

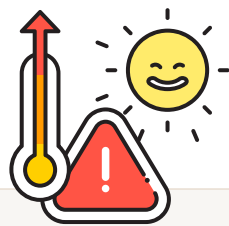
발 간 등 록 번 호

11-1790387-001030-01



대상자별 온열질환 예방 매뉴얼





이 건강수칙은 여름철에 지역사회주민의 건강 예방관리를 위한
기본 지식과 예방 요령을 제시함으로써 여름철 폭염의 위해로부터
국민건강을 보호하는 데 목적이 있음.

Contents



I	폭염과 온열질환	01
	1. 폭염	01
	2. 온열질환	01
	3. 온열질환에 취약한 대상자	02
II	온열질환 예방 대상자별 건강수칙	03
	1. 온열질환 예방 일반 건강수칙	03
	2. 대상자별 온열질환 예방 건강수칙	04
	가. 실외(목외) 근로자·고령층·논밭 작업자	04
	나. 만성질환자	06
	1) 심·뇌혈관질환자	06
	2) 신장질환자	07
	3) 고·저혈압질환자	07
	4) 당뇨질환자	08
	다. 노인(어르신)	09
	라. 어린이	10
	마. 임신부	11
	3. 사업장 장소별 건강수칙(실내·외 작업장)	12
	4. 운동·야외활동시 온열질환 예방 건강수칙	14
	5. 대상자별 온열질환 예방 점검표	15
III	온열질환 응급조치	23

**대상자별
온열질환 예방
매뉴얼**

1 폭염과 온열질환

1. 폭염

- ✓ 폭염은 매우 심한 더위를 뜻하며, 인체에 큰 영향을 미칠 수 있음
- ✓ 기상청에서는 폭염으로 인한 재해 발생 우려가 있을 때 이를 경고하기 위한 폭염특보(폭염주의보, 폭염경보) 발표

구분	기준
폭염주의보	폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 일 최고 체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때
폭염경보	폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 일 최고 체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

(출처 : 기상청누리집)

2. 온열질환

- ✓ 온열질환이란?
 - 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 대표적인
- ✓ 온열질환의 증상
 - 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등

3. 온열질환에 취약한 대상자

- ✓ 노인, 어린이, 심·뇌혈관질환자, 고·저혈압환자, 당뇨질환자, 신장질환자, 음주자, 장애인, 빈곤층, 노숙자, 독거노인 등

2023년 온열질환 응급실감시체계 운영결과

온열질환자

2,818명

전년대비

80.2% ↑

추정사망자

32명

80세이상 **50.0%**

실외발생 **81.3%**

발생장소

실외

79.6%

연령별·성별

65세 이상

29.5%

남자

77.8%

질환별

열탈진

56.7%

열사병

17.5%

발생시기·시간

8월 초순

32.6%

12~17시

49.2%

※ 질병관리청은 폭염으로 인한 건강영향을 조기에 인지하고 국민에게 알림으로써 기후변화로 인한 건강피해 최소화에 기여하기 위해 2011년부터 매년 여름철 응급실감시체계 운영 중

* 질병관리청(www.kdca.go.kr) > 정책정보 > 건강위해 > 기후변화 > 폭염 > 감시체계 신고현황



1

온열질환 예방 일반 건강수칙

가. 온열질환 예방 일반 건강수칙

✓ 온열질환 예방 일반 건강수칙

물
자주
마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장, 심장, 혈압 관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게
지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 챙넓은 모자, 팔토시 등)

더운
시간대
활동
자제하기

- 가장 더운 시간대(낮12시~오후5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 불가피하게 야외작업 및 야외활동 시 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

매일
기온
확인하기

- 매일 기온, 폭염특보 등 기상 상황을 수시로 확인하기

2

대상자별 온열질환 예방 건강수칙

가. 실외(옥외) 근로자·고령층 논밭 작업자

1) 실외(옥외) 근로자

- 실외(옥외) 근로자(건설·토목 등의 공사, 조경, 산림, 농사 등)

✓ 위험요인

- 장시간 햇볕 및 고온 환경에서의 신체적 활동으로, 열 발생 및 땀 배출은 증가하나 수분 및 전해질 손실을 충분히 보충하지 못함
- 고온뿐 아니라 대기 오염과 자외선에 직접적으로 노출됨

✓ 온열질환 예방 건강수칙

실외근로자 온열질환 예방 건강수칙

- 물을 충분히 마시고, 과도한 땀을 흘릴 시 미네랄과 전해질 보충을 위해 이온 음료 등을 마시기
- 틈틈이 그늘에서 충분한 휴식 시간을 가지기
- 밝은색의 얇고 헐렁한 옷 입기
- 옥외작업 시 보냉 장구 사용하기
- 비상시 대응 요령(비상연락망 등)에 대하여 숙지하기
- 이상 증상 발생 시 즉시 시원한 곳으로 이동하여 휴식 취하기
- 건강 상태 감시를 위해 2명씩 짝지어서 작업하기
- 선풍기 등 열을 식힐 수 있는 장비를 사용하기
- 폭염특보 시 본인의 건강 상태를 살피고,無理하지 않기
- 폭염 대비 기상 상황 매일 확인하기





2) 고령층 논밭 작업자

☑ 위험요인

- 땀샘 감소로 땀 배출이 적어지고, 체온 조절 기능이 약해 온열질환에 취약
- 만성질환(심·뇌혈관질환 등)을 앓고 있는 경우가 많으며 더위로 인해 그 증상이 악화될 수 있음
- 장시간 햇볕 및 고온 환경에서의 신체적 활동으로, 열 발생 및 땀 배출은 증가하나 수분 및 전해질 손실을 충분히 보충하지 못함
- 고온뿐 아니라 햇볕에 직접적으로 노출됨

☑ 온열질환 예방 건강수칙

고령층 논밭 작업자 온열질환 예방 건강수칙

- 물을 충분히 마시기
- 폭염특보 발효 시 논·밭 등 야외에서 일을 멈추고 시원한 장소에 머물기
- 기온이 높을 때, 더운 시간대에는 농사, 외출, 운동 등 야외활동을 피하고 그늘 등 시원한 곳에서 자주 휴식하기
- 몸이 안 좋을 때는 반드시 휴식을 취하고 농사일을 멈추기
- 폭염특보 시 건강 상태 확인하기(만성질환자는 특히 주의하기)
- 폭염 대비 기상 상황을 매일 확인하기
- 건강 상태 감시를 위해 2명씩 짝지어서 작업하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기(팔다리를 감싸는 긴 옷 입기)
- 작업 시 햇볕 차단하기(챙이 넓은 모자, 수건, 양산 등)
- 비상시 대응 요령(비상연락망 등)에 대하여 숙지하기
- 작업 중에는 막걸리 혹은 맥주 같은 알코올이 함유된 음료 섭취 피하기
- 축사나 비닐하우스에는 환기와 물뿌림으로 온도를 낮추기



나. 만성질환자

1) 심·뇌혈관질환자

✓ 위험요인

- 땀 배출로 체액이 감소하면 심박동수, 호흡수가 증가하여 심장에 부담이 늘어나고 탈수가 급격하게 진행될 수 있어 온열질환에 취약함.
- 땀 배출로 수분이 손실되면서 혈액의 농도가 짙어지면 혈전이 생길 수 있으며, 혈전이 뇌혈관을 막아 뇌졸중이 생기거나 심장의 관상동맥을 막아 심근경색이 생길 수 있음

✓ 온열질환 예방 건강수칙

심·뇌혈관질환자 온열질환 예방 건강수칙

- 온열질환 예방 일반 건강수칙 준수(물, 그늘, 휴식)하기
- 더운 날씨에는 증상이 악화될 수 있으므로 개인의 몸 상태에 따라 평소보다 10~30% 낮게 운동 강도를 조절하기
- 갑자기 냉수를 끼얹는 등 급격한 체온 변화는 심장이나 혈관에 무리가 되니 주의하기
- 운동 전후 탈수를 유발할 수 있는 술이나 카페인 음료의 섭취를 피하기
- 갑자기 흉통이나 가슴이 답답해지는 증상이 나타나고 안정을 취해도 사라지지 않거나 점점 더 심해진다면 신속히 의료기관을 방문하여 응급조치를 받기





2) 신장질환자

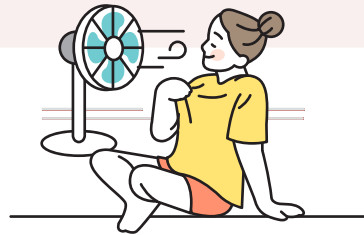
✓ 위험요인

- 고온에 지속 노출되고 탈수가 유발되는 경우 신기능 장애 발생 위험이 높아짐
- 더운 날씨에 한꺼번에 너무 많은 물을 마시면 부종이나 저나트륨 혈증이 발생하여 어지럼증(현기증), 두통, 구역질 등이 발생할 수 있어 여름철에 주의가 필요

✓ 온열질환 예방 건강수칙

신장질환자 온열질환 예방 건강수칙

- 탈수가 발생하지 않도록 수분섭취 하기 ※ 의사와 상담 후 수분섭취량 조절하기
- 물로 자주 씻기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기(챙이 넓은 모자, 양산 등)
- 기온이 높을 때 더운 시간대에는 외출, 운동 등 폭염에서의 야외 활동을 피하고, 몸을 시원하게 유지하기



3) 고·저혈압질환자

✓ 위험요인

- 여름철에는 정상 체온을 유지하기 위해 혈관의 수축과 이완이 활발하나, 이는 고혈압환자에게 급격한 혈압변동(혈압이 오르내리는 현상)으로 혈관에 부담이 되어 여름철에 더욱 주의가 필요
- 수분을 충분히 보충 해주지 않으면 혈액의 농도가 짙어져 혈압이 상승할 수 있고, 뇌경색과 심근경색 등 심·뇌혈관질환으로 이어질 가능성이 높음
- 여름철에는 인체가 체온을 낮추기 위해 말초혈관을 확장 시키고 혈압을 낮추기 때문에 저혈압 환자는 더욱 주의가 필요

☑ 온열질환 예방 건강수칙

고혈압환자 온열질환 예방 건강수칙

- 탈수가 발생하지 않도록 수분섭취 하기 ※ 의사와 상담 후 수분섭취량 조절하기
- 물로 자주 씻기
- 헐렁하고 밝은 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(챙이 넓은 모자, 양산 등)
- 기온이 높을 때 더운 시간대에는 외출, 운동 등 폭염에서의 야외활동을 피하고, 몸을 시원하게 유지하기
- 기존 질병을 치료하면서 필요시 의료기관을 방문하여 진료받기

4) 당뇨병환자

☑ 위험요인

- 땀 배출로 수분 저하 시 혈당량이 높아져 쇼크를 일으킬 수 있고 자율신경계 합병증으로 체온 조절 기능이 떨어져 온열질환의 발생 가능성이 높음
- 평소 혈당 조절이 원활하지 않기 때문에 더운 날 운동을 하면 탈수가 쉽게 오고 혈당이 급격하게 상승할 수 있어 주의가 필요
- 탈수 시 갈증 반응이 낮음(신경병증이 있는 당뇨병환자의 경우 특히 주의)

☑ 온열질환 예방 건강수칙

당뇨질환자 온열질환 예방 건강수칙

- 폭염에 노출되지 않도록 주의하고 물을 충분히 마시기
- 물로 자주 씻기
- 헐렁하고 밝은 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(챙이 넓은 모자, 양산 등)
- 기온이 높을 때 더운 시간대에는 외출, 운동 등 폭염에서의 야외활동을 피하고, 몸을 시원하게 유지하기
- 당도가 높은 과일, 음료수는 혈당을 상승시키고 소변량을 증가시켜 탈수가 심해질 수 있어 섭취 피하기
- 운동 시 저혈당이 발생하지 않도록 주의(운동 전 혈당검사 하기)



다. 노인(어르신)

✓ 위험요인

- 땀샘 감소로 땀 배출이 적어지고, 체온조절 기능이 약해 온열질환에 취약함
- 노화로 더위에 의한 체온 상승과 탈수 증상을 잘 느끼지 못함
- 심뇌혈관질환 등 동반된 기저 질환과 복용하는 약 때문에 체온 유지와 땀 배출을 조절하는 능력이 저하됨.
- 여름철 33℃ 이상 고온에 노출될 경우 65세 이상에서 허혈성심질환, 심근경색 등으로 인한 사망 위험이 증가하고, 대사질환과 인지기능 변화에도 영향*을 줌.

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

✓ 온열질환 예방 건강수칙

노인(어르신) 온열질환 예방 건강수칙

- 갈증을 느끼지 않아도 물을 자주 마시기
- 물로 자주 씻기
- 헐렁하고 밝은 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(챙이 넓은 모자, 양산 등)
- 무더위 관련 기상 상황을 수시로 확인하기(휴대전화, TV, 라디오 등)
- 무더운 날씨엔 냉방기기로 실내 온도를 낮추고, 자주 환기하기
- 낮 시간대에는 근처 무더위쉼터 이용 가능(거주하는 집 근처 무더위쉼터 위치 미리 파악하기)
- 혼자 거주할 시 응급상황에 도움을 청할 수 있도록 친인척이나 가까운 이웃과 자주 연락, 상태가 많이 안 좋을 때는 119에 먼저 연락하기
- 폭염특보가 있는 날은 외부 활동 자제하고 시원한 곳에 머물기
(논밭 등 야외활동을 멈추고, 그늘 등 시원한 곳에서 자주 휴식하기)

