질병관리청

겨울철,

한랭질환을 조심하세요!



갑작스러운 한파 시 실외활동을 자제하고, 외출 시 보온에 각별히 주의!

한랭질환 취약집단



어르신



소아



노숙인



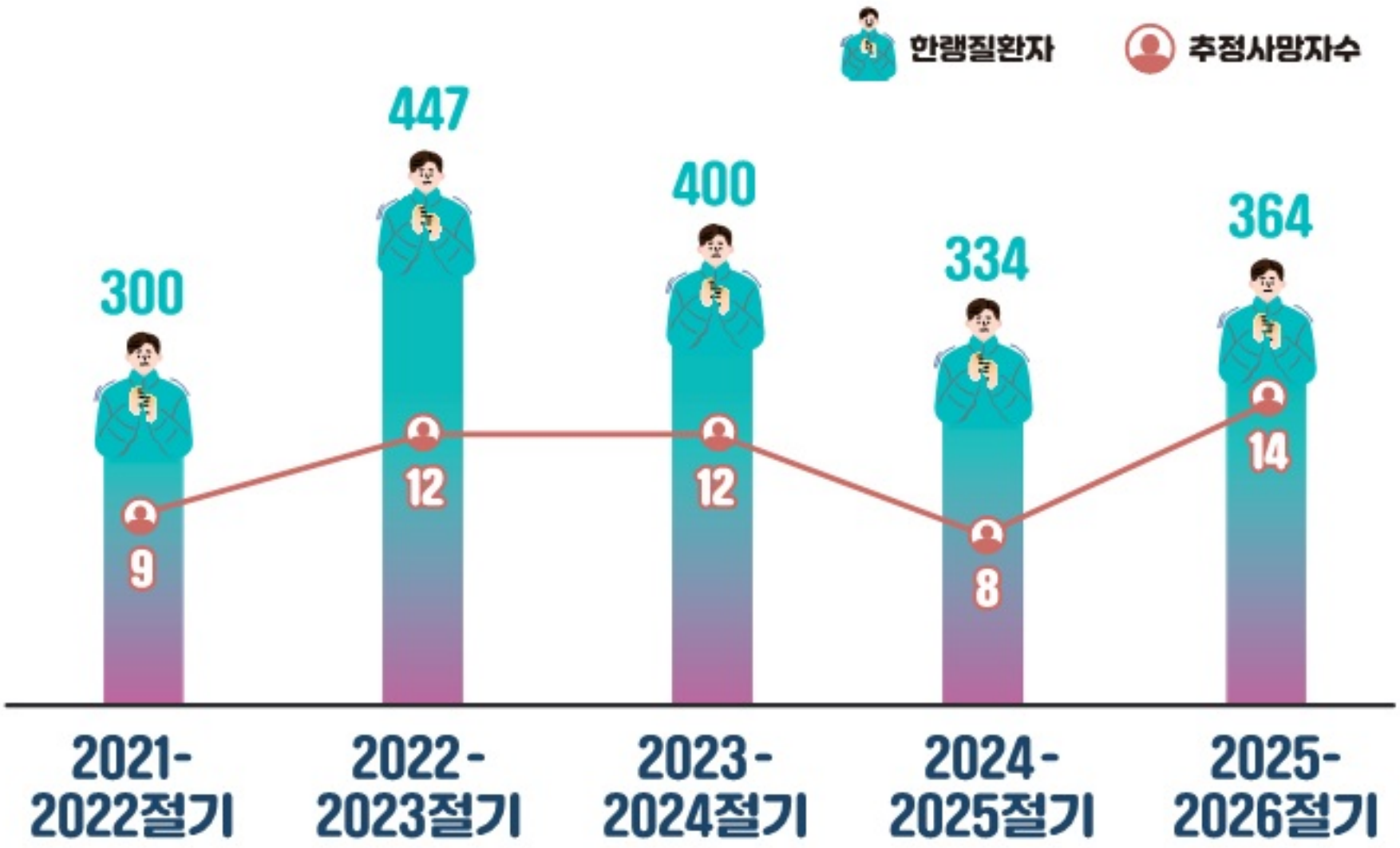
심뇌혈관질환자



호흡기계 질환자

연도별 한랭질환자와 추정 사망자

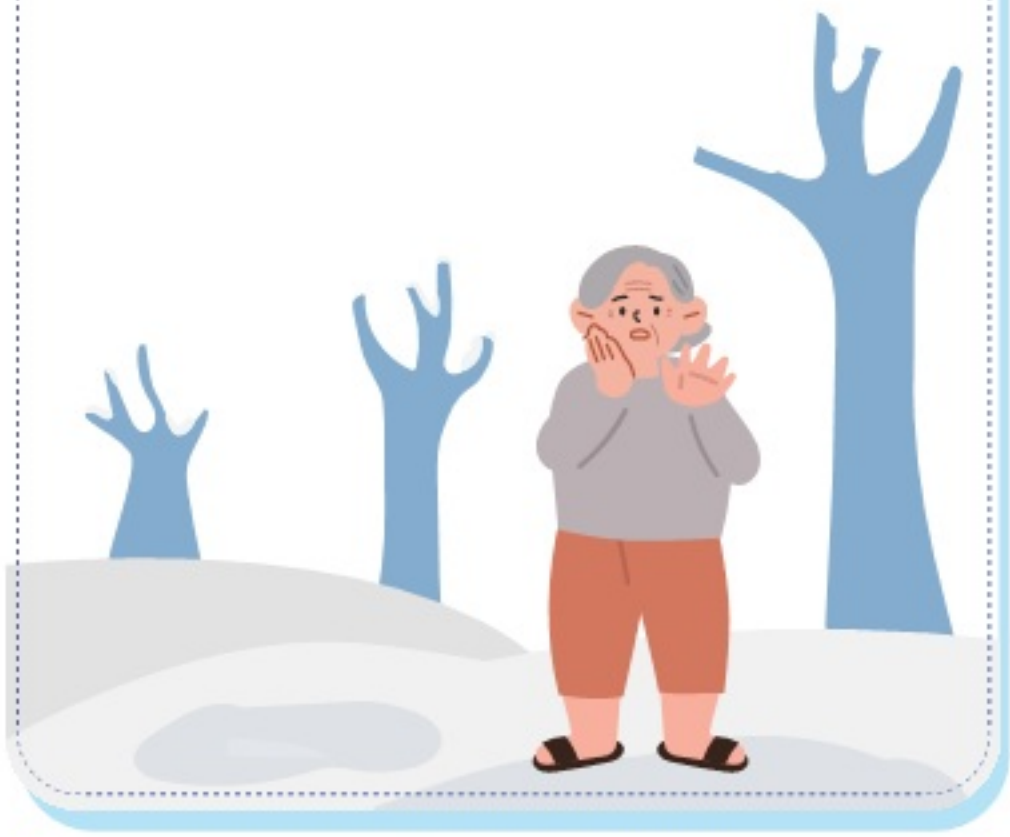
한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를
입힐 수 있는 질환으로 최근 5년간 1,845명의 한랭질환이
발생했고 이 중 55명이 한랭질환으로 사망한 것으로 추정!



한랭질환 중 대표적인 질환 저체온증, 동상

한랭질환 취약점단

- 혈액순환 장애가 있는 경우
- 극심한 추위에도 적절한 방한용품(장갑, 신발, 양말 등)을 착용하지 못한 경우



저체온증 위험군은?

- 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인
- 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람
- 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과음(과용)한 사람
- 추운 환경에 노출된 아기



출처: 질병관리청, 한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

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



저체온증





동상

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

술을 마시면 신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지지만 추위를 인지하지 못해 위험할 수 있으므로 과음을 피하고 절주하기!



18.1%
음주상태

2025-2026절기 한랭질환 응급실감시체계에 신고된 한랭질환자의 18.1%가 음주 상태로 내원

출처: 질병관리청, 2025-2026절기 한파로 인한 한랭질환 신고현황 연보

한랭질환자 조치요령

환자가 의식이 있는 경우 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나,
의식이 없는 환자에게는 위험할 수 있어 주의가 필요합니다.







추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히 병원으로
데리고 가거나 의식이 없는 경우 빠르게 119로 신고하고
따뜻한 곳으로 옮겨주세요.

한랭질환 예방수칙



생활습관



가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기

실내환경



실내 적정온도와 습도를 유지하고
건조해지지 않도록 하기

외출 전



체감온도 확인하기

(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

외출 시



따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)
입기, 무리한 운동은 하지 않기

건강한 겨울나기,
한랭질환 예방수칙과 함께



사전에 충분히 예방법을 숙지하고 초기에 적절히 조치한다면
한랭질환 충분히 예방할 수 있어요!