



보건복지부
질병관리본부

보도참고자료

배 포 일	2020. 6. 22. / (총 6매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	조 우 경	전 화	043-719-7260
담 당 자	유 효 순		043-719-7261

전국 내륙 올여름 최고 더위, 온열질환 예방위한 건강수칙 준수해야

- 코로나19상황에서의 온열질환 예방을 위한 건강수칙 -

- ◇ 온열질환 예방을 위한 ‘물, 그늘, 휴식’ 3대 수칙 지키기
- ◇ 실외에서 사람 간 2미터 거리 두기 가능하다면 마스크 벗는 게 좋아
- ◇ 에어컨 사용 시에도 2시간마다 환기, 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않게

□ 질병관리본부(본부장 정은경)는 6월 22일(월) ~ 23(화) 전국 내륙 지방을 중심으로 최고 기온이 35℃까지 올라가는 등 무더울 것이라는 기상청 예보에 따라 온열질환 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.

○ 특히, 열감과 피로감 등 온열질환의 초기 증상은 코로나19와도 유사한 측면이 있어, 올여름은 무더위가 예고*된 만큼 온열질환에 더욱 주의가 필요하다고 밝혔다.

* 올여름 폭염일수 20~25일, 열대야일수 12~17일로 평년(각 9.8일, 5.1일) 보다 무더울 것이라는 예고 (기상청, 5월 22일자 보도자료)

- 질병관리본부는 여름철 온열질환 예방 수칙과 더불어 환자발생이 지속되고 있는 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.

< 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 활동 강도 조절하기)

- **(실외에서는 마스크 벗어야)** 마스크 착용은 코로나19 예방을 위해 중요하나, 무더운 실외에서의 마스크 착용은 심박 수, 호흡수, 체감 온도가 상승하는 등 신체에 부담을 줄 수 있다.
 - 실외에서 사람간의 2m이상 거리 두기가 가능하다면 마스크는 착용하지 않는 것이 좋다.
 - 반면, 거리 두기가 가능하지 않아 실외에서도 마스크를 착용하고 일해야 하는 경우, 휴식 시에는 사람 간 충분한 거리를 확보할 수 있는 장소를 택하여 마스크를 벗고 휴식하는 것이 좋다.

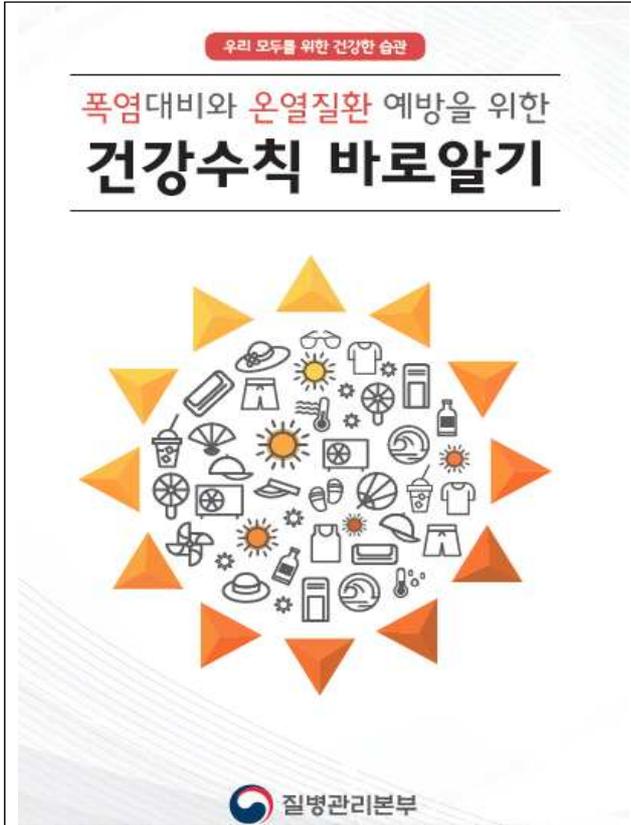
- **(냉방기 사용 수칙)** 에어컨 등 냉방 기구는 온열질환 예방에 도움이 되나, 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 침방울이 더 멀리 확산될 수 있어 사용 시 유의해야한다.
 - 에어컨을 사용할 때에는 실내에 침방울 발생 등이 농축·확산되지 않도록 창문이나 환풍기를 통해 최소 2시간마다 환기해야 하고,
 - 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고, 바람의 세기를 낮춰 사용하여야 한다.
- 질병관리본부 정은경 본부장은 “코로나19로 인한 지역사회 전파가 여전히 진행 중이며, 올여름 무더위가 예고된 만큼 코로나19와 온열질환 예방을 위해 긴장을 놓지 않고 건강수칙을 잘 실천해주실 것을 거듭 당부드린다”고 언급하며,
- 특히, “65세 이상 어르신과 만성질환자는 온열질환과 코로나19 모두에 취약하므로 기온이 높아지는 낮 시간대 외출을 최대한 자제하여 주실 것”을 강조하였다.

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

붙임 1

폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

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



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

붙임 2

무더위, 온열질환을 조심해! (카드뉴스)

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



붙임 3

온열질환이란? (홍보자료)

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

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 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'**



질병관리본부
KCDC

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 충분히

매일매일 기상정보 확인

무더운 날 이런 경우 더 위험합니다!

누구?

고령자 및 독거노인

야외근로자

만성질환자

어린이

논/밭

야외작업장

차안

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 <small>※ 산욕신호를 확인하였던 사망에 이룰 수 있음</small> 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 떨어지지 않도록 주의</small> <small>※ 의식이 없는 환자에게 물을 먹이는 것은 위험하니 절대 금지</small>
 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. <small>※ 땀을 많이 흘린 경우에는 이온 음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인은 탈수를 유발하거나 심한 경우 가려우며 수화해야 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	<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. <small>※ 땀을 많이 흘린 경우에는 이온 음료가 도움이 될 수 있으나, 카페인은 탈수를 유발하거나 심한 경우 가려우며 수화해야 합니다.</small> - 경련이 일어난 근육을 마사지합니다. <small>※ 경련이 멈추었다고 해서라도 다시 일을 시작하면 안됨</small> - 아래에 경우 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야 합니다. - 1시간 넘게 경련이 지속 - 기저질환으로 심장질환이 있는 경우 - 평상시 저염분 식이요법을 한 경우
 열실신	<ul style="list-style-type: none"> - 어지러움 - 일시적으로 의식을 잃음 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다. - 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 눕힙니다. - 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올립니다.