

겨울철 한파 대비, 「한랭질환 응급실감시체계」 운영 시작

- 한파 대비 12월 1일부터 한랭질환 응급실감시체계 운영하여 한랭질환 현황 제공
- 겨울철 저체온증, 동상 등 한랭질환 주의 필요

질병관리청(청장 임승관)은 올 겨울 한파로 인한 건강피해를 최소화하기 위해 2025년 12월 1일부터 2026년 2월 28일까지 「한랭질환* 응급실감시체계」를 운영한다.



이를 통해 겨울철 한파로 인한 건강피해 발생을 모니터링하여 발생동향을 파악하고 주요 발생특성 정보를 제공함으로써 대국민 건강 인식 강화 및 예방활동 유도하고자 한다.

- * 한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 줄 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 동창이 대표적

2025~2026 절기 「한랭질환 응급실감시체계」는 전국 약 500개 응급실 운영 의료기관이 자발적으로 참여하고 관할 보건소 및 지자체와 협력하여 한파로 인한 건강피해 발생을 감시한다. 신고된 한랭질환 발생현황은 질병관리청 누리집*을 통해 매일 제공될 예정이다.

- * 질병관리청 누리집(<http://www.kdca.go.kr>) → 정책정보 → 기후변화 → 한파 → 신고현황

지난 2024~2025절기는 한랭질환 신고 건수가 총 334명으로, 한랭질환자의 주 증상은 저체온증(80.2%, 268명)으로 나타났으며, 특히, 80세 이상의 고령층에서 30.8%(103명)의 환자 발생하였다. 발생 장소로는 실외 발생(74.0%, 247명)이 실내 발생(26.0%, 87명)보다 약 2.9배 많이 발생한 것으로 나타났다.

따라서 고령층은 일반 성인보다 체온 유지 능력이 떨어져 한파 시 실외활동을 자제하고 보온에 각별히 유의해야 한다. 외출시에는 따뜻한 옷을 입고 실내에서는 적정온도와 습도를 유지하는 것이 중요하다.

겨울철에는 혈관이 수축되고 혈압이 상승하기 때문에 심뇌혈관질환 중심근경색과 뇌졸중이 많이 발생하며, 만성질환자(심뇌혈관, 당뇨병, 고혈압 등)는 급격한 온도변화에 혈압이 급격히 상승하는 등 증상이 악화되어 위험할 수 있다. 따라서 한파 시 갑작스러운 추위 노출과 무리한 신체활동을 피해야 한다.

2025.11.20. 질병관리청

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

한랭질환 취약집단

소아, 노인, 심뇌혈관 질환자, 당뇨병 질환자, 노숙인

2025.11.20. 질병관리청

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, 한파대비 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 배포하기

한랭질환 예방 건강수칙

임승관 질병관리청장은 “올 겨울 평균기온은 평년과 비슷하겠으나 기온 변화가 크다는 전망에 따라, 한랭질환 응급실감시체계 운영을 통해 한랭질환 발생 정보를 신속하게 제공할 것”이라고 밝혔다. 또한 “갑작스러운 추위가

발생할 수 있으므로 국민들께서는 기상 정보에 주의를 기울이고, 특히, 고령층, 어린이, 기저질환자 및 보호자는 각별한 주의와 관심을 가져 주시기 바란다”고 당부했다.

< 한파 대비 건강수칙 >

▶ 외출 전

- 날씨 정보(체감온도 등)를 확인하고 추운 날씨에는 가급적 **야외활동**을 줄입니다.

▶ 외출 시

- 내복이나 얇은 옷을 겹쳐 입고, 장갑·목도리·모자·마스크로 **따뜻하게 입습니다.**
- 추운 날씨에 **옷과 신발이 젖었을 때에는 신속히** 마른 옷과 신발로 **교체합니다.**

▶ 생활 습관

- 가벼운 실내운동, 적절한 **수분** 섭취와 고른 **영양분**을 가진 식사를 합니다.

▶ 실내 환경

- 실내는 **적정온도**를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

- <붙임> 1. 2024~2025절기 한랭 질환 응급실감시체계 운영결과
2. 건강한 겨울나기 예방수칙 포스터

담당 부서	건강위해대응관 기후보건건강위해대비과	책임자	과 장	안윤진 (043-219-2950)
		담당자	사무관	안대식 (043-219-2951)

○ 성별

(단위 명)

구분	계	남자	여자
전체	334	233	101
저체온증	268	179	89
국소성 한랭손상	66	54	12

○ 연령별

(단위 명)

구분	계	0-9세	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-69세	70-79세	80세 이상	65세 이상
전체	334	5	16	23	16	21	44	52	54	103	183
저체온증	268	2	8	8	8	16	36	42	47	101	169
국소성 한랭손상	66	3	8	15	8	5	8	10	7	2	14

○ 지역별

(단위 명)

구분	계	서울	부산	대구	인천	광주	대전	울산	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주	세종
전체	334	34	7	4	23	6	7	3	65	43	22	19	23	21	39	17	1	0

○ 질환별

(단위 명)

구분	계	저체온증	국소성 한랭손상					
			동상			비동결		기타
			표재성	조직괴사	다발적 신체부위	침수병/ 침족병	동창	
전체	334	268	37	6	18	0	2	3

○ 발생장소별

(단위 명)

구분	계	실외											실내					
		소계	작업장	스키장	스케이트장	운동장(공원)	논밭	산	강가/해변	길가	주거지주변	기타	소계	집	건물	작업장	스케이트장	기타
전체	334	247	13	5	0	6	10	18	22	85	47	41	87	61	12	0	0	14
저체온증	268	189	3	0	0	2	9	10	20	74	40	31	79	61	8	0	0	10
국소성 한랭손상	66	58	10	5	0	4	1	8	2	11	7	10	8	0	4	0	0	4



건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면,
저체온증, 동상 등 건강피해가 나타날 수 있습니다.



건강 수칙을 지켜주세요!

생활습관 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기 	실내환경 실내 적정온도와 습도를 유지하기 
외출 전 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제) 	외출 시 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용) 

이런 분들 더욱 조심하세요!

저체온증 위험군  음식이나 보온옷, 난방이 적절하지 않은 노인  장시간 야외에서 지내는 사람(노숙인, 등산객, 실외작업자 등)  추운 환경에서 지내는 영유아  술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람	동상 위험군  장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외작업자 등)  극심한 추위에도 적절한 의복을 입지 못한 경우  혈액순환 장애가 있는 경우
--	--

한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!

 가능한 빨리 의사의 진찰을 받기	 따뜻한 장소로 이동하기	 젖은 옷을 모두 제거하기	 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 하기	 동상 부위가 있다면 따뜻한 물(37~38℃)에 담그기
--	---	--	--	--