

폭염에 취약한 분들, 이렇게 대비하세요!

- 체감온도 38℃ 이상 상승하는 경우 사망 위험 급증, 온열질환 중증화 위험은 고령층, 기저질환자, 사회경제적 취약계층에서 큰 것으로 확인
- 어르신, 장애인, 기저질환자 등을 위한 맞춤형 온열질환 예방 행동요령 8종 개발·배포

질병관리청(청장 임승관)은 폭염이 우리 건강에 미치는 영향과 온열질환자의 특성에 대한 심층분석을 통해 취약집단을 파악하고, 폭염 취약집단 대상 온열질환 예방 행동요령을 개발하여 오는 7월 6일 배포한다.

이번 심층분석에서는 2026년 개편된 폭염특보* 단계별 사망 위험을 산출하고, 온열질환으로 입원하거나 사망하는 등 중증화 위험이 기저질환 유무, 연령 등과 연관이 높음을 확인하였다.

* 폭염특보 : 폭염주의보, 폭염경보, ^{신설}폭염중대경보('26.6.1. 기상청)

분석 결과 체감온도의 상승에 따라 사망 위험이 증가하여 폭염중대경보 단계인 38℃에 이르면 전체(사고·비사고 포함) 사망위험은 1.16배 증가하고, 심혈관질환으로 인한 사망위험도 1.14배까지 증가하는 것으로 나타났다(붙임 1 참고).

아울러, 온열질환 중증화 특성 분석 결과 연령대가 높거나 신체적·정신적 기저질환이 있는 경우에 온열질환 중증화(입원 또는 사망) 위험이 큰 것을 확인하였다. 전반적으로는 남성에서 중증화 위험이 컸으나, 고령층(65세 이상)에서는 남녀의 차이가 없어 성별과 관계없이 모두 주의가 필요하다. 또한, 사회경제적으로 취약(기초생활수급자, 외국인)하거나 홀로 사는 경우도 온열질환 중증화 위험이 큰 것으로 나타났다(붙임 1의 표 2, 3 참고).

이러한 분석 결과를 토대로, 질병관리청은 폭염 취약 대상자별* 온열질환 예방 행동요령 8종을 개발하였다.

* ▲어르신, ▲장애인, ▲임신부, ▲어린이, ▲기저질환자(심뇌혈관질환자, 콩팥병환자, 당뇨병환자, 고혈압·저혈압환자)

행동요령에는 공통 건강 수칙인 ‘물, 그늘, 휴식’ 이외에도, 폭염 취약 대상자별 위험요인(기저질환자의 약물 복용 등)을 고려한 구체적인 예방 행동을 담았다.

예시) 어르신 온열질환 예방 행동요령

| | |
|-------------|---|
| 위험요인 | 체온조절 능력 저하만성질환 약물(이뇨제, 항콜린제, 비스테로이드소염제 등) 복용 |
|-------------|---|

- 냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기하기
 - 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 파악하기
 - 냉방기기가 없거나 낮 시간대에는 무더위 쉼터 이용하기
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - 기저질환(콩팥병 등)으로 수분 섭취 제한 받는 경우 의사와 상담 후 수분 섭취하기
- 더운 시간대 야외활동 자제하기
 - 야외활동 시 그늘에서 충분히 쉬기
- 더위에 대비하여 기저질환 관련 생활관리 상담하기
 - 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
 - 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
 - 더울 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기
- 가족·이웃과 자주 연락하고 비상연락망 지니고 있기
 - 안부 확인을 위해 가족, 이웃과 연락 횟수와 시간을 미리 정하고 연락하기
 - 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 개선되지 않으면 의료 기관에 내원하거나 119 구급대 연락하기

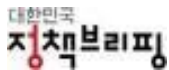
질병관리청은 온열질환 예방 행동요령을 포스터 형태로 제작하여 시도, 시군구, 보건소 등과 유관기관에 배포하고, 누구나 손쉽게 확인할 수 있도록 질병관리청 누리집*에 게재하였다.

* 질병관리청(www.kdca.go.kr) > 알림자료 > 홍보자료 > 홍보지 > 취약집단 대상 온열질환 행동요령

임승관 질병관리청장은 “이번 분석결과를 통해 폭염의 심각성에 대한 인식의 필요성과 온열질환에 취약한 집단을 확인할 수 있었다”며, “모두가 건강한 여름나기를 위해 지역사회와 관심과 보호도 중요할 뿐만 아니라, 폭염에 취약한 개인과 보호자도 온열질환 예방 행동요령을 적극 실천하기를 바란다”고 당부하였다. 또한, “이번 분석 결과를 바탕으로 온열질환 예방을 위한 행동요령을 지역사회와 국민들에게 적극 알려 나갈 계획”이라고 밝혔다.

- <붙임> 1. 폭염의 건강영향 심층분석 개요 및 주요 결과
 2. 취약집단별 온열질환 예방 행동요령 포스터

| | | | | | |
|-------|-------------------------|-----|-------|-----|--------------|
| 담당 부서 | 건강위해대응관 기후보건·건강위해대비과 | 책임자 | 과 장 | 안윤진 | 043-219-2950 |
| | | 담당자 | 사무관 | 안대식 | 043-219-2951 |
| | | | 연구사 | 송금주 | 043-219-2960 |
| | | | 선임연구원 | 정은지 | 043-219-2957 |



□ **폭염 노출 수준에 따른 사망위험 분석 주요 결과**

<분석 개요>

- 분석자료 : 기상청 기온자료 및 국가데이터처 사망원인자료('16-'24)
- 분석방법 : 시도별 기온-사망 간 지연효과 및 비선형성을 고려한 분산지연비선형 모형(DLNM: Distributed Lag Non-linear model) 적용, 전국 통합하여 추정
- 분석수행 : 대한예방의학회(연구책임자: 권호장 단국대학교 의과대학교 교수)

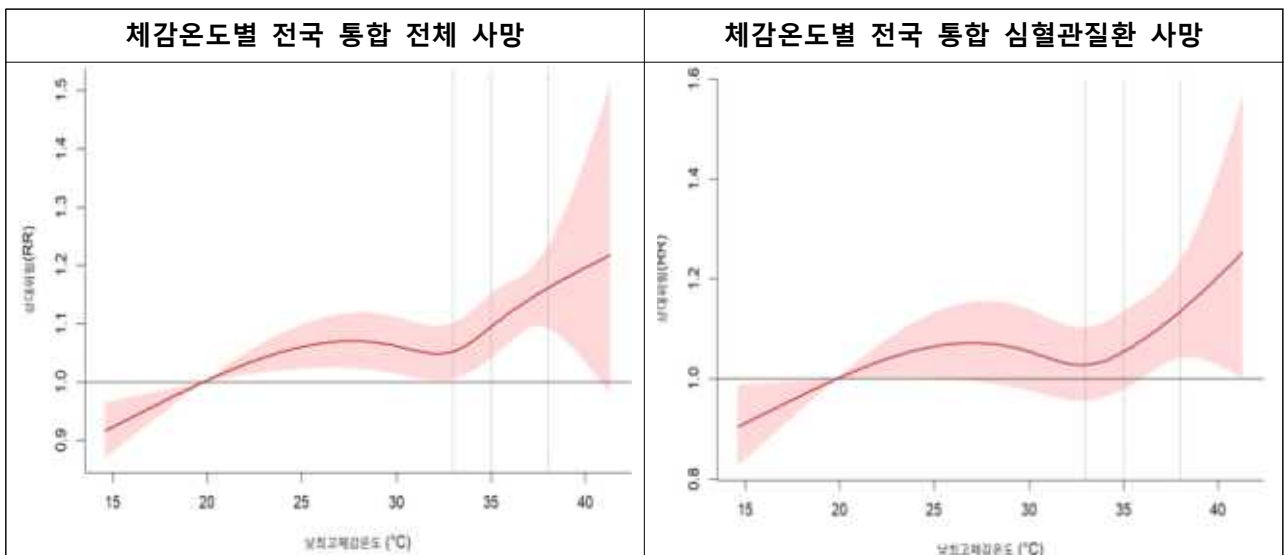
<표 1> 폭염특보 단계별 사망 상대위험(RR: Relative Risk)

| 구분 | 폭염주의보 RR(95% CI) | 폭염경보 RR(95% CI) | 폭염중대경보 RR(95% CI) |
|----------|---------------------|--------------------|----------------------|
| 전체 사망 | 1.05(1.01-1.10) | 1.09(1.04-1.15) | 1.16(1.09-1.23) |
| 비사고 사망 | 1.05(1.00-1.11) | 1.10(1.03-1.16) | 1.17(1.10-1.24) |
| 심혈관질환 사망 | 1.03(0.96-1.10) | 1.06(0.98-1.14) | 1.14(1.04-1.24) |

※ 약어 : (RR) relative risk(상대위험), (CI) confidence interval(신뢰구간)

* (폭염주의보) 일최고체감온도 33℃ 이상이 2일 이상 지속, (폭염경보) 일최고체감온도 35℃ 이상이 2일 이상 지속, (폭염중대경보) 일최고체감온도 38℃ 또는 일최고기온 39℃ 이상

<그림 1> 체감온도별 전체 사망 및 심혈관질환 사망 상대위험



□ 온열질환 중증화 특성 분석

<분석 개요>

- 분석자료 : 질병관리청 「온열질환 응급실감시체계」 신고자료('23-'25)
- 분석방법 : 온열질환 중증도(당일 퇴원 vs. 입원 또는 사망)와 설명변수*의 연관성 검증을 위한 로지스틱 회귀분석(logistic regression) 및 교호작용(interaction effect) 검증
 - * 연령, 성별, 직업, 발생장소, 기저질환 유무, 취약성, 동거인 유무
- 분석수행 : 질병관리청 기후보건·건강위해대비과

<표 2> 온열질환자 특성과 중증도(당일퇴원 vs. 입원 또는 사망) 간 연관성 분석

| 변수 | 범주 | 비보정모형 | | | 보정모형** | | |
|---------|-------------|-------|--------|-------|-------------|--------|-------|
| | | OR | 95% CI | | OR | 95% CI | |
| | | | Lower | Upper | | Lower | Upper |
| 연령 | <30세 [ref]* | - | - | - | - | - | - |
| | 30-64세 | 1.64 | 1.37 | 1.98 | 1.48 | 1.22 | 1.79 |
| | 65세≤ | 2.90 | 2.40 | 3.51 | 1.99 | 1.60 | 2.48 |
| 성별 | 여성 [ref] | - | - | - | - | - | - |
| | 남성 | 1.21 | 1.06 | 1.39 | 1.57 | 1.35 | 1.82 |
| 직업 | 사무직 [ref] | - | - | - | - | - | - |
| | 비사무직 | 1.38 | 1.12 | 1.71 | 1.22 | 0.98 | 1.51 |
| | 무직 | 1.72 | 1.38 | 2.16 | 1.20 | 0.94 | 1.55 |
| | 기타 | 1.15 | 0.89 | 1.50 | 1.05 | 0.81 | 1.38 |
| 발생장소 | 실내 [ref] | - | - | - | - | - | - |
| | 실외 | 0.91 | 0.80 | 1.03 | 0.88 | 0.77 | 1.00 |
| 기저질환 유무 | 없음 [ref] | - | - | - | - | - | - |
| | 있음 | 1.88 | 1.69 | 2.09 | 1.50 | 1.33 | 1.69 |
| 취약성 | 비해당 [ref] | - | - | - | - | - | - |
| | 80세≤ | 2.59 | 2.22 | 3.03 | 1.87 | 1.54 | 2.27 |
| | 기초수급자 | 2.00 | 1.48 | 2.79 | 1.54 | 1.12 | 2.11 |
| | 외국인 | 1.24 | 1.00 | 1.54 | 1.48 | 1.18 | 1.86 |
| 동거인 유무 | 있음 [ref] | - | - | - | - | - | - |
| | 없음 | 1.22 | 1.06 | 1.40 | 1.24 | 1.08 | 1.43 |

※ 약어: (OR) Odds Ratio(승산비), (CI) Confidence Interval(신뢰구간)

* 기준집단

** 다른 설명변수들의 영향을 통제 후, 해당 설명변수와 결과변수 간의 영향을 검증한 결과(굵은 상자)

*** 유의수준 : P for trend < .05

<표 3> 연령 및 성별과 온열질환 중증도(당일퇴원 vs. 입원 또는 사망) 간 연관성 분석

| 변수 | 연령 | 구분 성별 | OR | 95% CI | | Sig.** |
|---------|--------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | | | | Lower | Upper | |
| 연령 × 성별 | <30세 | 남성 vs. 여성 [ref]* | 3.13 | 1.74 | 5.64 | <.0001 |
| | 30-64세 | 남성 vs. 여성 [ref] | 2.77 | 2.08 | 3.69 | |
| | 65세≤ | 남성 vs. 여성 [ref] | 1.04 | 0.87 | 1.27 | |

※ 약어: (OR) Odds Ratio(승산비), (CI) Confidence Interval(신뢰구간)

* 기준집단

** 유의수준 : P for trend < .05

어르신

온열질환 예방 행동요령

취약 집단의 체온조절 능력 저하·안정질환·약물(마약제, 항콜린제, 비스레피이드스제제 등) 복용

- 냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기하기**
 - 집 근처 무더위센터 위치를 미리 파악하기
 - 냉방기기가 없거나 낡 시간대에는 무더위 센터 이용하기
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 마시기**
 - 기저질환(당뇨병 등)으로 수분 섭취 제한 받는 경우 의사와 상담 후 수분 섭취하기
- 더운 시간대 야외활동 자제하기**
 - 야외활동 시 그늘에서 충분히 쉬기
- 더위에 대비하여 기저질환 관리 생활관리 상담하기**
 - 각 병용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
 - 복용약을 정해진 용량과 시간대로 꼭 복용하기
 - 더운 때 오해를 줄이기 위해 복용약이 부족하지 않도록 준비하기
- 가족·이웃과 자주 연락하고 비상연락망 지니고 있기**
 - 연부 약인을 위해 가족, 이웃과 연락 횟수와 시간을 미리 정하고 연락하기
 - 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 개선폰지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하거나 119 구급차 연락하기

어르신 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- 어르신과 수시로 연락하고 건강상태 및 약 복용 확인하기**
 - 무더위를 대비하여 어르신과 연락 횟수와 시간을 미리 정하고 1일 이상 연부 살펴보기
 - 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 개선폰지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하거나 119 구급차 연락하기
- 냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기시키기**
 - 집 근처 무더위센터 위치를 미리 파악하여 어르신에 알려주기

질병관리청

어린이

온열질환 예방 행동요령

취약 집단의 체온 대비 체표면적 비율이 높아 외부 열을 빠르게 흡수하고, 신진대사율이 높아 체온이 급격히 상승하며, 스스로 더위를 인지하거나 적절히 대처하기 어려움

- 더운 때 야외활동을 줄이기**
 - 무더운 시간대에는 야외활동 자제하고 그늘에서 활동하기
 - 장시간 야외활동을 할 경우 항상 조심하기
- 당분이 든 음료수, 아이스크림 대신 물 마시기**
- 보호자 없이 잠시라도 자동차 안, 밀폐공간에는 절대로 혼자 있지 않기**
 - 자동차나 밀폐공간에 혼자 남기거나 외부로 도출물 요청하기

어린이 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- 무더운 시간대에 야외활동을 줄이도록 지도하기**
 - 어린이가 장시간 야외활동을 할 경우 항상 확인하기 위해 꼭 살펴보기
- 당분이 든 음료수 대신 물 섭취하게 하기**
 - 어린이가 충분히 수분을 섭취하도록 설명하기
 - 어린이의 소변 색깔 확인하여 충분한 수분을 섭취하고 있는지 확인하기
 - 소변 색깔 맑은 노란색 또는 투명하면 일반적으로 충분한 수분 섭취 상태임
- 자동차 안이나 밀폐공간에 어린이를 혼자 두지 않기**
- 온열질환 증상(두통, 어지러움, 피로감, 근육경련 등) 주된 징계 관찰하기**
 - 이상증상이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관에 내원하기
- 무더위에 옷모자를 사용할 경우, 햇빛을 가리기 위해 돤돤을 사용하기**
 - 돤돤이 면모는 천과 돤모를 사용할 경우 무더운 내부 온도기 상승할 수 있어 무더운 내부온도를 확인하기

질병관리청

임산부

온열질환 예방 행동요령

취약 집단의 임신 중 대사열 및 혈액량 증가하고, 체온이 높으며 탈수에 취약할 수 있음

- 시원하게 지내기**
 - 돤돤이 잘 되는 돤 입기
 - 햇빛을 차단할 수 있는 돤돤(양산, 챙이 넓은 모자, 선글라스) 챙기기
- 충분한 수분을 규칙적으로 섭취하기**
 - 커피인 음료와 당분이 많은 음료 자제하기
 - 임신 중에는 수분 섭취 권장량이 개인별로 다를 수 있으므로 필요 시 의사의 상담하기
 - 특히 임신성 고혈압이나 콩팥병이 있는 경우 의사와 상담하기
- 무더위 시 외출 및 야외활동 자제하기**
 - 무리한 신체활동 자제하기
- 더위 노출 이상증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관에 내원하기**

질병관리청

장애인

온열질환 예방 행동요령

취약 집단의 신체기능이 저하되거나 의사소통과 위험인지가 어려울 수 있고, 다발성질환 등 일부 질환은 체온상승으로 신경증상 악화

- 냉방기기를 사용하는 시원한 실내에서 머물기**
 - 집 근처 복지시설, 무더위센터 위치를 미리 파악하기
 - 냉방기기가 없거나 낡 시간대에는 복지시설, 무더위 센터 이용하기
- 폭염 시 밀폐공간이나 야외에서 잠시라도 머무르지 않고, 보호자와 연락이 가능한 상태를 유지하기**
- 힘들어 또는 이동보조기기 야외 사용시 항상 조심하기**
 - 휠체어 이동보조기기의 금속 부품이 뜨거워지 확인한 후 사용하기
 - 야외에서 잠시라도 야외활동 경우 항상 조심하고 양산, 그늘을 이용하여 햇볕 피하기
- 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 확인하기**

장애인 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- 냉방시설이 없는 경우 복지시설, 무더위 센터 등 시원한 장소 지내도록 유도하기**
 - 집 근처 복지시설, 무더위 센터 위치를 미리 파악하기
 - 냉방기기가 없거나 낡 시간대에는 복지시설 이용하게 하기
- 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 확인하기**
 - 더위 노출 후 온열질환 증상이 개선폰지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하기
 - 의사소통이 곤란할 경우 행동과 표정 등 변화를 살펴보기
- 비상 연락망을 지니게 하고 돤돤 상황에 대비하여 긴급 조치가 가능하도록 조치하기**
 - 보호 대상자를 위한 보호 7트(수화기, 돤돤, 돤돤, 돤돤, 돤돤, 돤돤, 돤돤) 마련하고 비상연락망 유지시키기
- 힘들어 또는 이동보조기기 야외 사용시 항상 조심하기**
 - 휠체어 이동보조기기의 금속 부품이 뜨거워지 확인한 후 사용하기
 - 야외에서 장시간 야외활동을 경우 양산, 그늘을 이용하여 햇볕을 피하게 하고 항상 확인을 위해 꼭 살펴보기

질병관리청

심뇌혈관질환자

인여지한 예방 행동요령

위험 요인 기저질환으로 인한 약물 (혈압약제, 당뇨약제) 과 열 상호작용으로 기저질환 조절 약화

1. 더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기

2. 차가운 물로 샤워 등 급격한 체온변화 상황 피하기

- 더위 노출 직전, 차가운 물로 샤워하거나 냉수에 샤워를 하는 것을 피하기
- 체온을 낮추기 위해 미지근한 물을 이용하여 샤워하기

3. 평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

4. 무더위 중 열중, 기승 담당함 등이 지속되면 의료기관 내원하기

집병관리청

고지혈증환자

인여지한 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시 고온으로 인한 생리학적 변화와 약물 (혈압약, 당뇨제, 비스테로이드소염제 등) 반응 변화로 기저질환 조절이 약화

1. 더위에 대비하여 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기

2. 어지러움, 두근거림, 식은땀, 피로감 등 증상이 있으면 즉시 시원한 곳에서 휴식을 취하고 열암을 측정하기

- 반복적으로 열암이 너무 높거나 낮게 나올 경우 의료기관에 내원하기

3. 평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

4. 더위 노출 후 급격한 혈압 변화, 어지러움 등 증상 발생 시 즉시 의료기관 내원하기

집병관리청

당뇨병환자

인여지한 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시 당뇨병환자는 갈수와 식사-운동량 변화로 혈당 변동 및 저혈당 위험이 증가

1. 더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
 - 갈수, 식사량 감소 시 약 복용 조정 여부 확인하기
 - 인슐린 및 저혈당 유발 약물을 복용하는 경우
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기
- 인슐린, 열담주정기, 열담시침지 고온 보관 주의사항 확인하기

2. 평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

- 더운 때 운동 전후 혈당 확인하기
- 야외활동 시 자외선, 갈수 및 고열함이 되지 않도록 주의하기

3. 충분한 수분 섭취하기

- 담 채움, 고열담 등으로 열담 조절이 어려울 수 있어 규칙적으로 충분한 수분 섭취하기

집병관리청

콩팥병환자

인여지한 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시, 체액- 전해질 조절 능력 저하 및 약물 (혈압약, 당뇨약, 비스테로이드소염제 등) 의 영향으로 갈수, 전해질 이상 및 신기능 악화 위험

1. 더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기

2. 개인별 적정 수분 섭취량 지키기

- 갈수 및 과도한 수분 섭취 모두 주의하기
- 특히 투석 환자, 소변량이 적은 환자 또는 수분 제한을 지시받은 환자
- 카페인 및 알코올이 든 음주는 제한하기
- 미온음이나 소포츠음은 나트륨, 당분, 칼륨 섭취를 늘릴 수 있어 주의하기

3. 체중, 혈압, 소변량과 색 변화를 평소보다 자주 확인하기

- 갈수가 지속되거나 지역 고온 상태 시 의료기관 내원하기

4. 외출시 햇볕 피하기

- 신용이식 환자의 경우 피부암 예방을 위해 모자, 긴 옷, 자외선 차단제 사용하기

집병관리청

건강한 동행,
국민과 함께하는 질병관리청