

첫 '폭염중대경보' 발령, 건강수칙 준수 당부

- 극단적 더위로 건강한 사람도 중증 온열질환 발생 가능
- 체감온도 38℃ 이상 상승하는 경우, 고령층의 사망위험 19% 증가
- 전국적으로 온열질환자 지속 발생, 야외활동 자제 및 건강수칙 준수 당부

【관련 국정과제】 43. 국가 기후적응 역량 강화

질병관리청(청장 임승관)은 전국적인 폭염특보와 함께 경북남부 일부 지역에 첫 폭염중대경보*가 발령됨에 따라, 온열질환 예방을 위한 건강수칙 준수를 당부하였다.

* 일최고체감온도 35℃ 이상이 2일 이상 지속 관측된 지역에서, 일최고체감온도 38℃ 또는 일최고기온 39℃ 이상 예상

폭염은 열사병, 열탈진 등 온열질환을 직접 유발할 뿐만 아니라 심뇌혈관질환, 호흡기질환, 신장질환 등 기존 질환을 악화시켜 입원 및 사망 위험을 높일 수 있다. 특히 폭염중대경보 단계에서는 야외활동이나 작업 시 건강한 사람도 중증 온열질환이 발생할 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

* 참고: 전국 및 시도별 온열질환자 발생 예측 정보 서비스 제공(건강위해통합정보시스템 > 기후보건정보 > 온열·한랭질환 감시 > 온열질환자 발생 예측)

폭염중대경보가 발령된 지역에서는 논·밭 작업, 건설현장 작업, 체육활동, 야외행사 등을 즉시 중단하거나 연기하고, 시원하고 그늘진 곳으로 이동하며, 가족 및 주변 이웃 등의 안부를 확인해야 한다.

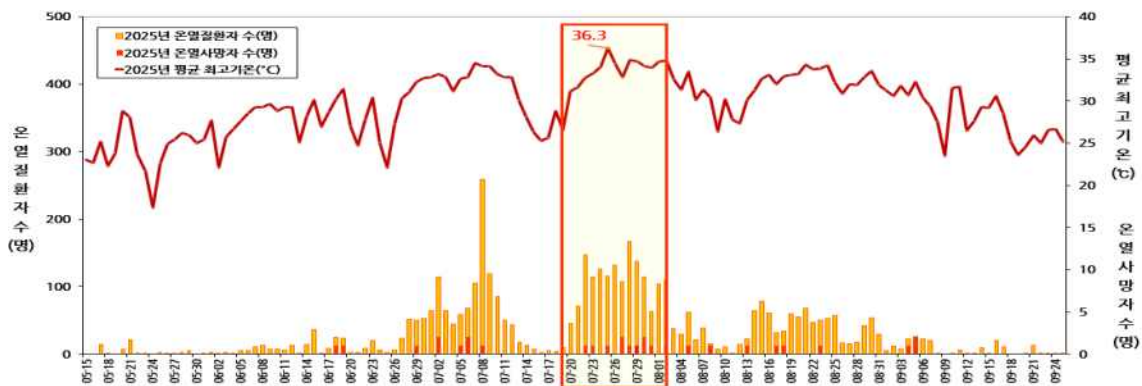
<폭염중대경보 시 "생존을 위한 3단계 행동수칙">

- ① **중단(Stop)** 최대한 즉시 모든 야외활동을 중단·연기
- ② **이동(Move)** 시원한 곳(무더위쉼터, 그늘 등)으로 즉시 이동하여 수분 보충·휴식
- ③ **확인(Check)** 가족, 주변 이웃·어르신의 안전과 안부를 확인

질병관리청이 전국 520여 개 응급실 운영 의료기관과 함께 운영 중인 2026년 「온열질환 응급실감시체계」에 따르면, 최근 기온 상승과 함께 온열질환자가 지속적으로 발생*하고 있다.

* 누적 온열질환자 535명, 추정 사망자 2명(7.10. 기준)

지난해에도 전국에 폭염특보가 장기간 이어진 시기에 온열질환 피해가 크게 증가하였다. 2025년 「온열질환 응급실감시체계」 운영 결과 총 4,460명의 온열질환자와 추정 사망자 29명이 발생하였으며, 특히 7월 20일부터 31일까지 전체 환자의 약 30%(1,341명)와 사망자의 약 35%(10명)가 발생하였다.



<2025년 주별 온열질환자 및 추정 사망자 발생 현황>

이는 극심한 폭염이 장기화될 경우 건강피해가 단기간에 급격히 증가할 수 있음을 보여주는 결과로, 폭염중대경보 발령 상황에서는 더욱 철저한 건강수칙 실천이 필요하다.

아울러 질병관리청의 폭염 건강영향 심층분석 결과에서도 폭염중대경보 수준의 고온 환경에서는 고령층의 건강위험이 크게 증가하는 것으로 확인되었다.

체감온도가 폭염중대경보 기준인 38℃에 이르면 65세 미만에서는 전체 사망위험 4%, 심혈관질환 사망위험 7% 증가하는 것으로 분석되었으며, 65세 이상 고령층의 전체(사고·비사고 포함) 사망위험은 19%, 심혈관질환 사망위험은 14% 증가하는 것으로 나타났다. 특히 고령층에서 폭염에 따른 건강위험이 상대적으로 더 큰 것으로 확인되었다.(붙임 1 참고).

임승관 질병관리청장은 "폭염중대경보 시에는 건강한 사람에게도 폭염이 심각한 영향을 미칠 수 있다"며, "특히 어르신, 장애인, 임산부, 어린이, 기저질환자 등 폭염에 더욱 취약한 분들은 각별한 주의가 필요하다"고 밝혔다. 아울러 "국민들께서는 ▲물을 자주 마시고 ▲시원한 환경에서 충분히 휴식 하며 ▲무더운 시간대 야외활동을 자제하는 등 폭염 대비 건강수칙을 적극 실천해 주시기 바란다"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> 1. 폭염중대경보 시, 연령군별 사망위험 분석 주요 결과
2. 폭염중대경보 온열질환 예방 포스터
3. 취약집단별 온열질환 예방 행동요령 포스터*

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

담당 부서	건강위해대응관 기후보건·건강위해대비과	책임자	과 장	안윤진 (043-219-2950)
		담당자	사무관	안대식 (043-219-2951)
			주무관	정성호 (043-219-2978)



□ 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

□ 주요 결과

<표 1> 폭염중대경보 시, 연령군별 사망 상대위험(RR: Relative Risk)

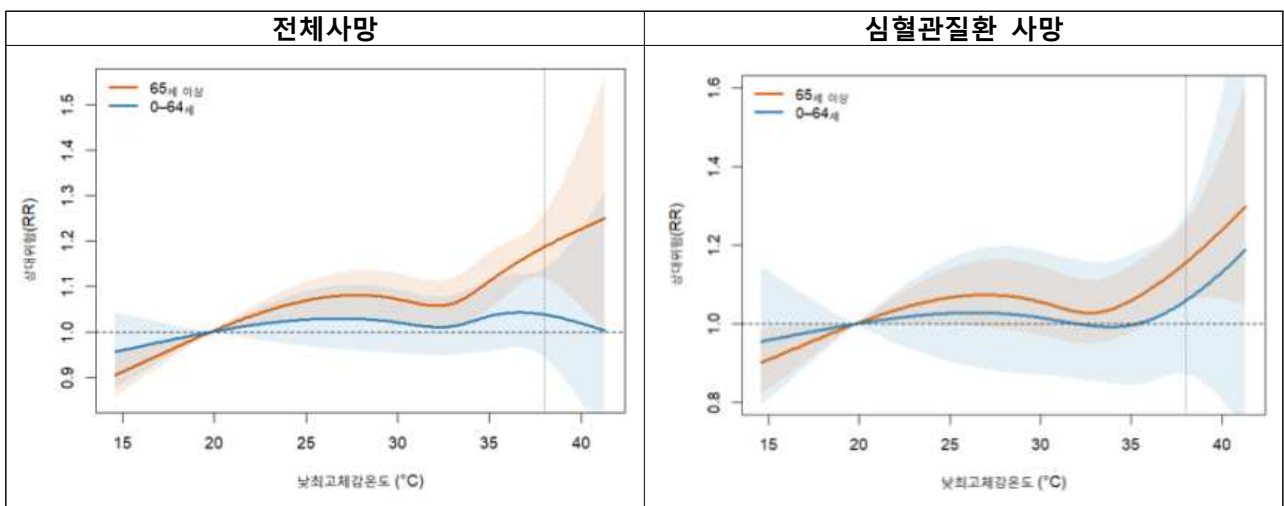
구분	0-64세 RR(95% CI)	65세 이상 RR(95% CI)
전체 사망	1.04(0.94-1.14)	1.19(1.12-1.26)*
비사고 사망	1.07(0.97-1.17)	1.19(1.12-1.26)*
심혈관질환 사망	1.07(0.94-1.22)	1.16(1.06-1.26)*

☞(폭염중대경보) 일최고체감온도 38℃ 또는 일최고기온 39℃ 이상

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

* 유의확률 p<.05

<그림 1> 연령군별 사망 위험



* 사망위험도 산출 기준 온도 : 19.8℃

2026년 6월부터 시행

38℃ 이상, 생명을 위협하는 더위입니다!

폭염중대경보 시, 야외활동을 즉시 중단하세요!

‘폭염중대경보’가 무슨 뜻인가요?

건강한 사람에게도 위험한 **극단적 더위**에 대한 경고입니다.
필수업무 외 야외활동은 최대한 **즉시 중단**해야 합니다.

폭염중대경보 시 생존을 위한 3단계 행동

01 중단

야외활동·야외작업
최대한 중단·연기

02 이동

그늘·무더위쉼터·
냉방시설로
이동, 물마시기

03 확인

가족·이웃·어르신의
안전과 안부 확인

폭염
기본 행동수칙

물

그늘

휴식

추가 정보
확인 채널

기상청 날씨누리

기후보건정보

무더위쉼터 찾기

복지 종합안내

기상청

질병관리청

온열질환 예방 행동요령

어르신

취약 집단 체온조절 능력 저하 · 만성질환 · 약용(노약자, 당뇨약, 항암제, 이뇨제, 진정제 등) 복용

- ▶ 냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기하기**
 - 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 알아두기
 - 냉방기기가 없거나 낡아 있다면는 무더위 쉼터 이용하기
- ▶ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기**
 - 가장자리(화장실 등)으로 수분 섭취 가능한 방안 경우 오아시스 상담 후 수분 섭취하기
- ▶ 더운 시간대 야외활동을 자제하기**
 - 야외활동 시 그늘에서 휴식하기
- ▶ 더위에 대비하여 가뭄질환 관련 생활관리 실천하기**
 - 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
 - 복용약을 잊었을 땀만이라도 상담 내용 미리 복습하기
 - 다들 잘 오셨을 줄이기 위해 복음역대 부족하지 않도록 준비하기
- ▶ 가족·이웃과 자주 연락하고 비상연락할 줄 알고 있기**
 - 단위 연락을 위해 가족, 이웃과 연락 할 수 있는 시간과 장소를 미리 정하고 연락하기
 - 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하거나 119 구급대 연락하기

▶ 어르신 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- ▶ 어르신과 수시로 연락하고 건강상태 및 약 복용 확인하기**
 - 무더위를 대비하여 어르신과 연락 할 수 있는 시간과 장소를 미리 정하고 1일 이상 단위 살펴보기
 - 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하거나 119 구급대 연락하기
- ▶ 냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기시키기**
 - 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 알아두어 어르신과 알려주기

질병관리청

온열질환 예방 행동요령

어린이

취약 집단 체온 대비 체온조절 능력이 낮아 외부 열을 빠르게 흡수하고, 신진대사율이 높아 체온이 급격히 상승하며, 스스로 더위를 인지하거나 적절히 대처하기 어려움

- ▶ 더운 때 야외활동을 줄이기**
 - 무더운 시간대에는 야외활동을 자제하고 실내에서 활동하기
 - 장시간 야외활동을 할 경우 항상 조심하기
- ▶ 달빛이 뜬 물속, 아이스크림 대신 물 마시기**
- ▶ 보호자 없이 잠시라도 자동차 안, 밀폐공간에는 절대로 혼자 있지 않기**
 - 자동차나 밀폐공간에 혼자 남겨지면 외부로 도움요 요청하기

▶ 어린이 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- ▶ 무더운 시간대 야외활동을 줄이도록 지도하기**
 - 어린이가 장시간 야외활동을 할 경우 항상 확인하기 위해 미리 살펴보기
- ▶ 달빛이 뜬 물속을 섭취하도록 하기**
 - 어린이가 충분히 수분을 섭취하도록 삼키기
 - 어린이의 소변 색깔 확인하여 충분한 수분을 섭취하고 있는지 확인하기
 - 소변 색깔 없거나 노란색 또는 투명하면 일시적으로 충분한 수분 섭취 상태임
- ▶ 자동차 안이나 밀폐공간에 어린이를 혼자 두지 않기**
- ▶ 온열질환 증상(두통, 어지러움, 피로감, 근육통 등)을 주위 깊게 관찰하기**
 - 이상증상이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관 내원하기
- ▶ 무더위에 옷차림을 사용할 경우, 햇빛을 가리기 위해 통풍이 되는 옷을 착용하기**
 - 통풍이 되는 옷과 모자를 사용할 경우 무더위 내부 온도도 상승할 수 있어 무더위 내부 온도도 확인하기

질병관리청

온열질환 예방 행동요령

임산부

취약 집단 임신 중 대사열 및 혈액량 증가하고, 체온이 높으며 갈수에 취약할 수 있음

- ▶ 시원하게 지내기**
 - 통풍이 잘 되는 옷 입기
 - 햇빛을 차단할 수 있는 물통(냉수, 얼어 넣은 오아시스, 선풍기 등) 사용하기
- ▶ 충분한 수분을 규칙적으로 섭취하기**
 - 가뭄이 심하고 갈증이 심한 경우 물을 자주 마시기
 - 임신 중에는 수분 섭취 권장량이 개인별로 다를 수 있으므로, 필요 시 의사와 상담하기
 - 특히 임신성 고혈압이나 병력이 있는 경우 의사와 상담하기
- ▶ 무더위 시 외출 및 야외활동을 자제하기**
 - 무더운 시간대 야외활동 자제하기
- ▶ 더위 노출 이상증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관 내원하기**

질병관리청

온열질환 예방 행동요령

장애인

취약 집단 신체기능이 저하되거나 의사소통과 위험인자가 어려울 수 있고, 다량섭취와 같은 일부 질환은 체온상승으로 신경증상 악화

- ▶ 냉방기기를 사용하는 시원한 실내에서 머물기**
 - 집 근처 복지시설, 무더위 쉼터 위치를 미리 알아두기
 - 냉방기기가 없거나 낡아 있다면는 복지시설, 무더위 쉼터 이용하기
- ▶ 폭염 시 밀폐공간이나 야외에서 장시간 머무르지 않고, 보호자와 연락이 가능한 상태를 유지하기**
- ▶ 휠체어 또는 이동보조기기 야외 사용시 항상 조심하기**
 - 휠체어 이동보조기기의 금속 부분이 뜨거워지지 확인한 후 사용하기
 - 야외에서 장시간 앉아있을 경우 항상 물을 조심하고 양산, 그늘막 이용하여 햇빛 피하기
- ▶ 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 확인하기**

▶ 장애인 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- ▶ 냉방시설이 없는 경우 복지시설, 무더위 쉼터 등 시원한 장소로 안내하여 유도하기**
 - 집 근처 복지시설, 무더위 쉼터 위치를 미리 알아두기
 - 냉방기기가 없거나 낡아 있다면는 복지시설, 무더위 쉼터 이용하기
- ▶ 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 확인하기**
 - 더위 노출 후 온열질환 증상이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하기
 - 의사소통이 곤란할 경우 행동과 표정 등 변화를 살펴보기
- ▶ 비상 연락처를 지니고 하고 응급 상황에 대비하여 긴급 조치가 가능하도록 조치하기**
 - 보호 대상자를 위한 보호 구호(비상 연락처, 응급처치 등) 마련하고 비상연락처 유지하기
- ▶ 휠체어 또는 이동보조기기 야외 사용시 항상 조심하기**
 - 휠체어 이동보조기기의 금속 부분이 뜨거워지지 확인한 후 사용하기
 - 야외에서 장시간 앉아있을 경우 양산, 그늘막 이용하여 햇빛 피하기 하고 항상 확인을 위해 미리 살펴보기

질병관리청

만년염관질환자

은열질환 예방 행동요령

위험 요인 기저질환으로 인한 약물(ACEI, ARB 등)과 열 상호작용으로 기저질환 조절 약화

다위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

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

차가운 물로 샤워 등 급격한 체온변화 상황 피하기

- 더위 노출 직후, 차가운 물로 샤워하거나 냉수에 바로 들어가는 것을 피하기
- 체온을 낮추기 위해 디지전 물음(대용량) 사용하기

평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

무더위 등 폭염, 기습 강풍 등 이 지속되면 의료기관 내원하기

질병관리청

고지혈증질환자

은열질환 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시 고온으로 인한 생리학적 변화와 약물(statin, ARB 등)에 의한 혈관수축으로 인한 반응 변화로 기저질환 조절이 약화

다위에 대비하여 기저질환 관련 생활관리 상담하기

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

머지러움, 두근거림, 식은땀, 피로감 등 증상이 있으면 즉시 시원한 곳에서 휴식을 취하고 휴식을 측정하기

- 반복적으로 증상이 너무 높거나 낮게 나올 경우 의료기관에 내원하기

평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

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

질병관리청

당뇨병환자

은열질환 예방 행동요령

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

다위에 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 날 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기
- 인슐린은 혈당측정기, 혈당시험지 고온 보관 주의사항 확인하기

평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

- 더운 날 운동 강도 확인하기
- 야외활동 시 지열당, 갈수 및 고혈당이 되지 않도록 주의하기

충분한 수분 섭취하기

- 갈 느낌, 고혈당 등으로 혈당 조절이 어려울 수 있어 규칙적으로 충분한 수분 섭취하기

질병관리청

콩팥병환자

은열질환 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시, 재막-전해질 조절 능력 저하 및 약물(ARB, 인슐린, ACEI 등)에 의한 혈관수축으로 인한 반응 변화로 갈수, 전해질 이상 및 신기능 악화 위험

다위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

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

개인별 적정 수분 섭취량 지키기

- 갈수 및 고혈당 수분 섭취 여부 주의하기
- 특히 투석 환자, 소변량이 적은 환자 또는 수분 제한을 지시받은 환자
- 카페인 및 알코올이 든 음주는 제한하기
- 이온음료나 스포츠음료는 나트륨, 칼륨, 인산염 섭취를 늘릴 수 있어 주의하기

재수, 혈당, 소변량과 색 변형률 평소보다 자주 확인하기

- 갈수가 지속되거나 혈액 고갈 상태 시 의료기관 내원하기

외출시 햇볕 피하기

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

질병관리청