질병관리청

추운 겨울 어르신은 한랭질환을 조심하세요!

한랭질환이란?

저체온증

심부체온이 35℃ 이하로 떨어지는 상태로 오한이 나고 말이 어눌해지거나 의식이 흐려짐

동상

강한 추위에 노출되어 피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상되는 것

동창

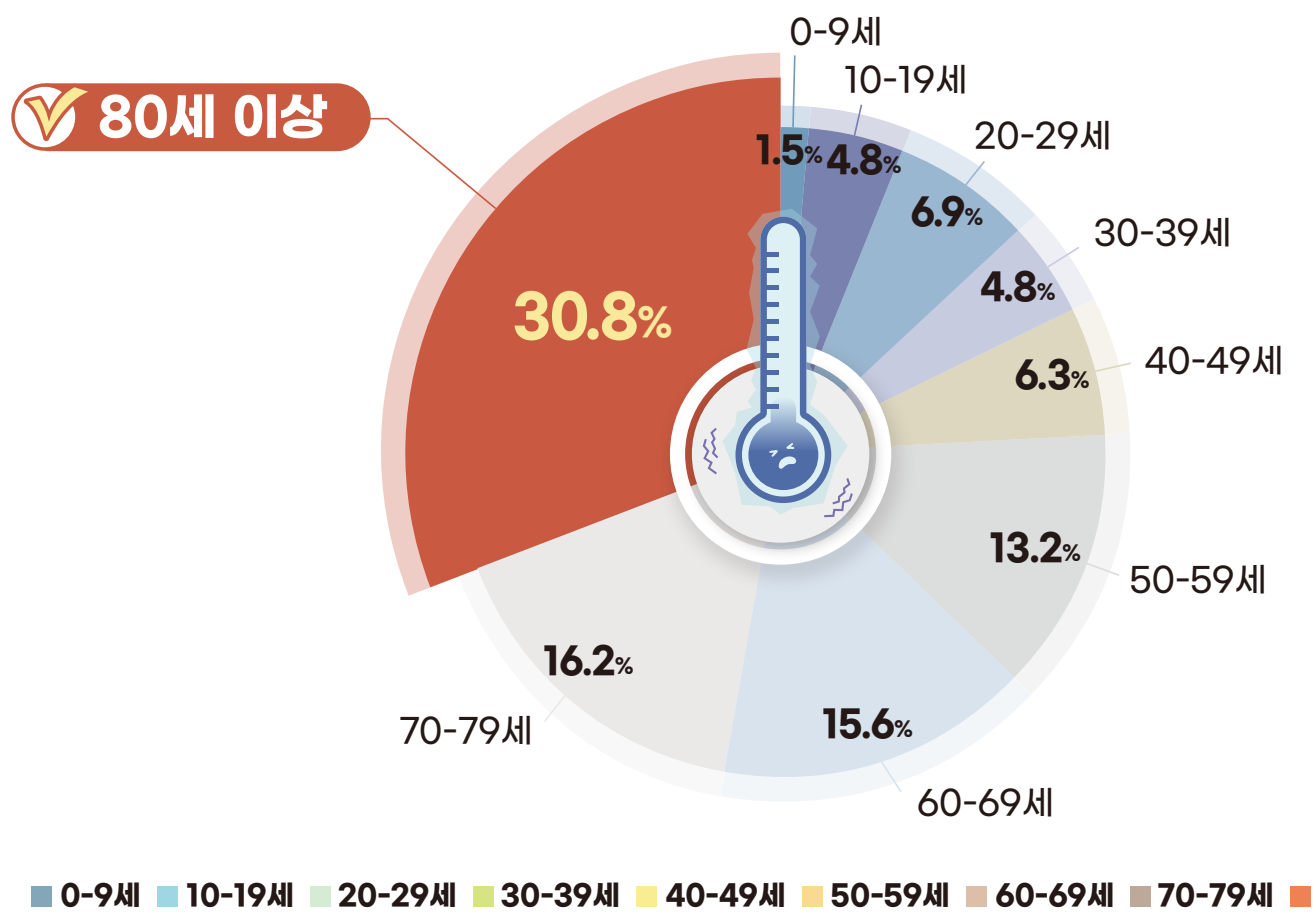
다습하고 가벼운 추위(0~10℃)에 지속적으로 노출 시 말초혈류 장애로 인한 피부조직의 염증반응

침수병·침족병

찬물(10℃ 이하)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 피부 짓무름 등의 손상

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로, 대표적인 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.

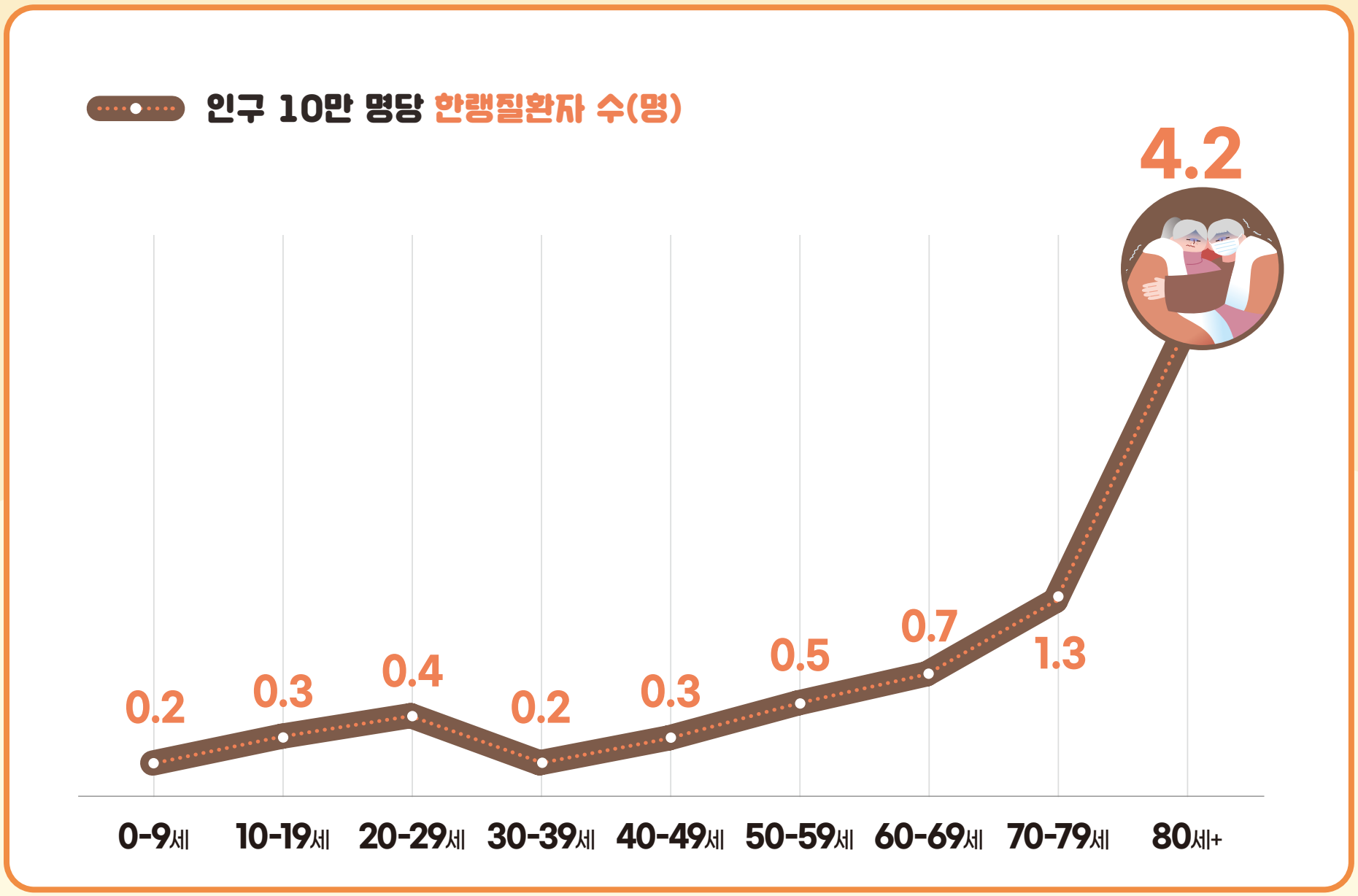
2024-2025절기
연령별 한랭질환자



* 24-25절기 질병관리청 한랭질환 응급실감시체계 운영결과

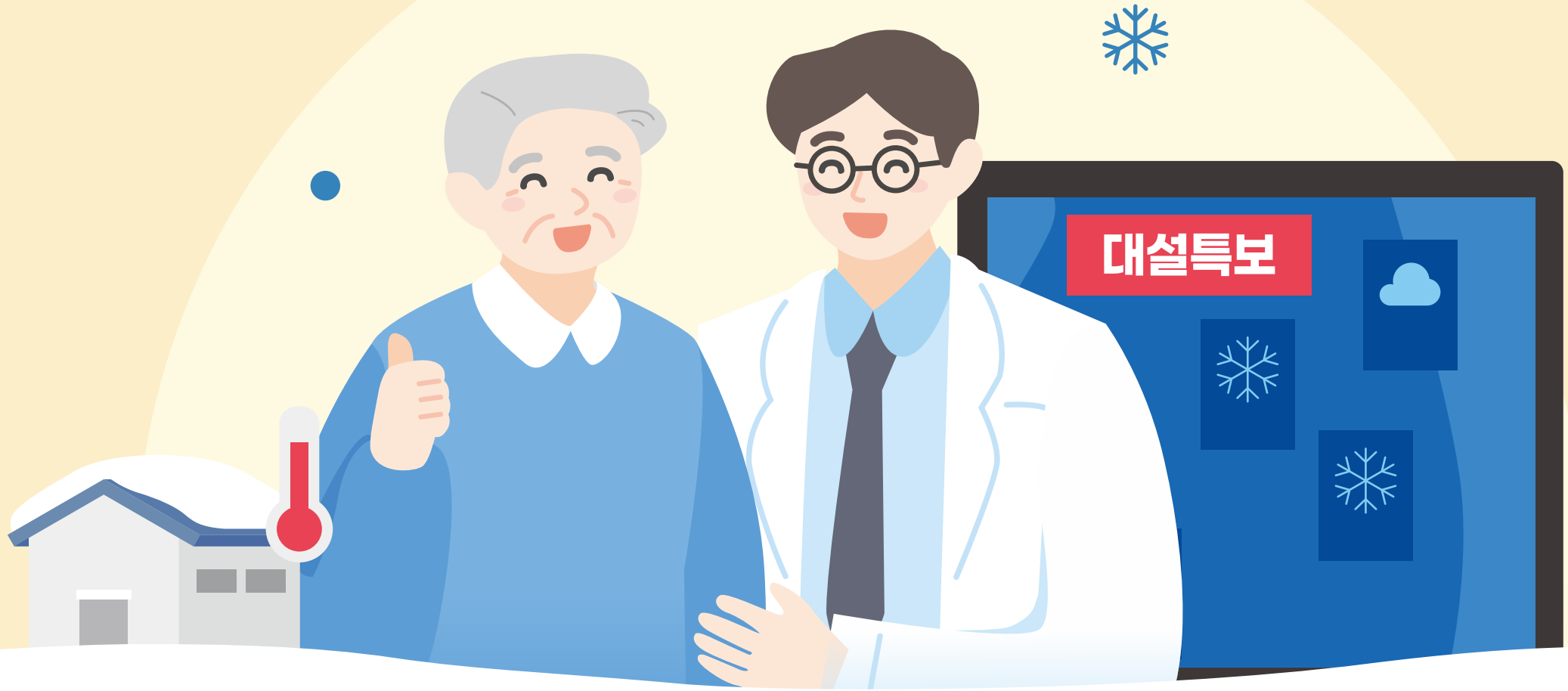
고령층일수록 한랭질환에 위험할 수 있어 주의 필요

80세 이상 어르신은 특히 주의 필요!



* 출처: 24~25절기 질병관리청 한랭질환 응급실감시체계 운영 결과

왜 어르신은 한랭질환에 더 취약할까요?



어르신은 추위 노출로 인한 열손실을 방어하거나 보상하기 위한 기능이 일반 성인보다 낮아 한랭질환에 취약하여 더욱 주의가 필요합니다.

어르신은 한파 시 외출 및 야외활동 자제!

연구에 따르면, 겨울철 -12℃ 이하 저온에 노출될 경우 65세 이상에서 다양한 원인으로 인한 사망 위험이 증가하고 일상생활 수행능력이 감소하는 것으로 보고되고 있습니다.

* 출처: 기후변화에 따른 노령인구의 건강영향평가 연구, 질병관리청 (2022)

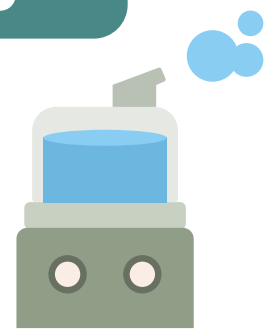
어르신 한랭질환 예방 건강수칙은 무엇일까요?

생활습관

가벼운 실내운동,
적절한 수분 및
균형있는 영양 섭취

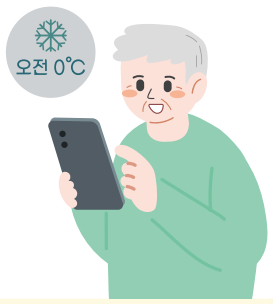
실내환경

실내는 따뜻하고,
건조해지지
않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우
야외활동 자제)



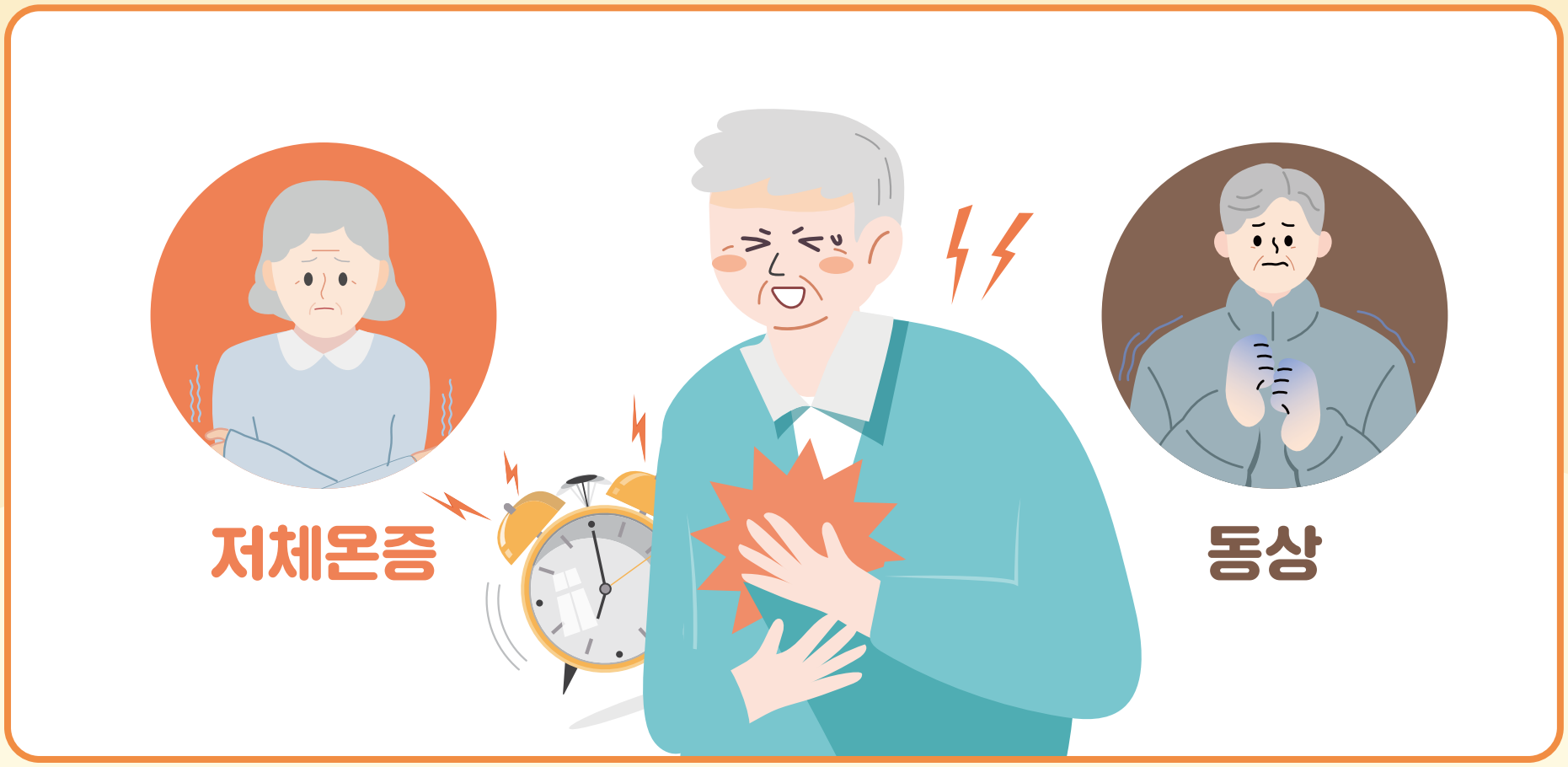
외출 시

따뜻하게 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자,
마스크 착용)

주의사항

기저질환으로 복용하는 약이 한랭질환에 취약하게
만들 수 있어 의사와 상의하여 주의사항 숙지

심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등 기저질환이 있다면 저체온증, 동상에 더 위험할 수 있으니 특히 주의 필요!



급격히 추워지면 혈압이 상승하고 증상 악화로 위험할 수 있으므로 추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동 피하기!

* 출처: 질병관리청, 한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

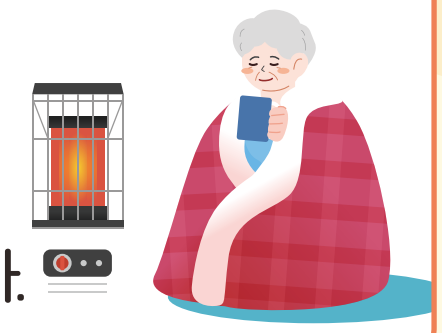
어르신의 한랭질환 증상 시 응급조치

가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

따뜻한 장소로 이동하세요.

젖은 옷을 모두 벗으세요.

담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.



추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는 말초 부위는 따뜻한 물*에 20~40분간 담급니다.

* 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도

* 다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안 됨.

질병관리청

한파 대비 건강수칙과 함께 어르신의 건강한 겨울나기 준비하세요!