

무더운 여름

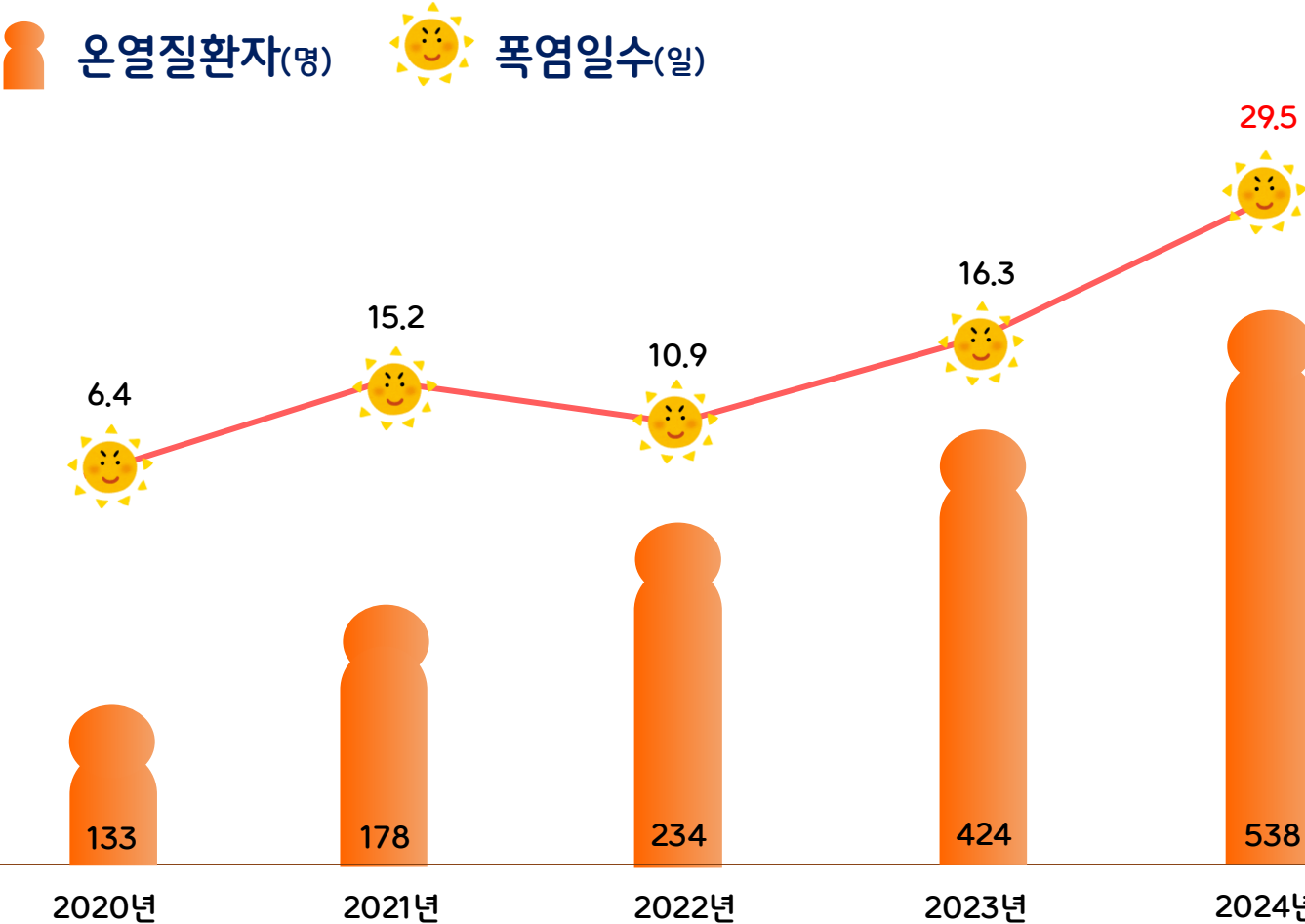
# 온열질환을 조심하세요!





# 여름철 폭염일수 증가, 온열질환자 지속 발생

충청권(충남 · 충북 · 대전 · 세종) 온열질환자 수



출처: 기상청 기상자료개방포털 폭염일수, 2020~2024년 질병관리청 온열질환 응급실감시체계 운영결과

# 여름철 건강을 해치는 온열질환이란?

열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환으로

**두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하** 등의 증상이 나타납니다.

대표적인 질환으로는 열사병, 열탈진, 열경련 등이 있습니다.

## 열사병

체온 조절 신경계  
이상으로 발생

중추신경 기능장애  
\*의식장애, 혼수상태 등

체온이 40℃ 이상 상승  
심한두통, 빈맥, 빈호흡, 저혈압

## 열탈진

땀을 많이 흘려  
수분과 염분이 적절히  
공급되지 못하는 경우 발생

과도한 발한, 창백한 피부

극심한 무력감과 피로  
근육경련, 메스꺼움, 구토

## 열경련

발한으로 인한  
체내 무기질 부족

더운 환경에서 노동,  
운동 등으로 발생

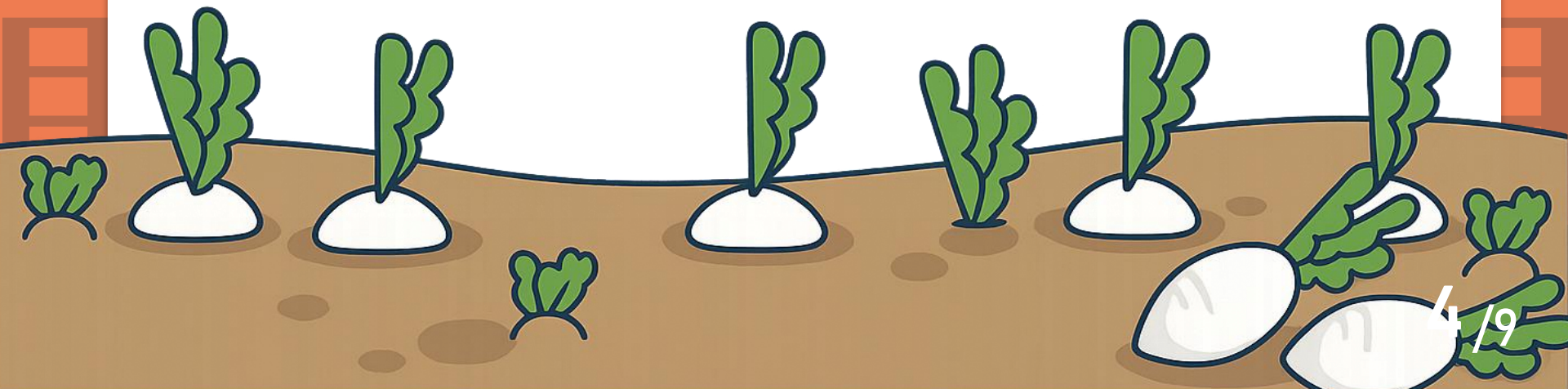
종아리, 허벅지, 어깨  
등의 근육경련

# 폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

충북지역 온열질환자의 **51.5%**는  
실외작업장과 논밭에서 발생하였고,  
**50.0%**는 낮 12시 부터 오후 17시 사이의  
낮 시간에 증상 발생!

출처: 2024년 질병관리청 온열질환 응급실감시체계 운영결과



# 온열질환 고위험군은 특히 주의 필요!



## 65세 이상 어르신

충청권 전체 온열질환자 중 65세 이상이 **32.5%**!  
고령일 경우 온도에 대한 신체적응 능력이 낮고  
심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환이 있는 경우가 많아 더욱 주의



## 14세 미만 어린이

성인보다 신진대사율이 높아 열이 많고,  
체온 조절 기능이 충분히 발달되지 않아  
땀 생성 능력이 낮고, 열 배출이 어려워 보호자의 주의 필요



## 임신부

호르몬 변화, 체중 증가 등으로 체온 조절 능력이  
떨어지고 일반 사람들보다 체온이 높아 주의 필요

# 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



**의식이  
있는 경우**

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고,  
몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우,  
119 구급대 요청



**의식이  
없는 경우**

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고,  
몸을 시원하게 함

병원으로 후송

※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

# 폭염대비 건강수칙 3가지



## 시원하게 지내기

샤워 자주 하기  
외출 시 햇볕 차단  
하기(양산, 모자)

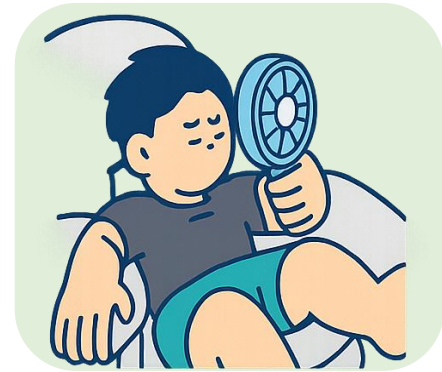
헝겊하고 밝은  
색깔의 가벼운 옷  
입기



## 물 자주 마시기

갈증을 느끼지  
않아도 규칙적으로,  
자주 수분 섭취하기

신장질환자는  
의사와 상담 후  
섭취



## 더운 시간대에는 휴식하기

더운 시간대  
휴식하기

건강상태를  
살피며 활동강도  
조절하기

폭염대비 건강수칙과 함께

# 건강한 여름을 준비하세요!

