

겨울철,

# 한파가 예보된다면 한랭질환을 조심하세요!



올 겨울, 기온은 변화가 크고,  
큰 폭으로 떨어질 때가 있을 것으로 예상

갑작스러운 한파 시  
실외활동을 자제하고

외출 시

보온에 각별히 주의!



## 연도별 ('16-'20년) 한랭질환자와 추정 사망자



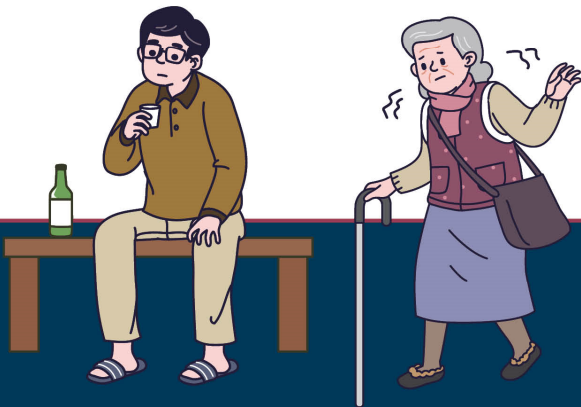
**한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 최근 5년간 2212명의 한랭질환이 발생했고 이 중 34명이 한랭질환으로 사망한 것으로 추정!**

# 한랭질환 중 대표적인 질환

## 저체온증, 동상

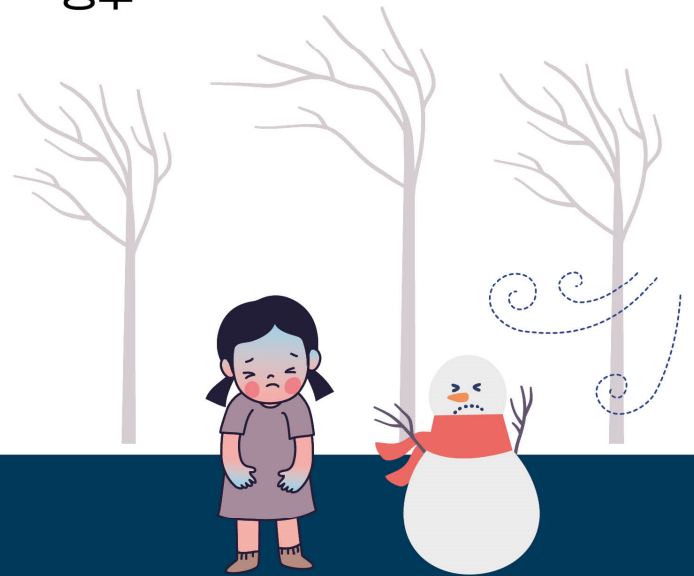
### 저체온증 위험군은?

- \* 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인
- \* 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람
- \* 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과음(과용)한 사람
- \* 추운 환경에 노출된 아기



### 동상 위험군은?

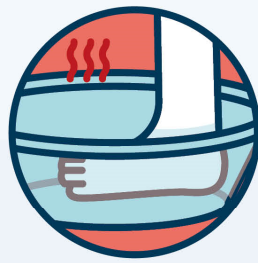
- \* 혈액순환 장애가 있는 경우
- \* 극심한 추위에도 적절한 의복(장갑, 신발, 양말 등)을 입지 못한 경우



# 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!

**술을 마시면 신체에 열이 올랐다가  
체온이 급격히 떨어지지만 추위를  
인지하지 못해 위험할 수 있으므로  
과음을 피하고 절주하기!**



**2020-2021절기 「한랭질환 응급실감시체계」에 신고된  
한랭질환자의 23.6%가 음주 상태로 내원**

## 한랭질환자 조치요령

**추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히  
병원으로 데리고 가거나 의식이 없는 경우  
빠르게 119로 신고하고 따뜻한 곳으로  
 옮겨주세요.**



환자가 의식이 있는 경우 따뜻한 음료가  
도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 환자에게는  
위험할 수 있어 주의가 필요합니다.

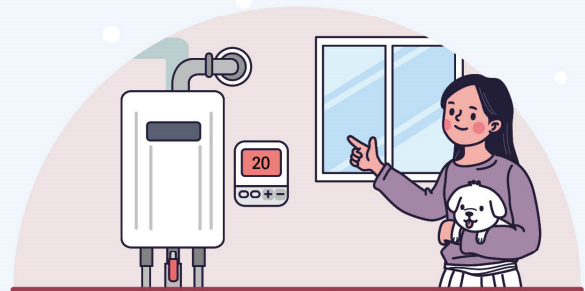


# 한랭질환 예방수칙



## 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,  
고른 영양분을 가진 식사하기



## 실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를  
유지하고 건조해지지 않도록 하기



## 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



## 외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)  
입기, 무리한 운동은 하지 않기



**사전에 충분히 예방법을 숙지하고  
초기에 적절히 조치한다면  
한랭질환 충분히 예방할 수 있어요!**

**건강한 겨울나기,  
한랭질환 예방수칙과 함께**

