



질병관리청

보 도 참 고 자 료

배 포 일	2021.7.19. / (총 10매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	유 효 순	전 화	043-219-2950
담 당 자	김 종 희		043-219-2951
	박 성 우		043-219-2956

전국 내륙 폭염 예고, 온열질환 예방을 위한 건강수칙 준수해야

- 일주일 새 온열질환 추정 사망자 3명, 일평균 신고 환자도 36명으로 급증 -

- ◇ 폭염 시 낮 시간대 공사장·논밭 등 실외 작업 자제, 기저질환자는 특히 주의
- ◇ 폭염 시에는 외출을 자제하고, 3대 수칙(물·그늘·휴식) 준수
- ◇ 어린이·노약자는 자동차나 집 안에 혼자 두지 말고, 만성질환자는 증상 악화 주의

□ 질병관리청(청장 정은경)은 7.20.(화) 이후 전국 내륙에 폭염이 예고됨에 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 열사병과 열탈진이 대표적

- 질병관리청은 올해(5월 20일~7월 17일) 「온열질환 응급실감시체계」로 신고된 온열질환자는 총 436명이며, 이 중 열사병 추정 사망이 6명(강원 3명, 경북·경기·서울 각 1명) 신고되었다고 밝혔다.
- 특히, 폭염 재난 위기경보가 “관심”에서 “주의”로 상향 조정된 7월 12(월) 이후 일주일 동안 열사병 추정 사망자가 3명 신고되었고, 일평균 환자 신고도 “3.5명”에서 “36명”으로 급증한 것으로 분석되었다.
- 기상청(7월 16일자 중기예보)에 따르면 7.19(월) 전국에 비가 내린 뒤 전국 내륙을 중심으로 당분간 매우 무더운 날씨가 지속될 전망으로 온열질환에 더욱 주의가 필요하다.

< 2021년 온열질환 추정 사망 주요 신고 사례 >

- ▶ (80대, 여성) 7월 14일(해당지역 폭염주의보) 혼자 **발일**을 하던 중에 쓰러진 상태로 14시경 이웃주민이 발견하여 병원으로 옮겨졌으나 사망
- ▶ (60대, 남성) 7월 16일(해당지역 폭염주의보) **실외작업장**에서 일하던 중 16시경 의식 저하를 보여 병원으로 옮겨졌으나 사망
- ▶ (50대, 여성) 7월 17일(해당지역 폭염경보) **길바닥**에 쓰러진 것을 11시경 행인이 발견하여 119에 신고, 병원으로 옮겨졌으나 사망

< 2021년 온열질환자 위험요인 >

- ① **발생 시간** 더운 낮 시간대 14시~17시(37.2%) > 10시~14시(33.5%)
- ② **발생 장소** 실외(85.8%) > 화기를 사용하거나 냉방이 적절치 않은 실내(14.2%)
 - * [실외] 건설현장, 제조·설비현장 등 실외작업장(44.3%) > 논·밭(13.1%) > 길가(10.8%) > 공원·운동장(6.0%)
 - * [실내] 식당, 제조·설비·물류 등 실내작업장(4.6%) > 집(3.9%) > 기타(3.0%) 순
- ③ **환자 특성** 남자(78.0%), 40~50대(44.0%), 기저질환자(39.2%)

< 폭염대비 건강수칙 3가지 >

- ① **물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 이온음료 마시기
 - * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- ② **시원하게 지내기**
 - 물로 가볍게 샤워하기
 - 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- ③ **더운 시간대에는 휴식하기**
 - 가장 더운 시간대(낮 12시~17시)에는 휴식 취하기
 - * 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

- 폭염으로 인한 건강피해는 3대 **건강수칙**(물·그늘·휴식)을 지키는 것만으로도 예방이 가능하므로 폭염 시 이를 잘 준수하는 것이 중요하다.

< 일반 건강수칙 >

- 폭염 시에는 기온이 높은 낮 시간대 작업을 줄이고 외출을 자제하며, 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 수분을 섭취하고, 어지러움, 두통, 메스꺼움 등의 증상이 나타나면 즉시 활동을 멈추고 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취한다.

< 더욱 주의가 필요한 경우 >

- 어린이나 노약자는 자동차나 집 안 등 창문이 닫힌 실내에 혼자 남겨두지 않도록 하며, 부득이 이들을 남겨두고 외출할 때에는 이웃이나 친인척에게 보호를 부탁해야 한다.
- 만성질환(심·뇌혈관질환, 고혈압·저혈압, 당뇨병, 신장질환 등)이 있는 경우 더위로 인해 증상이 악화될 수 있으므로 더위에 오래 노출되지 않도록 주의하고, 기존 치료를 잘 유지하면서 무더위에는 활동 강도를 평소의 2/3 수준으로 낮추는 것이 좋다.
- 술은 체온을 상승시키며, 다량의 카페인 함유 커피나 탄산음료는 이뇨작용으로 탈수를 유발할 수 있으므로 과음(과용)을 피한다.

< 온열질환자 발생 시 대처 요령 >

- 온열질환이 발생하면 즉시 환자를 시원한 장소로 옮기고, 물수건·물·얼음 등으로 몸을 닦고, 부채나 선풍기 등으로 체온을 내리며, 증상이 호전되지 않으면 의료기관을 방문한다.
- 특히 의식이 없는 경우에는 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송해야 하며, 질식 위험이 있으므로 음료수를 억지로 먹이지 않도록 한다.

- 정은경 청장은 코로나19 유행에 따른 온열질환 상세 수칙을 통해 올여름 코로나19와 폭염으로 인한 건강보호를 각별히 당부하였다.

< 고온 환경에서 작업 시에는 >

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

< 실내에서는 >

- 폭염 시 △선풍기, 에어컨 등 냉방기구를 사용하고, △평소보다 물을 수시로 마셔 갈증을 피하고, △수건에 물을 적셔 몸을 자주 닦거나 가볍게 샤워를 하면 도움이 된다. 또한 △한낮에는 가스레인지나 오븐 사용도 되도록 피하도록 한다.
- 에어컨 등 냉방 기구는 온열질환 예방에 도움이 되나, 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 침방울이 확산될 수 있어 사용에 주의해야 한다.
 - 에어컨을 사용할 때에는 실내에 침방울 입자가 농축·확산되지 않도록 창문이나 환풍기를 통해 최소 2시간마다 10분 이상 환기한다.
 - 에어컨 바람의 방향은 사람 몸에 직접 닿지 않게(천장 또는 벽으로) 조정하고, 바람세기를 약하게 설정한다.

< 실외에서는 >

- 마스크 착용은 코로나19 예방을 위해 중요하나, 무더운 실외에서의 마스크 착용은 심박 수, 호흡수, 체온 상승 등 신체에 부담을 줄 수 있다.
 - 실외에서 사람 간 2m이상 충분한 거리두기가 가능한 경우 마스크는 착용하지 않을 수 있다.
 - 반면, 2m이상 사람 간 거리두기가 가능하지 않아 실외에서도 마스크를 착용하는 경우, 사람 간 충분한 거리를 확보할 수 있는 장소를 택하여 마스크를 벗고 휴식하는 것이 좋다.

- 질병관리청 정은경 청장은 “코로나19 유행이 진행 중이며, 전국적인 폭염이 예고된 만큼 코로나19와 온열질환 예방을 위해 긴장을 놓지 않고 건강수칙을 잘 실천해주실 것을 거듭 당부드린다”고 언급하면서,
 - “특히, 무더위 속에서 일하시는 분들과, 65세 이상 어르신과 만성질환자는 온열질환과 코로나19에 모두 취약하므로 폭염 시 낮 시간대 작업과 외출을 최대한 자제하고, 물·그늘·휴식 3대 수칙을 준수하여 주실 것”을 강조하였다.
 - 「온열질환 응급실감시체계」는 전국의 협력 응급실(21년 496개)을 통해 온열질환자의 응급실 진료 현황을 신고받고 있으며, 해당 신고자료는 질병관리청 누리집*에서 확인 가능하다.

* 질병관리청 누리집(<http://www.kdca.go.kr>) → 정책정보 → 기후변화 → 폭염 → 감시체계신고현황/감시체계 상세신고결과

- <붙임> 1. 2021년 신고된 온열질환자의 상세 특성(2021.7.17.기준)
2. 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!
3. 폭염대비 건강수칙 홍보자료
4. 무더운 여름 온열질환을 조심하세요!

<별첨> 폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기(소책자)

메이 1

2021년 신고된 온열질환자의 상세 특성(2021.7.17.기준)

□ 온열질환 응급실감시체계 개요

- (참여기관) 응급실 운영 의료기관 중 참여 희망기관, 관할 보건소, 시도
- (신고체계) 참여의료기관→관할 보건소→관할 시·도→질병관리청
- * 질병관리청 운영 전산시스템 '질병보건통합시스템'으로 신고·보고

○ 운영결과

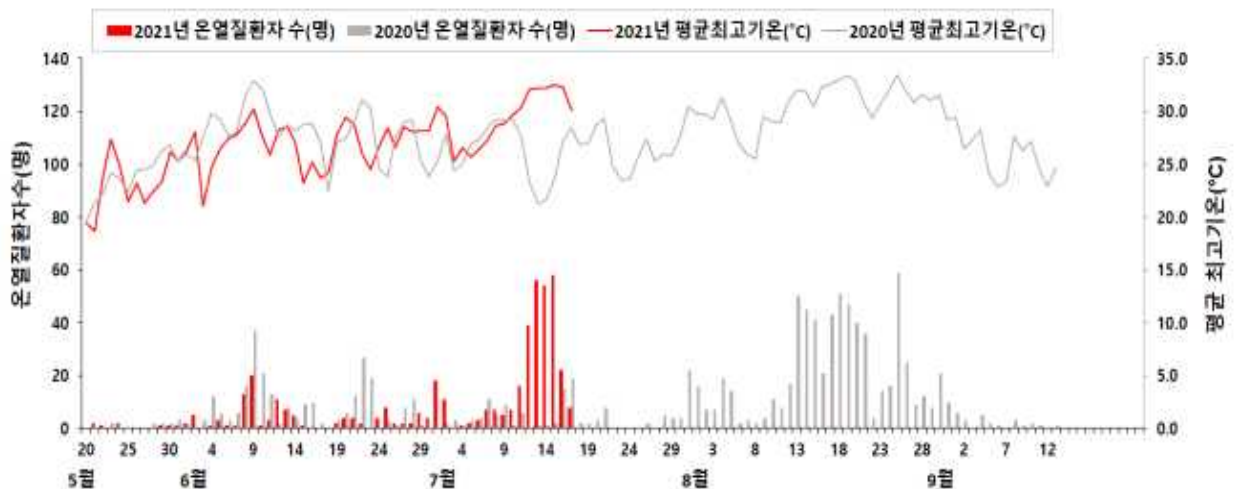
구분	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
운영기간	7.1~9.3	6.1~9.6	6.2~9.7	6.1~9.6	5.24~9.5	5.23~9.21	5.29~9.8	5.20~9.11	5.20~9.20	5.20~9.13	5.20~9.30
참여기관	474개소	469개소	467개소	539개소	533개소	529개소	529개소	516개소	508개소	508개소	496개소
환자수 (추정 사망자수)	443명 (6명)	984명 (15명)	1,189명 (14명)	556명 (1명)	1,056명 (11명)	2,125명 (17명)	1,574명 (11명)	4,526명 (48명)	1,841명 (11명)	1,078명 (9명)	436명** (6명)

* 추정 사망자 수 포함, ** 7월 17일 기준

□ 2021년 온열질환자 신고 추이 및 특성

* 2021. 5. 20. ~ 7. 17. 「온열질환 응급실감시체계」 신고건 기준

- (주) 1. 본 자료는 전국의 응급실 운영 의료기관의 자발적 참여를 통해 응급실 내원환자 현황을 수집하는 표본감시자료로서 변동가능한 잠정통계임(5.20. 기준 496개 응급실 참여)
2. 날짜는 증상발생일 기준이며, 주(week)는 일요일~토요일 기준임
3. '온열질환자'는 '온열질환 추정 사망자'를 포함한 집계임



〈주별 신고 현황〉 * 날짜는 증상발생 시기 기준

증상발생 시기	온열질환자	(온열질환 추정 사망자)
계	436	(6)
1주 (5.20.~5.22.)	3	(0)
2주 (5.23.~5.29)	3	(0)
3주 (5.30.~6.05.)	13	(0)
4주 (6.06.~6.12.)	50	(1)
5주 (6.13.~6.19.)	15	(0)
6주 (6.20.~6.26.)	24	(1)
7주 (6.27.~7.03.)	43	(1)
8주 (7.04.~7.10.)	32	(0)
9주 (7.11.~7.17.)	253	(3)

〈질환별〉

계	열사병	열탈진	열경련	열실신	열부종	기타
436	118	204	67	38	0	9

〈발생시간별〉

계	0-6	6-10	10-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-24
436	4	32	57	49	40	56	62	44	34	27	31

〈발생장소별〉

계	실외									실내					
	소계	작업장	운동장 (공원)	논/밭	산	강가, 해변	길가	주거지 주변	기타	소계	집	건물	작업장	비닐 하우스	기타
436	374	193	26	57	12	2	47	18	19	62	17	7	20	5	13

〈성별〉

계	남자	여자
436	340	96

〈연령별〉

계	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+
436	0	20	49	30	75	117	63	34	48

붙임 2

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

※ 자료 내려받기: 질병관리청(www.kdca.go.kr) → 정책정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 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 살피며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

 온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

 질병관리청
KDCA

붙임 3

폭염대비 건강수칙 홍보자료

※ 자료 내려받기: 질병관리청(www.kdca.go.kr) → 정책정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

온열질환 응급조치

- 증상**
- 고열
 - 속속(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
 - 바쁜 맥박과 호흡
 - 두통
 - 피로감과 근육경련



이런 분들 조심하세요!

- 고령자 및 독거노인
- 아외근로자
- 만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)
- 어린이

폭염대비 건강수칙

적은 실천으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방할 수 있습니다

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!

1 물을 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 심장질환자는 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(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

붙임 4

무더운 여름 온열질환을 조심하세요!

2021.06.18

**무더운 여름
온열질환을
조심하세요!**

1.4

2021.06.18

여름철 평균기온 상승
온열질환자도 증가 추세

연도	사수
2015	1,100
2016	1,200
2017	1,300
2018	1,400
2019	1,500
2020	1,600

※ 2020년 10월 1일부터 10월 31일까지의 온열질환사수(보건당국 집계)

2.4

2021.06.18

**무더운 여름
온열질환
발생 주의!**

온열질환이란?
열사병, 열탈진, 열경련, 열사건, 열사건(과열) 등 다양한 형태로 발생하며, 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타날 수 있으므로 주의합니다.

3.4

2021.06.18

**폭염 시
야외활동 자제!**

농·광 작업장 등 심외에서 온열질환이 다수 발생!
폭염 시 햇볕이 강한
낮 12시부터 오후 5시까지의 시원한 곳에 머물기

4.4

2021.06.18

**고령층은
특이 주의 필요!**

고령층은 폭염에 대한 인식이 낮고, 체온조절능력, 방수, 방한능력에 있어 취약하므로 주의 필요

5.4

2021.06.18

어린이, 학생도 주의!

어린이, 학생 또한 폭염 시 야외활동은 피하고,
특히 어린이는 **차 안에서 잠시라도 혼자 두지 않도록**
보호자의 주의를 기울여주세요

6.4

2021.06.18

**온열질환 응급조치
이렇게 하세요!**

의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 보통 물음병에 해당
- 의식을 잃지 않게 함
- 수분 섭취
- 경사로운 침을 권함
- 119 구급차 호출

의식이 없는 경우

- 119 구급차 호출
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 풀렁하게 해줌
- 물음 시 찬수건 찜
- 119 구급차 호출 시 응급처치 요청
- 119 구급차 호출

7.4

2021.06.18

폭염대비 건강수칙 세 가지

시원하게 채워주기

- ▶ 시원한 차가운 물
- ▶ 얼음 시럽, 차가운 과일
- ▶ 얼음수건 찜
- ▶ 찬물 샤워
- ▶ 찬물 목욕

물 차게 마시기

- ▶ 얼음물, 찬물(10도 이하) 마시기
- ▶ 찬물 샤워
- ▶ 찬물 목욕

그늘 시간에는 휴식하기

- ▶ 가장 더운 시간(12시~3시)에는 휴식하기
- ▶ 햇볕이 강할 때는 모자, 선글라스 착용

8.4

2021.06.18

**폭염대비 건강수칙과 함께
건강한 여름
준비하세요!**

9.4