할 때에는 이웃이나 친인척에게 보호를 부탁하여야 한다.
- 만성질환(심뇌혈관질환, 고혈압·저혈압, 당뇨병, 신장질환 등)이 있는 경우에는 더위로 인해 증상이 악화되어 위험할 수 있으므로 더위에 오래 노출되지 않도록 주의하고, 기존 치료를 잘 유지하면서 무더위에는 평소보다 10~30% 낮게 운동 강도를 조절하는 것이 좋다.
- 술은 체온을 상승시키며, 다량의 카페인이 함유된 커피나 탄산음료는 이뇨작용으로 탈수를 유발할 수 있으므로 과음(과용)을 피하도록 한다.

< 온열질환자 발생 시 대처 요령 >

- 일사병·열사병 등 온열질환이 발생하면 즉시 환자를 시원한 곳으로 옮기고, 옷을 풀고 시원한 물수건으로 닦고 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.
- 정은경 본부장은 “온열질환은 건강수칙을 잘 지키는 것만으로도 예방이 가능한 만큼 무더위 시 장시간의 실외활동을 자제하고 충분히 물을 마시고 주기적으로 휴식하는 등 주의가 필요하다”고 밝히며, “공사장, 농사 등 실외작업자는 물론 마라톤, 지역행사 등 실외행사 시 그늘막과 물을 충분히 준비하고 건강수칙을 사전에 안내”하는 등 온열질환 발생에 철저히 대비하여줄 것을 당부하였다.

< 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 햇빛 차단하기(양산, 모자)

③ 더운 시간대에는 휴식하기

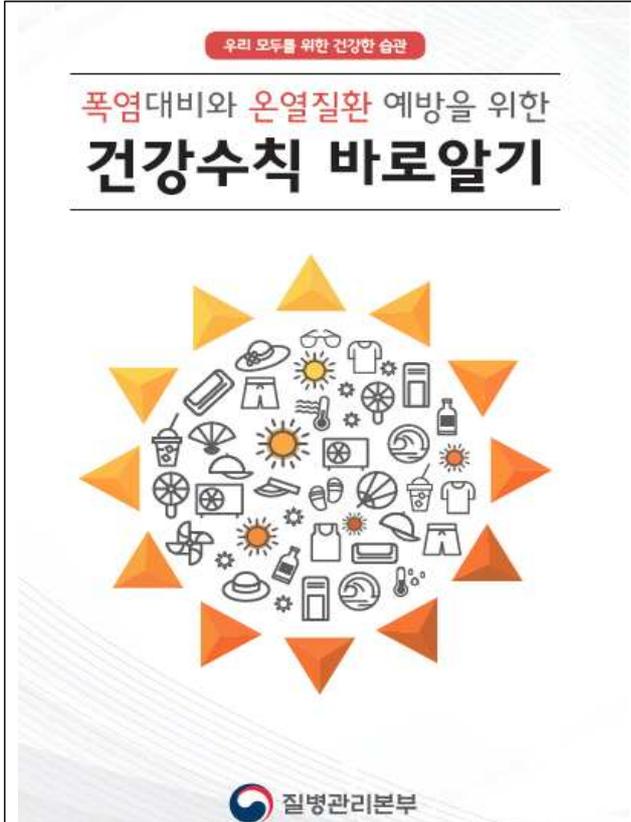
- 가장 더운 시간대(낮 12시~5시)에는 휴식 취하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

- <붙임> 1. 폭염대비와 온열질환예방을 위한 건강수칙 바로알기 (소책자)
2. 온열질환이란? (포스터)
3. 온열질환을 조심해! (카드뉴스)

붙임 1

폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

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



Contents

I 폭염과 온열질환에 대한 이해

01 폭염이란 무엇인가?	6
02 온열질환은 무엇인가? 어떤 증상이 생기나요?	7
03 열사병은 무엇인가? 어떻게 조치해야 하나요?	8
04 열사병 환자의 체온을 낮추기 위해 알고음을 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 2

온열질환이란? (포스터)

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

온열질환이란?





질병관리본부
KCDC

뜨거운 환경에 장시간 노출될 때 열로 발생하는 급성질환

주요 증상

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

고온 환경에 노출되면 사망에 이를 수 있는 열사병에서 비교적 가벼운 열탈진까지 다양한 온열질환이 발생할 수 있습니다.

대표 질환

땀이 나지 않고 체온이 40도 이상 오르면 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 → 수분섭취 → 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 의료가관에 방문할 수 있도록 조치합니다.

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

건강한 여름나기

물은 자주 마시고

항상 시원하게

휴식은 충분하게

매일매일 기상정보 확인

무더운 날 이런 경우 더 위험합니다.

누구?

 고령자 및 독거노인 야외근로자 만성질환자 어린이

어디?

 논/밭 야외작업장 차안

온열질환의 종류 및 응급처치 방법

구분	주요 특성	응급조치 방법
 열사병	고열 (>40℃) 중추신경 기능장애 (의식장애/혼수상태) 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 의식을 잃을 수 있음 <small>※ 산욕신초기를 제외하고 임신 시기에 발생할 수 있음</small>	119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다. - 환자를 시원한 장소로 옮깁니다. - 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 땀에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다. - 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춥니다. <small>※ 환자의 체온이 너무 낮아지지 않도록 주의</small> <small>※ 의식이 없는 환자에게 물을 먹이는 것은 위험하니 절대 금지</small>
 열탈진	땀을 많이 흘림 (<40℃) 힘이 없고 극심한 피로 창백함, 근육경련	시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다. 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다. <small>※ 땀을 많이 흘린 경우에는 이온 음료나 도음이 될 수 있으나 카페인은 탈수를 악화시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.</small> 시원한 물로 샤워를 합니다. 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우 의료가관에 내원하여 적절한 진료를 받습니다. - 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.
 열경련	근육경련 (어깨, 팔, 다리, 목부, 손가락)	시원한 곳에서 휴식합니다. 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다. <small>※ 땀을 많이 흘린 경우에는 이온 음료나 도음이 될 수 있으나 카페인은 탈수를 악화시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.</small> 경련이 일어난 근육을 마사지합니다. <small>※ 경련이 멈추었다고 해서라도 다시 일을 시작하면 안 됩니다.</small> 아래의 경우 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야 합니다. - 1시간 넘게 경련이 지속 - 기저질환으로 심정질환이 있는 경우 - 평상시 저염분 식이요법을 한 경우
 열실신	어지러움 일시적으로 의식을 잃음	시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다. - 다리를 머리보다 높게 올립니다. 의사소통이 될 경우 물을 천천히 마시도록 합니다.
 열부종	손, 발이나 발목이 부음	시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다. - 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올립니다.

붙임 3

온열질환을 조심해! (카드뉴스)

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

2019.07.02

점점 높아지는 기온
**온열질환을
조심해!**

1/9

2019.07.02

증가하는 온열질환자 수
2018년 최다 기록!

온열질환자 수

연도	온열질환자 수
2015	1,056
2016	2,125
2017	1,573
2018	4,526명

올해 첫 폭염주의보

5월 15일

광주서 올해 첫 폭염주의보 발령
2008년 이후 가장 이른 기록

* 질병관리본부 폭염으로 인한 온열질환 신고현황 자료

2/9

2019.07.02

올여름도
온열질환 주의!

온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환 (열사병, 열탈진이 대표적)
뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감,
의식저하가 나타내며 방치 시 생명이 위태로움

3/9

2019.07.02

40-60대 중장년층에서
절반 이상 발생

온열질환자 53%

폭염 시 야외활동을 더욱 자제하고,
실내에서도 수분섭취 및 적절한 온도 유지

4/9

2019.07.02

인구수 대비 비율은
고령일수록 증가

연령대	온열질환자	인구10만명당(%)
0-9	0	0.5
10-19	20	2.5
20-29	131	5.4
30-39	371	6.9
40-49	502	8.2
50-59	702	11.5
60-69	718	12.2
70-79	986	17
80+	597	29.5

고령일 경우 온도에 대한 신체적응능력이 낮고,
심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환이 있는 경우가 많아 더욱 주의

* 개인의 건강관리와 보호자의 주의 필요

5/9

2019.07.02

어린이,
학생도 주의!

어린이, 학생 또한 폭염 시 운동장 · 공원에서 야외활동은 피하고,
특히 어린이는 차 안에 오래 있지 않도록 보호자의 주의가 필요

6/9

2019.07.02

온열질환 응급조치,
이렇게 하세요

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 벗기고 몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 벗기고 몸을 시원하게 함

7/9

2019.07.02

폭염대비 건강수칙
3가지

- 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
 - *신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 시원하게 치내기**
 - 시원한 물로 목욕 또는 샤워하기
 - 환풍하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 더운 시간대에는 휴식하기**
 - 가장 더운 시간대(낮 12시 ~ 오후 5시)에는 휴식 추천하기
 - *고지기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 유념해 활동강도 조절하기

8/9