

낮에도 영하권, 연말연시 한랭질환 주의하세요

- 강추위가 예상되는 연말연시, 저체온증·동상 등 한랭질환 주의
- 한파 시 야외활동 자제, 보온 유지 등 한랭질환 대비 건강수칙 준수 당부
- 고령층·음주 후 외출시 한랭질환 위험 높아 각별한 주의 필요

【관련 국정과제】 43. 국가 기후적응 역량 강화

질병관리청(청장 임승관)은 연말연시를 맞아 강추위가 예상됨에 따라, 한랭질환* 예방을 위한 건강관리에 각별한 주의를 당부하였다.

* 한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 줄 수 있는 질환으로 저체온증(전신성), 동상·동창(국소성)이 대표적 질환

질병관리청은 2013년부터 매년 ‘한랭질환 응급실감시체계’를 운영하고 있으며, 전국 512개 응급의료기관을 대상(12.1. 기준)으로 한파로 인한 건강피해 발생을 감시하고 주요 발생 특성 정보를 일별로 제공*하고 있다.

* 질병관리청(www.kdca.go.kr) > 정책정보 > 건강위해 예방·관리 > 기후변화 > 한파 > 신고현황

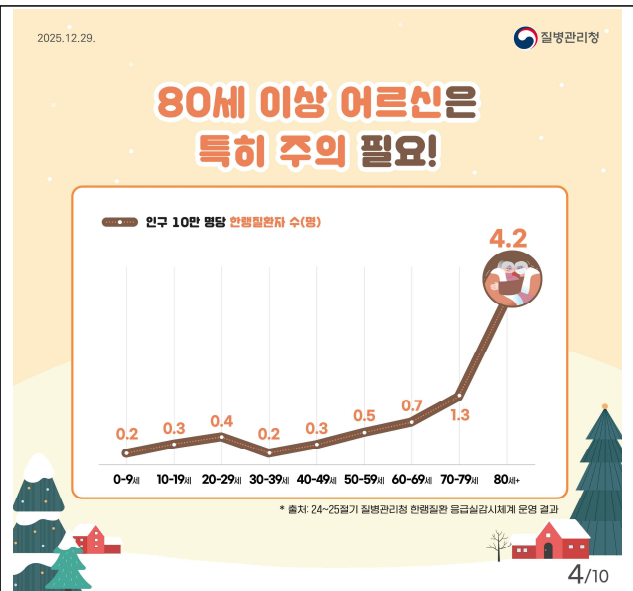
【한랭질환 응급실 감시체계 개요】

- 신고주체 : 전국 응급실 운영 의료기관 중 참여 희망 기관(512개)
- 신고기간 : 12월 1일 ~ 다음해 2월 28일까지
- 신고대상 : 한파로 인한 한랭질환자* 및 한랭질환 추정 사망자
* 저체온증, 동상, 동창, 침수·침족병 등
- 신고체계 : 참여 응급의료기관 → 관할 보건소 → 관할 시·도 → 질병관리청
- 결과환류 : 매일 16시 기준 질병관리청 누리집을 통해 발생현황 게시

현재까지 「한랭질환 응급실감시체계」 2025-2026절기('25.12.1.~'25.12.28.) 운영 결과 총 106명의 한랭질환자가 신고되었으며, 신고 환자 중 저체온증이 92.5%이고 발생장소는 실외가 79.2%로 나타났다.

올해 누적 한랭질환자 발생은 106명으로 전년도 같은 기간(107명) 대비 소폭 감소하였으나, 사망자는 3건으로 전년과 동일하였다.

사망자 모두 고령층으로, 한랭질환에 특히 취약한 것으로 나타났다. 이에 따라 고령층은 한파 시 외출을 자제하고 보온에 각별히 유의하는 등 한랭질환 예방 건강수칙을 준수하여야 하며, 보호자도 고령의 어르신이 한파에 노출되지 않도록 각별히 살펴야 한다.



전년도 한랭질환 감시자료 분석 결과, 전체 환자의 21.3%가 음주 상태였던 것으로 나타났다. 술을 마시면 열이 올랐다가 급격히 체온이 떨어지지만 체온 저하를 인지하지 못하게 되므로, 한랭질환 발생 위험이 더욱 높아질 수 있어 음주가 잦은 연말연시에는 더욱 주의가 필요하다.



임승관 질병관리청장은 “추위에 취약한 고령층이 한파 대비 건강수칙을 잘 지킬 수 있도록 가족, 보호자 등 주위에서도 함께 신경 써 주길 당부드린다”며, “특히 음주 시에는 추위를 잘 느끼지 못해 한랭질환 위험이 높아지는 만큼, 연말연시에는 절주와 함께 보온에 각별히 유의해주시기를 바란다”고 강조하였다.

« 한파 대비 건강수칙 »

- ✓ **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)

« 한랭질환 증상 시 조치법 »

- ✓ 가능한 한 빨리 의사의 진찰 받기
- ✓ 따뜻한 장소로 이동하기
- ✓ 젖은 옷을 모두 제거하기
- ✓ 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 하기
- ✓ 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담그기

- <붙임> 1. 2025-2026절기 한랭질환 응급실감시체계 운영결과('25.12.1.~12.29.)
2. 어르신 한랭 질환 예방 건강수칙 카드뉴스

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

붙임 1

2025-2026절기 한랭질환 응급실감시체계 운영결과 ('25.12.1.~12.29.)

○ 시도별

(단위: 명)

전체	서울	부산	대구	인천	광주	대전	울산	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주	세종
106	10	4	1	16	0	2	1	15	6	11	11	5	8	11	4	1	0

○ 성별

구분	합계	남성	여성
환자 수(명)	106	66	40
구성비(%)	100	62.3	37.7

○ 연령별

구분	합계	0-9세	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-69세	70-79세	80세 +
환자 수(명)	106	0	4	3	2	6	13	16	20	42
구성비(%)	100	0.0	3.8	2.8	1.9	5.7	12.3	15.1	18.9	39.6

○ 질환별

구분	합계	저체온증	동상			비동결		기타
			표재성	조직괴사	다발적 신체부위	침수병/ 침족병	동창	
인원(명)	106	98	3	0	5	0	0	0
구성비(%)	100	92.5	2.8	0.0	4.7	0.0	0.0	0.0

○ 발생장소

구분	합계	실외											실내					
		소계	작업장	스키장	스케이트장	운동장(공원)	논밭	산	강가/해변	길가	주거지 주변	기타	소계	집	건물	작업장	스케이트장	기타
환자 수(명)	106	84	2	0	0	0	3	3	11	31	31	3	22	13	4	1	0	4
구성비(%)	100	79.2	1.9	0.0	0.0	0.0	2.8	2.8	10.4	29.2	29.2	2.8	20.8	12.3	3.8	0.9	0.0	3.8

2025. 12. 29. 질병관리청

추운 겨울 어르신은 한랭질환을 조심하세요!

1/10

2025. 12. 29. 질병관리청

한랭질환이란?

저체온증

심부체온이 35°C 이하로 떨어지는 상태로 오한이 나고 말이 어눌해지거나 의식이 흐려짐

동상

강한 추위에 노출되어 피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상되는 것

동상

다습하고 가벼운 추위(0~10°C)에 지속적으로 노출 시 말초혈류 장애로 인한 피부조직의 염증반응

침수병·침족병

찬물(0°C 이하)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 피부 짓무름 등의 손상

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로, 대표적인 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.

2/10

2025. 12. 29. 질병관리청

2024-2025절기 연령별 한랭질환자

연령대	비율 (%)
0-9세	1.5%
10-19세	4.8%
20-29세	6.9%
30-39세	4.8%
40-49세	6.3%
50-59세	13.2%
60-69세	15.6%
70-79세	16.2%
80세 이상	30.8%

* 24-25절기 질병관리청 한랭질환 응급실감시체계 운영결과

고령층일수록 한랭질환에 위험할 수 있어 주의 필요

3/10

2025. 12. 29. 질병관리청

80세 이상 어르신은 특히 주의 필요!

연령대	인구 10만 명당 한랭질환자 수(명)
0-9세	0.2
10-19세	0.3
20-29세	0.4
30-39세	0.2
40-49세	0.3
50-59세	0.5
60-69세	0.7
70-79세	1.3
80세+	4.2

* 출처: 24-25절기 질병관리청 한랭질환 응급실감시체계 운영 결과

4/10

2025. 12. 29.

질병관리청



왜 어르신은 한랭질환에 더 취약 할까요?

어르신은 추위 노출로 인한 열손실을 방어하거나 보상하기 위한 기능이 일반 성인보다 낮아 한랭질환에 취약하여 더욱 주의가 필요합니다.

5/10

2025. 12. 29.

질병관리청



어르신은 한파 시 외출 및 야외활동 자제!

연구에 따르면, 겨울철 -12°C 이하 저온에 노출될 경우 65세 이상에서 다양한 원인으로 인한 사망 위험이 증가하고 일상생활 수행능력이 감소하는 것으로 보고되고 있습니다.

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

6/10

2025. 12. 29.

질병관리청

어르신 한랭질환 예방 건강수칙은 무엇일까요?

생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 균형있는 영양 섭취

실내환경

실내는 따뜻하고, 건조해지지 않도록 하기

외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

외출 시

따뜻하게 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

주의 사항

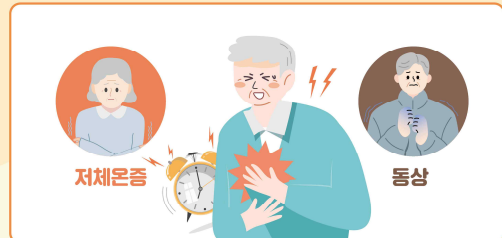
기저질환으로 복용하는 약이 한랭질환에 취약하게 만들 수 있어 의사와 상의하여 주의사항 숙지

7/10

2025. 12. 29.

질병관리청

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



급격히 추워지면 혈압이 상승하고 증상 악화로 위험할 수 있으므로 추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동 피하기!

* 출처: 질병관리청, 한파대비 건강수칙과 함께 어르신의 건강한 겨울나기 준비하세요!

8/10

2025. 12. 29.

질병관리청

어르신의 한랭질환 증상 시 응급조치

가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

따뜻한 장소로 이동하세요.

젖은 옷을 모두 벗으세요.

담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.

추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는 말초 부위는 따뜻한 물*에 20~40분간 담급니다.

* 동상을 입지 않은 부위를 다졌을 때 불편하지 않을 정도의 온도
* 다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안 됨.

9/10

2025. 12. 29.

질병관리청



10/10

과제명		소관부처
국정	32. 의료AI·제약·바이오헬스 강국 실현	(주관) 복지부
실천	1. 보건의료 R&D 투자 확대 및 의과학 전문인력 양성 (보건의료 R&D) - 보건의료 R&D 확대, 고령화 등을 대비한 보건의료 R&D 확대	주관 복지부, 협조 질병청 * NIH
	2. 의료AI 등 디지털 헬스케어 혁신성장 체계 구축 (보건의료데이터 개방, 헬스케어 인공지능) - 국가통합바이오빅데이터 구축·단계적 개방 - 헬스케어 AI학습용 데이터 구축·공개	
국정	5. 넥스트 팬데믹 대비 백신·치료제 개발 및 필수약품 공급 안정 (백신·치료제 개발) - mRNA 백신 기술 개발 - 필수백신 및 신종미해결 감염병 치료제 개발	주관 질병청, 협조 복지부·식약처
국정	43. 국가 기후적응 역량 강화	(주관) 환경부
실천	4. 경제·사회 전 부문의 기후적응 역량 강화 (기후보건 정책, 매개체 감염병 예방·관리, 원헬스 협의회) - 기후위기에 대비한 건강·보건관리 강화(기후재난 건강조사체계 구축) - 여름·겨울철 온열·한랭질환 감시체계 운영 - 모기진드기 등 감염병 매개체 증가에 따른 감염병 발생·유행 변화 대응 - 범부처 원헬스 협의회인 감염병통합관리협의회 설치	주관 환경부, 협조 질병청 등 * 기후보건·건강위해대비과, 매개체분석과, 인수공통감염병관리과
국정	78. 지금 사는 곳에서 누리는 통합돌봄	(주관) 복지부
실천	3. 통합돌봄을 위한 공공의료·요양기관, 보건소 기능 확대 (노인·노쇠 예방 사업 기획) - 대상 맞춤 노쇠예방관리 서비스 제공 - 노쇠예방 표준 중재프로그램 개발 - 노쇠현황 파악을 위한 모니터링 체계 마련	주관 복지부, 협조 질병청 * 만성질환관리과
국정	83. 지속가능한 보건의료체계로 전환	(주관) 복지부
실천	4. 국민이 만드는 진짜 의료개혁과 환자의 권리·안전 보장 (의료감염 및 항생제 내성 관리) - CRE 감염증 감소전략 전국 확대 및 항생제 적정 사용관리 시범사업 본 사업 추진	주관 복지부, 협조 질병청 * 의료감염관리과
국정	84. 지역격차는 해소, 필수의료는 확충, 공공의료는 강화	(주관) 복지부
실천	5. 감염병 위기 대응체계 개선 (방역·의료대응, 인권보호, 국제공조, 자금 복원 등) - 감염병 예측·감시·역학조사 등 국가 감염병 대응체계 고도화 - 대규모 신·변종 감염병 환자 대비 방역·의료 통합대응체계 개선 - 코호트 격리 등 과도한 방역조치로부터 인권보호 강화 - 글로벌 보건안보 선도 - 감염병위기대응기금 복원	주관 질병청, 협조 복지부·식약처
국정	85. 일차의료 기반의 건강·돌봄으로 국민건강 증진	(주관) 복지부
실천	2. 지역 기반 건강 증진 및 만성질환 관리 강화 (고혈압·당뇨병 등록관리사업 개편·확대, 노인중증호흡기질환 진단) - 고혈압·당뇨병 환자 대상 일차의료 만성질환관리사업 개선 - 노인중증호흡기질환 아형별 진단기준 개발	주관 복지부, 협조 질병청 * 만성질환예방과, NIH
국정	86. 국민 의료비 부담 완화	(주관) 복지부
실천	3. 희귀·난치질환 부담 완화 및 1형 당뇨병 등 국가책임 강화 (희귀질환자 지원 정책 및 연구개발) - 희귀중증난치질환 치료비 부담 완화(희귀난치질환 관련 연구개발 추진)	주관 복지부, 질병청 * 희귀질환관리과, NIH
	4. 생애주기별 맞춤형 의료비 부담 경감 (청소년 인플루엔자 예방접종 지원 확대) - 인플루엔자 국가예방접종 지원 대상 청소년까지 확대	
국정	98. 여성이 안전하고 건강한 사회	(주관) 여가부
실천	3. 생애과정별 성·재생산 건강권 보장 (남아 HPV 예방접종 지원) - 사람유두종바이러스(HPV) 예방접종 남성 청소년까지 지원 확대	주관 복지부, 협조 질병청 * 예방접종관리과