

이른 무더위, 온열질환 관련 첫 사망자 발생

- 2026년 「온열질환 응급실감시체계」 운영 첫 날 온열질환 사망자 발생
- 이른더위에 온열질환 예방수칙 준수 당부
- 무더운 시간 야외작업, 논밭작업, 등산 등 외부활동 자제

【관련 국정과제】 43. 국가 기후적응 역량 강화

질병관리청(청장 임승관)은 「온열질환 응급실감시체계」를 통해 올해 첫 온열질환 관련 사망자(80대, 남성, 서울)가 신고되었다고 밝혔다. 이날(5.15.) 전국 평균최고기온은 28.2℃이며, 특히 서울지역의 최고기온은 31.3℃까지 올라 평년 대비 무더운 날을 보였다.

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로, 온도가 높은 환경에 장시간 노출될 경우 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이며, 방치할 경우 생명을 위협할 수 있다. 특히 열사병은 체온이 40℃ 이상 상승하고 중추신경계 이상이 동반되는 응급질환으로 즉각적인 치료가 필요하다.

질병관리청은 5월 15일부터 전국 516 개 응급실 운영 의료기관과 함께 온열질환 응급실감시체계를 운영하고 있으며, 이를 통해 온열질환 발생 현황을 실시간으로 감시하고 있다. 감시 첫날 응급실을 방문한 온열질환자 수는 7명이며, 이 중 추정 사망자가 1명 발생하였다.

【온열질환 응급실 감시체계 개요】

- 신고주체 : 전국 응급실 운영 의료기관 중 참여 희망 기관(약 500개)
- 신고기간 : 5월 15일 ~ 9월 30일
- 신고대상 : 폭염으로 인한 온열질환자* 및 온열질환 추정 사망자
* 열사병, 열탈진, 열경련, 열실신 등
- 신고체계 : 참여 응급의료기관 → 관할 보건소 → 관할 시·도 → 질병관리청
- 결과환류 : 매일 16시 기준 질병관리청 누리집을 통해 발생현황 게시

이번 사망사례는 온열질환 응급실 감시가 시작된 이래 가장 빠른 것으로, 최근 기후변화로 인해 폭염의 발생 시기와 강도가 증가함에 따라, 폭염에 따른 건강피해 예방의 중요성이 더욱 커지고 있다. 특히 고령자, 임산부, 어린이, 기저질환자 등은 일반 성인에 비해 체온조절이 원활하지 않아 온열질환에 취약할 수 있어 폭염특보가 없을때에도 온열질환 예방수칙을 준수해 줄 것과 보호자와 주변인의 각별한 관심을 당부하였다.

임승관 질병관리청장은 "온열질환은 기본적인 건강수칙만 잘 지켜도 충분히 예방할 수 있다며, 기온이 높은 날에는 무리한 야외활동을 피하고, 특히 고령층과 장애인, 만성질환자 등 폭염 노출에 취약한 계층의 건강상태는 수시로 살펴달라"고 당부하였다.

< 온열질환 예방 건강수칙 >

- ① **물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- ② **시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)
- ③ **더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - * 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강 상태를 살피며 활동 강도 조절하기
- ④ **수시로 기온 및 온열질환자 발생 예측정보 확인하기**
 - 기온, 폭염특보 등 기상 상황을 수시로 확인하기

<붙임> [카드뉴스] 어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

담당 부서	건강위해대응관 기후보건·건강위해대비과	책임자	과 장	안윤진 (043-719-7780)
		담당자	사무관	안대식 (043-719-7798)
			주무관	정성호 (043-219-2978)



어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

온열질환이란?

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 **고온의 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하** 등의 증상을 보이며, 방치 시에 생명이 위태로울 수 있습니다.

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

왜 어르신은 온열질환에 더 취약할까요?

노화로 더위에 의한 체온 상승과 탈수 증상을 잘 느끼지 못하게 되고, 심뇌혈관질환 등 동반된 **기저 질환과 복용하는 약** 때문에 **체온 유지와 땀 배출을 조절 하는 능력이 저하**됩니다.

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

80세 이상 어르신은 특히 주의가 필요해요!

인구 10만명당 온열질환자수

연령대	0-9세	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-69세	70-79세	80+
자수	0.1	0.9	2.6	2.7	3.0	4.0	3.8	4.3	6.4

* 2022년 질병관리청 온열질환 응급실환자조사(여성) 결과

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

폭염 시 외출 및 야외활동을 자제하세요!

연구에 따르면, 여름철 33°C 이상 고온에 노출될 경우 **65세 이상에서 허혈성심질환, 심근경색 등으로 인한 사망 위험이 증가**하고, **대사질환과 인지기능 변화에도 영향을 주는 것으로 보고되고** 있습니다.

여름철 기상청 폭염특보

폭염 주의보	폭염 경보
일 최고기온연도 33°C이상의 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고기온연도 36°C이상의 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

폭염대응 행동요령을 준수하세요!

- 무더위 관련 기상 상황을 수시로 확인 (TV, 라디오, 휴대전화 등)
- 무더운 날씨에는 냉방기기를 실내 온도를 낮추고, 자주 환기
- 온열질환 응급상황에 대처할 수 있도록 자주 연락 (상담, 전화, 문자)
- 노년 시군에는 근처 무더위쉼터* 이용이 가능. *지역별 무더위 쉼터 위치는 보건복지부 누리집(www.mw.go.kr)에서 확인
- 건강이 양라되거나, 혼자 계시는 어르신은 건강안방을 확인
- 폭염특보 시에는 논·밭 등 야외에서 일을 원주하고, 시원한 장소에 머물기

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

온열질환 응급조치

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 탈의하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분 섭취	옷을 탈의하게 하고 몸을 시원하게 함
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

어르신 온열질환 예방 건강수칙 3가지

- 시원하게 지내기**
 - 선풍기나 에어컨 등 냉방기 사용(무더위 쉼터 이용)
 - 환풍하고 맑은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇빛 차단(가방착, 챙이 넓은 모자 등)
- 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - *하루, 1.5~2.0리터 (체중 1kg당 30ml) 권장
- 더운 시간대에는 야외활동 자제하기**
 - 기온이 높을 때, 더운 시간대에는 농사, 외출, 운동 등 야외활동을 피하고 그늘 등 시원한 곳에서 자주 휴식

어르신! 무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

폭염대비 건강수칙과 함께 어르신들의 건강한 여름을 준비하세요!

※ 자료 내려받기: 질병관리청 누리집 → 알림자료 → 홍보자료 → 카드뉴스