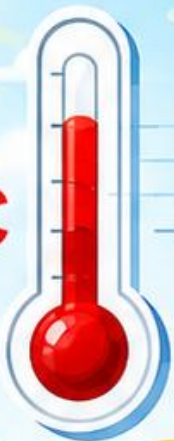


폭염 속 건강 지키기!

# 온열질환 예방수칙



38°C  
이상



호남권 온열질환 현황과 예방수칙!

높아지는 기온과 폭염!  
온열질환을 바로 알고  
건강하게 여름을 보내세요.

## 폭염 대비 5대 건강수칙



**수분 섭취**  
물 자주 마시기



**그늘 이용**  
야외활동 시  
그늘에서 휴식



**야외활동 자제**  
낮 12시~오후 4시  
외출 자제하기



**환기·휴식**  
실내 환기하고  
시원하게 쉬기



**응급상황 대처**  
응급상황 시  
119 신고하기

**!** 온열질환은 **예방**이 최선입니다. 올바른 수칙 실천으로 건강한 여름을 보내세요!

## 온열질환자

808명 발생

(2025.5.15.~9.25.)

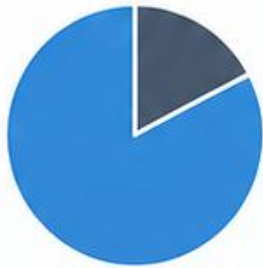
전년('24년) 대비  
**2.3% 감소**  
사망자 총 4명  
(전년 대비 50% 감소)



## 성별



남성  
**656명**  
(81.2%)



## 연령



50대  
**179명**  
(22.1%)  
가장 많음

## 발생장소



실외  
**672명**  
(83.1%)

※ 출처: 2025년 폭염으로 인한 온열질환 신고현황 연보(질병관리청)

## 주요 발생 특징



열탈진 가장 많이 발생  
469명(58%)로  
가장 높은 비율 차지



7~8월에 집중 발생  
오후 시간대(14~18시)에  
집중적으로 발생



빠른 대응으로 감소  
예방수칙 홍보와 대응 강화로  
전년 대비 환자와 사망자 감소!

우리의 작은 실천이  
온열질환을  
줄입니다!



폭염 속 건강 지키기!  
예방수칙 실천으로 안전한 여름 보내세요!

- ✓ 물을 자주 마시기
- ✓ 더운 시간대 활동 자제하기
- ✓ 무더위 시 야외작업 주의하기



# 호남권 시·군·구별 온열질환 발생 현황 (2025)

## 전북특별자치도

전주시	47
군산시	40
익산시	36
정읍시	26
완주군	21
남원시	18
순창군	14
진안군	12
임실군	8
고창군	7
김제시	6
부안군	6
장수군	6
무주군	1



## 전라남도

광양시	49	영암군	15
여수시	38	신안군	14
순천시	37	진도군	13
해남군	30	곡성군	11
목포시	27	담양군	9
영광군	24	강진군	7
무안군	21	구례군	7
함평군	17	화순군	6
완도군	16	보성군	4
고흥군	15	장성군	3
나주시	15	장흥군	3

## 지역별 발생 현황 (명)

### 전북특별자치도

248명



### 광주광역시

72명



### 전라남도

381명



### 제주특별자치도

107명



## 광주광역시

광산구	27
서구	20
북구	11
남구	9
동구	5

## 제주특별자치도

제주시	85
서귀포시	22



지역별 인구수 보정 없이  
발생건수를 단순 집계한 자료입니다.



폭염특보 시에는 **외출을 자제**하고,  
**수분 섭취와 휴식**을 충분히 취하세요!

※ 자료: 2025년 폭염으로 인한 온열질환 신고현황 연보

# 온열질환은 무엇인가요?



뜨거운 환경에 장시간 노출되어 체온조절 기능이 이상을 일으키는 질환입니다.

체온이 40°C 이상 올라가면 생명이 위태로울 수 있어요!

### 열사병

체온조절 기능이 상실되어 생명에 가장 위험한 질환

- 고열(40°C 이상)
- 의식 저하
- 피부 뜨겁고 건조
- 빠른 맥박, 호흡

### 열탈진

땀을 많이 흘려 수분과 염분이 부족하여 발생하는 질환

- 피로, 무기력
- 어지러움
- 두통, 구역질
- 식은땀, 근육경련

### 열경련

땀을 많이 흘린 뒤 근육경련이 발생하는 질환

- 근육경련(팔, 다리, 배)
- 통증
- 땀을 많이 흘림
- 탈수 증상

### 열실신

어지러움과 실신이 나타나는 질환

- 어지러움
- 일시적 실신
- 식은땀
- 메스꺼움

### 열부종

손, 발이나 발목이 붓는 질환

- 부종(손, 발, 발목)
- 무거운 느낌
- 통증, 불편감
- 피부 당김



초기에 발견하고 대처하는 것이 가장 중요해요!

**!** 온열질환은 빠른 대처가 생명을 구합니다!

시원한 장소로 이동하기

수분 섭취 및 휴식 취하기

체온을 낮추기

증상이 심하면 119에 신고하기



## 주요 증상

40°C  
이상의  
고열!

고열 (40°C 이상)

의식 저하, 혼란

뜨겁고 건조한 피부

두통, 오한, 구토

매우 빠른 맥박

 증상이 심하면 의식을 잃고 생명이  
위태로울 수 있습니다!

## 응급조치

1 119에 즉시 신고

2 시원한 장소로 이동  
그늘이나 에어컨이 있는 곳으로!3 환자의 옷을 느슨하게  
옷을 풀어 체온 방출을 도와주세요!4 찬물로 몸을 식히기  
(목, 겨드랑이, 사타구니 등)5 의식이 없으면 옆으로 눕혀  
구토 및 질식 예방

열사병은 응급상황입니다! 지체하지 말고 119에 신고하세요!

## 열사병 예방을 위한 기본수칙!

물 자주 마시기  
갈증을 느끼지 않아도  
규칙적으로 섭취더운 시간대  
활동 자제하기  
오전 10시~오후 4시  
가장 더운 시간!시원하게  
지내기  
그늘에서 쉬고,  
실내 온도를 낮추세요!야외작업 시  
휴식하기  
짧게 자주 쉬면서  
체온을 조절하세요!폭염특보  
확인하기  
기상 상황을 확인하고  
대비하세요!

작은 실천이 생명을 지킵니다! 건강한 여름을 보내세요!

온열질환의 주요 유형과 대처법을 알아두세요!

## 열탈진

땀을 많이 흘려 수분과 염분이  
부족하여 발생하는 질환

## 주요 증상



- 과도한 발한
- 피로, 무기력
- 어지러움
- 두통, 메스꺼움
- 근육경련

## 응급조치



시원한 곳에서 휴식

수분과 염분 섭취  
(이온음료가 도움)헐렁한 옷으로 갈아입고  
체온 낮추기증상이 1시간 이상 지속되거나  
호전되지 않으면 병원 방문

## 열경련

땀을 많이 흘린 뒤 근육경련이  
발생하는 질환

## 주요 증상



- 근육경련(종아리, 허벅지, 팔 등)
- 땀을 많이 흘림
- 탈수 증상 동반

## 응급조치



시원한 곳에서 휴식

수분과 염분 섭취  
(이온음료가 도움)

경련 부위 마사지 및 스트레칭

증상이 1시간 이상 지속되거나  
반복되면 병원 방문

## 열실신

어지러움과 실신이  
나타나는 질환

## 주요 증상



- 어지러움
- 실신 또는 기절
- 식은땀
- 창백함
- 순간적 근육긴장

## 응급조치



시원한 곳에서 눕히기

다리를 올려 뇌로 가는  
혈류량 증가

시원하게 체온 낮추기

의식이 회복되지 않거나  
반복되면 병원 방문

## 공통 주의사항

수분 충분히  
섭취하기야외활동 시  
모자 착용더운 시간대  
활동 자제그늘에서  
휴식하기증상 악화 시  
즉시 병원 방문“ 온열질환은 빠른 대처가 중요합니다!  
증상을 알고, 대처법을 기억하세요! ”

이럴 때는 즉시 119!

- ✓ 의식이 없는 경우
- ✓ 호흡이 이상한 경우
- ✓ 경련이 멈추지 않는 경우
- ✓ 증상이 빠르게 악화되는 경우

무더위를 이기는 현명한 선택, 바로 **당신의 건강**을 지킵니다!

# 온열질환에 취약한 사람은?



다음 사람들은 폭염 시 특히 주의가 필요합니다!



누구나 걸릴 수 있지만,  
특히 주의가 필요한 분들이 있어요!

어르신	어린이	심뇌혈관 질환자	고혈압·당뇨병 환자	신장질환자	야외근로자 및 농업인
<ul style="list-style-type: none"> <li>체온조절 기능 저하</li> <li>갈증을 느끼기 어려움</li> <li>만성질환 보유율 높음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>체온조절 기능 미숙</li> <li>체온이 빠르게 상승</li> <li>활동량이 많아 위험</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>더위로 혈관이 확장되어</li> <li>혈압 변동 위험 증가</li> <li>심장에 부담 가증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혈당·혈압 조절이 어려워</li> <li>탈수 시 증상 악화 가능</li> <li>약물 복용 시 주의 필요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>수분·전해질 균형이 중요</li> <li>탈수 시 신장 기능 악화</li> <li>회복 속도 느림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>장시간 야외 노출</li> <li>고온 환경에 직접 노출</li> <li>체력 소모가 큼</li> </ul>
충분한 수분 섭취와 시원한 환경 유지가 중요!	야외활동 시 보호자 세심한 관리 필수!	무리한 활동 피하고 의사와 상의하세요!	약 복용 시간 지키고 수분 섭취 꾸준히!	수분 섭취와 함께 의료진 지시 준수!	작업 시간 조절과 휴식이 생명을 지킵니다!



## 위험 신호를 놓치지 마세요!

평소와 다른 증상이 나타나면 즉시 쉬고, 시원한 곳으로 이동하세요!

어지러움	메스꺼움	근육 경련	두통	극심한 피로

## 모두에게 해당되는 온열질환 예방 수칙!

물 자주 마시기	더운 시간대 활동 자제하기 (낮 12시~오후 4시)	시원하게 옷 입고 모자 착용하기	야외활동 시 그늘에서 휴식하기	시원한 환경 유지하기	위험할 땐 주변에 도움 요청하기



우리 모두가 주의하면 온열질환을 예방할 수 있습니다!

건강한 여름, 함께 지켜요!



# 온열질환 응급조치 방법과 5가지 기본수칙

빠른 대처가 **생명**을 구합니다!

온열질환이 의심되면  
즉시 조치하세요!



## 응급조치 방법

### ☑ 의식이 있는 경우

1



시원한 장소로 이동시킨다

2



수분을 섭취하게 한다  
(이온음료가 도움)

3



옷을 느슨하게 하고  
체온을 낮춘다  
(얼음팩, 냉수수건 등)

4



증상이 호전되면  
휴식을 취하게 한다  
(회복 시까지 관찰)

☑ 호전되지 않거나 악화되면 즉시 119에 신고하고 병원으로 이송합니다!

### ☑ 의식이 없는 경우

1



반응(의식)과 호흡을  
확인한다

2



119에 신고하고  
자동심장충격기(AED)를  
요청한다

3



환자를 시원한 장소로  
 옮기고 옷을 느슨하게  
 한다

4



체온을 낮춘다  
(얼음팩, 냉수수건 등)  
구급대 도착 전까지  
지속 관찰한다

⚠ 의식이 없고 호흡이 없다면 즉시 심폐소생술(CPR)을 실시합니다!

## 온열질환 예방을 위한 5가지 기본수칙

### 1 물 자주 마시기



• 갈증을 느끼지 않아도  
규칙적으로 물 섭취

### 2 시원하게 지내기



• 실내 적정온도(26~28°C)  
유지  
• 선풍기, 에어컨 사용  
• 통풍이 잘 되는 옷 착용

### 3 더운 시간대 활동 자제하기



• 낮 12시~오후 4시는  
야외활동 자제  
• 불가피한 외출 시  
휴식 자주 취하기

### 4 야외활동 시 보호 장비 착용하기



• 모자, 양산으로 햇볕 차단  
• 선글라스, 자외선 차단제 사용  
• 밝고 통풍이 잘 되는 옷 착용

### 5 건강 상태 확인하기



• 자신의 건강 상태를  
수시로 확인  
• 고령자, 만성질환자 등  
특히 주의!

5가지 기본수칙 실천으로 **건강하고 안전한 여름**을 보내세요!

우리 모두의 작은 실천이 온열질환 없는 건강한 사회를 만듭니다. ♥