

환절기 건강 관리 법

아침에는 쌀쌀한데 낮에는 따뜻하고, 저녁이 되면 다시 기온이 떨어지는 날이 이어지고 있습니다. 이렇게 하루 동안 기온 차이가 큰 시기에는 옷차림을 조절하기도 어렵고, 평소보다 몸 상태에 신경 쓰게 됩니다. 특히 2026년 가을에는 인플루엔자 유행주의보가 예년보다 이르게 발령됐습니다. 질병관리청은 2026년 9월 11일부터 2026~2027절기 인플루엔자 유행주의보를 발령하고, 손 씻기와 기침 예절, 마스크 착용 등 호흡기 감염병 예방수칙을 지켜줄 것을 당부했습니다.

그렇다면 환절기에는 어떻게 건강을 관리하는 것이 좋을까요?

어려운 방법보다는 옷차림, 손 씻기, 환기, 수면, 운동 같은 기본적인 생활습관을 꾸준히 지키는 것부터 시작해보세요. 오늘은 누구나 쉽게 실천할 수 있는 환절기 건강 관리법 7가지를 알아보겠습니다.

◎환절기 건강 관리법 7가지1 환절기에 건강관리가 필요한 이유◎

환절기라고 해서 특별한 질병이 생기는 것은 아닙니다.

다만 계절이 바뀌면서 기온과 생활환경이 달라지고, 날씨가 쌀쌀해지면서 실내에서 생활하는 시간이 늘어날 수 있습니다.

또한 가을과 겨울에는 인플루엔자 같은 호흡기 감염병이 유행할 수 있기 때문에 개인위생과 예방수칙을 잘 지키는 것이 중요합니다.

질병관리청은 호흡기 감염병 예방을 위해 올바른 손 씻기, 기침 예절, 실내 환기, 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 않기, 발열 및 호흡기 증상이 있을 때 의료기관 방문하기 등을 권고하고 있습니다.

● 환절기 건강 관리법 7가지1 ●

1. 아침과 저녁에는 겉옷을 챙기세요

환절기에는 하루 동안 기온이 크게 달라질 수 있습니다.

아침에는 쌀쌀해서 두꺼운 옷을 입었는데 낮에는 더워서 땀이 나는 우도 있습니다. 이럴 때는 너무 두꺼운 옷 하나를 입기보다는 얇은 옷을 여러 겹 입고 기온에 따라 조절하는 방법이 편합니다.

예를 들어 긴팔 옷 위에 가벼운 재킷이나 카디건을 입으면 낮에는 겹옷을 벗고, 아침과 저녁에는 다시 입을 수 있습니다.

▶ 환절기 옷차림은 이렇게 해보세요

아침 외출 전 기온 확인하기

얇은 겹옷 하나 챙기기

낮에 더우면 겹옷 벗기

저녁에 기온이 내려가면 다시 겹옷 입기

땀을 많이 흘렀다면 젖은 옷을 오래 입지 않기

환절기에는 날씨에 맞춰 옷을 쉽게 조절할 수 있도록 준비하는 것이 좋습니다.

2. 잠자는 시간을 일정하게 유지하세요

건강관리를 생각하면 음식이나 운동부터 떠올리기 쉽습니다.

하지만 기본적인 생활습관도 중요합니다.

매일 잠자는 시간이 크게 달라지지 않도록 하고, 밤늦게까지 깨어 있는 습관을 줄여보세요. 특히 바쁜 날에는 잠을 줄여서 다른 일을 하려고 하기보다 충분히 쉬는 시간을 확보하는 것이 좋습니다.

▶ 수면 습관을 바꾸는 쉬운 방법

매일 비슷한 시간에 잠자리에 들기

잠들기 전 스마트폰 보는 시간 줄이기

늦은 시간에는 카페인 음료를 줄이기

낮 동안 적당히 몸을 움직이기

잠자는 공간을 편안하게 만들기

한꺼번에 모든 것을 바꾸려고 하지 말고 매일 같은 시간에 잠자리에 드는 것부터 시작해보세요.

● 환절기 건강 관리법 7가지2 ●

3. 외출 후에는 손을 깨끗하게 씻으세요

환절기 건강관리에서 가장 쉽게 실천할 수 있는 방법 가운데 하나가 손 씻기입니다. 질병관리청 국가건강정보포털에 따르면 손 씻기는 감염병의 전파 위험을 줄이는 데 도움이 되며, 물과 비누를 이용해 30초 이상 꼼꼼하게 손을 씻는 것이 중요합니다.

질병관리청은 외출 전후, 음식을 준비하거나 먹기 전후, 기침·재채기 또는 코를
푼 후, 화장실을 이용한 후 등을 손 씻기가 필요한 순간으로 안내하고 있습니
다.

▶ 이런 때에는 꼭 손을 씻어보세요

외출하고 집에 돌아왔을 때

식사하기 전

음식을 준비하기 전

화장실을 이용한 후

기침이나 재채기를 한 후

코를 푼 후

손을 씻을 때는 손바닥만 문지르지 말고 손등, 손가락 사이, 엄지손가락, 손톱
밑까지 꼼꼼하게 씻는 것이 좋습니다.

❶ 환절기 건강 관리법 7가지3 ❶

4. 실내에서는 자주 환기하세요

날씨가 추워지면 창문을 닫아놓는 시간이 길어집니다.

하지만 실내 공기가 계속 머물지 않도록 적절하게 환기하는 것이 좋습니다.

질병관리청은 호흡기 감염병 예방수칙으로 실내에서 자주 환기하기를 권고하고
있습니다. 특히 가족이나 여러 사람이 함께 생활하는 공간에서는 환기에 신경
써보세요.

▶ 환기는 이렇게 해보세요

아침이나 낮에 창문을 열어 공기 바꾸기

사람이 많이 모이는 공간은 환기에 신경 쓰기

요리 후 실내 공기 바꾸기

날씨와 실외 공기 상태를 확인하면서 환기하기

질병관리청의 호흡기 감염병 예방수칙 자료에서는 자연환기의 경우 하루 최소 3
회, 매회 10분 이상 환기하는 방법도 제시하고 있습니다.

다만 미세먼지가 심한 날에는 실외 공기 상태를 확인한 뒤 환기 시간을 조절하
는 것이 좋습니다.

5. 물을 자주 마시는 습관을 만들어보세요

날씨가 선선해지면 여름보다 목이 덜 마르기 때문에 물을 적게 마시는 경우가 있습니다. 하지만 계절이 바뀌었다고 물을 전혀 신경 쓰지 않아도 되는 것은 아닙니다. 평소 생활하면서 갈증이 생기지 않도록 적당히 물을 마시는 습관을 만들어보세요.

▶ 물 마시기가 어렵다면

아침에 일어나 물 마시기

식사할 때 물을 함께 준비하기

외출할 때 물병 챙기기

책상이나 주방에 물을 준비해두기

한꺼번에 많이 마시기보다 필요할 때 나누어 마시기

다만 사람마다 필요한 수분량은 다를 수 있습니다.

나이, 활동량, 음식 섭취량, 건강 상태 등에 따라 달라질 수 있기 때문에 인터넷에서 본 특정 숫자를 무조건 따라 하기보다는 자신의 상황에 맞게 섭취하는 것이 좋습니다.

❶ 환절기 건강 관리법 7가지4 ❶

6. 매일 조금씩 몸을 움직이세요

날씨가 쌀쌀해지면 집에서 움직이지 않고 보내는 시간이 늘어날 수 있습니다.

그렇다고 꼭 힘든 운동을 해야 하는 것은 아닙니다.

평소보다 조금 더 걷고, 오래 앉아 있었다면 중간에 일어나 움직이는 것부터 시작해보세요.

▶ 생활 속에서 쉽게 움직이는 방법

가까운 거리는 걸어가기

점심이나 저녁 식사 후 가볍게 걷기

엘리베이터 대신 계단 이용하기

집안일을 하면서 자주 움직이기

오래 앉아 있었다면 잠깐 일어나기

전화 통화를 하면서 가볍게 걷기

운동을 거의 하지 않았던 사람이라면 처음부터 무리하지 않는 것이 중요합니다.

10분 정도 걷기처럼 작은 목표부터 시작해도 좋습니다.
몸 상태에 맞게 조금씩 활동량을 늘려보세요.

7. 기침이나 발열 등 호흡기 증상이 있다면無理하지 마세요

환절기에는 감기나 인플루엔자 등 여러 호흡기 감염병에 주의할 필요가 있습니다. 질병관리청은 2026년 9월 인플루엔자 유행주의보를 발령하면서 손 씻기, 기침 예절, 마스크 착용, 실내 환기 등의 예방수칙을 지켜줄 것을 당부했습니다.

기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고, 사용한 휴지는 바로 버리는 것이 좋습니다.

호흡기 증상이 있다면 마스크를 착용하고 다른 사람과 가까이 접촉하는 것을 줄이는 것도 도움이 됩니다.

또한 발열이나 호흡기 증상이 있을 때는 의료기관을 방문해 적절한 진료를 받는 것이 좋습니다.

❶ 환절기 건강 관리법 7가지5 ❶

2026년 가을에는 인플루엔자 예방접종도 확인하세요

이번 가을 환절기 건강관리에서 한 가지 더 확인할 것이 있습니다.

질병관리청은 2026~2027절기 인플루엔자 유행주의보를 2026년 9월 11일 발령했습니다. 예년보다 이른 유행에 대응하기 위해 국가예방접종 일정도 일부 앞당겨졌습니다.

현재 2026~2027절기 국가 인플루엔자 예방접종은 어린이와 임신부, 65세 이상 어르신 등을 대상으로 진행되고 있습니다. 연령에 따라 접종 시작일이 다르므로 해당되는 사람은 질병관리청 예방접종도우미에서 일정을 확인하는 것이 좋습니다.

특히 65세 이상 어르신의 경우 연령별로 접종 시작일이 다릅니다.

75세 이상: 2026년 10월 6일부터

70~74세: 2026년 10월 12일부터

65~69세: 2026년 10월 15일부터

접종 대상과 일정은 변경될 수 있으므로 실제 접종 전에는 질병관리청 예방접종도우미에서 최신 정보를 확인하는 것이 좋습니다.

●환절기에 꼭 기억할 건강관리 5가지●

지금까지 내용을 어렵게 생각할 필요는 없습니다.

다음 다섯 가지만 기억해도 좋습니다.

첫째, 날씨에 맞게 옷을 입기

둘째, 잠을 충분히 자기

셋째, 비누로 30초 이상 손 씻기

넷째, 실내를 자주 환기하기

다섯째, 매일 조금씩 몸을 움직이기

그리고 기침이나 발열 등 호흡기 증상이 생겼다면無理하지 말고 다른 사람에게 감염을 옮기지 않도록 주의하세요.

● 환절기 건강 관리법 7가지6 ●

환절기에 피하면 좋은 생활습관너무 두꺼운 옷 하나만 입기

아침에는 춥다고 너무 두꺼운 옷을 입었다가 낮에 땀을 흘릴 수 있습니다.

얇은 옷을 겹쳐 입고 기온에 따라 조절하는 방법이 편합니다.

잠을 줄여서 다른 일을 하기

바쁘더라도 계속 잠을 줄이는 생활은 피하는 것이 좋습니다.

가능하면 규칙적인 수면 습관을 만들어보세요.

몸이 아픈데無理해서 외출하기

기침이나 발열 등 호흡기 증상이 있다면 평소처럼 사람 많은 곳에 가기보다는 몸 상태를 살피는 것이 좋습니다.

질병관리청도 발열 및 호흡기 증상이 있을 때 의료기관을 방문해 진료받을 것을 권고하고 있습니다.

특정 건강식품에만 의존하기

환절기라고 해서 특정 음식이나 건강식품 하나만 먹으면 건강해지는 것은 아닙니다.

손 씻기, 환기, 충분한 휴식, 규칙적인 생활, 적당한 신체활동 같은 기본적인 습관부터 챙겨보세요.

환절기 건강관리 자주 묻는 질문Q. 환절기에는 왜 감기에 잘 걸리는 것 같나요? 환절기라고 해서 기온 차이만으로 감기에 걸리는 것은 아닙니다.

감기는 여러 바이러스에 의해 발생할 수 있고, 가을과 겨울에는 호흡기 감염병이 유행할 수 있기 때문에 개인위생과 예방수칙을 잘 지키는 것이 중요합니다.

손 씻기와 기침 예절, 실내 환기 등을 생활화해보세요.

Q. 환절기에는 두꺼운 옷을 꼭 입어야 하나요?

꼭 그럴지는 않습니다.

아침과 저녁에는 쌀쌀하고 낮에는 따뜻할 수 있으므로 얇은 옷을 여러 겹 입고 기온에 따라 조절하는 방법이 좋습니다.

Q. 환절기에는 운동을 쉬어야 하나요?

건강 상태가 괜찮다면 가벼운 활동을 계속해도 됩니다.

걷기처럼 부담이 적은 활동부터 시작해보세요.

다만 열이 나거나 몸 상태가 좋지 않다면 운동보다 휴식을 우선하는 것이 좋습니다.

Q. 환절기 건강관리를 위해 가장 먼저 해야 할 것은 무엇인가요?

거창한 것부터 시작할 필요는 없습니다.

오늘부터 외출 후 손 씻기, 날씨에 맞게 옷 입기, 실내 환기하기, 충분히 쉬기부터 실천해보세요.

환절기 건강관리는 특별한 비법을 찾는 것보다 평소 생활습관을 잘 지키는 것에서 시작할 수 있습니다.

아침에는 날씨를 확인하고 옷차림을 조절해보세요.

외출하고 집에 돌아오면 비누로 손을 깨끗하게 씻고, 집에서는 적절하게 환기해주세요.

밤에는 충분히 쉬고, 몸 상태가 괜찮다면 가볍게 걷는 습관도 만들어보세요.

특히 올해처럼 인플루엔자 유행이 일찍 시작된 경우에는 호흡기 감염병 예방수칙을 더욱 꼼꼼하게 지키는 것이 좋습니다.

환절기 건강은 한 번에 크게 바꾸는 것이 아니라 매일 작은 습관을 하나씩 지키는 것부터 시작해보세요.