

## 겨울철 한파 대비, 「한랭질환 응급실감시체계」 운영 시작

- 한파 대비 12월 1일부터 한랭질환 응급실감시체계 운영하여 건강 정보 제공
- 겨울철 저체온증, 동상 등 한랭질환 주의 필요

질병관리청(청장 지영미)은 겨울철 한파로 인한 건강피해를 감시하기 위해 2024년 12월 1일부터 2025년 2월 28일까지 「한랭질환 응급실감시체계」를 운영한다고 밝혔다.

- \* 한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 줄 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 동창이 대표적 질환

「한랭질환 응급실감시체계」는 전국 510여 개 응급실 운영 의료기관이 관할 보건소 및 시·도, 질병관리청과 협력하여 응급실에 내원한 한랭질환자를 파악하고 한파로 인한 건강영향을 감시한다. 감시체계로 수집된 한랭질환 발생현황 정보는 질병관리청 누리집\*을 통해 매일 제공될 예정이다.

- \* 질병청 누리집(<http://www.kdca.go.kr>) → 정책정보 → 기후변화 → 한파 → 신고현황(16시경 안내)

질병관리청이 발표한 지난 23-24절기 한랭질환 감시결과에 따르면, 감시체계로 신고된 한랭질환자는 총 400명(사망 12명)으로, 전년(한랭질환자 447명, 사망 12명) 대비 10.5% 감소한 것으로 나타났다.

- \* 23-24절기 한파일수는 3.9일(7.0→3.1일) 감소, 평균 일 최저기온은 3℃(-4.9→-1.9℃) 상승(기상청 제공)

올해 겨울철 날씨는 12월과 1월 기온의 경우 평년과 비슷하고 2월은 평년보다 기온이 높을 것으로 기상청은 전망하고 있다. 그러나 기온 변동이 클 가능성이 있어 갑작스러운 추위로 신체 적응력이 떨어지면 한랭질환의 위험성이 커지므로 건강에 주의를 기울여야 한다.

추운 날씨, 이런 분들은 주의해주세요	추운 날씨, 이런 행동은 자제해요
 <p><b>어르신과 어린이</b> 체온을 유지하는 능력이 약하므로 한파 시 실외활동을 자제하고 보온에 신경쓰세요.</p>	 <p><b>음주</b> 음주 시 신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지지만, 추위를 인지하지 못하여 위험할 수 있습니다.</p>
 <p><b>만성질환자</b> (심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등) 급격한 온도 변화에 혈압이 상승하고 증상이 악화되어 위험할 수 있으므로 추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동을 피하세요</p>	 <p><b>낙상</b> (노인, 영유아, 퇴행성관절염과 같은 만성질환자) 빙판길, 경사지거나 불규칙한 지면, 계단 등을 피해 가급적 평지나 승강기를 이용하고, 장갑을 착용하여 주머니에서 손을 빼고 활동합니다.</p>
<b>한랭질환 예방 건강수칙</b>	

**<특히 이런분들 특히 조심하세요!>**

어르신과 어린이는 일반 성인보다 체온유지에 취약하여 한파 시에는 실외활동을 자제하고 보온에 신경 써야 하며, 난방이 적절하지 않은 실내에서 지내는 경우 한랭질환 발생에 각별히 주의해야 한다.

만성질환자(심뇌혈관, 당뇨병, 고혈압 등)는 급격한 온도변화에 혈압이 급격히 상승하는 등 증상이 악화되어 위험할 수 있어 한파 시 갑작스러운 추위 노출과 무리한 신체활동을 피해야 한다.

**<이런 행동은 꼭 자제해요!>**

음주는 신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지고 추위를 인지하지 못해 위험할 수 있으므로 한파 시에는 과음을 피하고 절주해야한다.

기온이 내려가면 관절 주변의 인대와 힘줄들이 뻣뻣해져 작은 충격에도 쉽게 손상받아 낙상사고가 증가하기도 하여 더욱 주의하여야 한다.

**<호흡기질환도 각별히 주의가 필요해요!>**

특히 인플루엔자 바이러스로 인한 독감 환자가 크게 증가하고, 차고 건조한 공기로 기관지가 수축하여 천식, 폐렴, 만성폐쇄성폐질환(COPD) 등 호흡기질환자의 증상이 악화되기도 하므로, 예방수칙의 준수 등 주의가 필요하다.

## < 한파 대비 건강수칙 >

### ▶ 외출 전

- 날씨 정보(체감온도 등)를 확인하고 추운 날씨에는 가급적 야외활동을 줄입니다.

### ▶ 외출 시

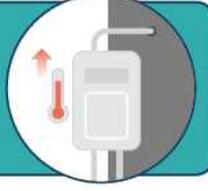
- 내복이나 얇은 옷을 겹쳐 입고, 장갑·목도리·모자·마스크로 따뜻하게 입습니다.  
- 추운 날씨에 옷과 신발이 젖었을 때에는 신속히 마른 옷과 신발로 교체합니다.

### ▶ 생활 습관

- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.

### ▶ 실내 환경

- 실내는 적정온도를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

<div style="background-color: #00a09a; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; font-weight: bold;">외출 전</div> <p style="font-size: small;">체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)</p> 	<div style="background-color: #00a09a; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; font-weight: bold;">외출 시</div> <p style="font-size: small;">따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)</p> 
<div style="background-color: #00a09a; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; font-weight: bold;">생활습관</div> <p style="font-size: small;">가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기</p> 	<div style="background-color: #00a09a; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; font-weight: bold;">실내환경</div> <p style="font-size: small;">실내 적정온도와 습도를 유지하기</p> 

지영미 질병관리청장은 “한파 특보에 주의를 기울이고 추위에 취약한 고령층, 어린이 및 기저질환자들 대상의 건강수칙을 참고해 한랭질환 예방을 적극 실천하시길 바란다”며, “고위험군 보호자나 주변분들은 관심을 갖고 취약계층을 살펴주시길” 당부하였다.

한편 질병관리청은 올해 12월부터 내년 2월까지 한랭질환 응급실감시체계 운영을 통해 한랭질환 발생 현황정보를 신속하게 공개하도록 하겠다고 밝혔다.

- <붙임> 1. '23-'24절기 한랭질환 응급실감시체계 운영결과  
2. 한랭질환 카드뉴스  
3. 한랭질환 건강수칙 바로알기(소책자) 주요 내용

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

더 아픈 환자에게 큰 병원을 양보해 주셔서 감사합니다

## 가벼운 질환은 동네 병+의원으로

대한민국정부 ☎129 / www.e-gen.or.kr



건강한 동행,  
국민과 함께하는 질병관리청

# 붙임 1

## '23-'24절기 한랭질환 응급실감시체계 운영결과

### □ 「한랭질환 응급실감시체계」 운영개요

- (참여기관) 응급실 운영 의료기관 중 참여 희망기관, 관할 보건소, 시·도
- (신고기간) 매년 12월 ~ 다음 해 2월
- (신고체계) 참여의료기관→관할 보건소→관할 시·도→질병관리청
  - \* 질병관리청 운영 전산시스템 '질병보건통합시스템'으로 신고·보고
- (신고대상) 한파로 인한 한랭질환자 및 한랭질환 추정 사망자
- 연도별 운영결과

구분	13-14절기	14-15절기	15-16절기	16-17절기	17-18절기	18-19절기	19-20절기	20-21절기	21-22절기	22-23절기	23-24절기
운영기간	'13.12.1~ '14.2.28	'14.12.1~ '15.2.28	'15.12.1~ '16.2.29	'16.12.1~ '17.2.28	'17.12.1~ '18.2.28	'18.12.1~ '19.2.28	'19.12.1~ '20.2.29	'20.12.1~ '21.2.28	'21.12.1~ '22.2.28	'22.12.1~ '23.2.28	'23.12.1~ '24.2.29
참여기관	436개소	544개소	531개소	532개소	523개소	517개소	505개소	497개소	492개소	507개소	507개소
환자수(사망)	258명 (13명)	458명 (12명)	483명 (26명)	441명 (4명)	631명 (11명)	404명 (10명)	303명 (2명)	433명 (7명)	300명 (9명)	447명 (12명)	400명 (12명)

### □ 2023-2024절기 「한랭질환 응급실감시체계」 운영결과

#### ○ 성별

구분	계	남자	여자
환자수(명)	400	268	132
구성비(%)	100	67.0	33.0

#### ○ 연령별

구분	계	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+	65+
환자수(명)	400	7	15	27	26	23	62	69	54	117	206
구성비(%)	100	1.8	3.8	6.8	6.5	5.8	15.5	17.3	13.5	29.3	51.5

#### ○ 지역별

구분	계	서울	부산	대구	인천	광주	대전	울산	세종	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주
환자수(명)	400	36	14	8	37	1	7	7	3	74	58	22	26	19	13	44	25	6
구성비(%)	100	9.0	3.5	2.0	9.3	0.3	1.8	1.8	0.8	18.5	14.5	5.5	6.5	4.8	3.3	11.0	6.3	1.5

○ 발생시간별

구분	계	00-03	03-06	06-09	09-12	12-15	15-18	18-21	21-24
환자수(명)	400	42	49	75	63	45	53	38	35
구성비(%)	100	10.5	12.3	18.8	15.8	11.3	13.3	9.5	8.8

○ 발생장소별

구분	계	실외											실내					
		소계	작업장	스키장	스케이트장	운동장(공원)	논/밭	산	강가/해변	길가	주거지주변	기타	소계	집	건물	작업장	스케이트장	기타
환자수(명)	400	299	11	3	0	9	8	37	38	86	57	50	101	72	11	5	0	13
구성비(%)	100	74.8	2.8	0.8	0.0	2.3	2.0	9.3	9.5	21.5	14.3	12.5	25.3	18.0	2.8	1.3	0.0	3.3

○ 직업별

구분	계	관리자	전문가 및 관련 종사자	사무종사자	서비스종사자	판매종사자	농림어업숙련종사자	기능원 및 관련 기능종사자	장치기계 조작 및 조립 종사자	단순노무종사자	군인	주부	학생	무직(노숙인 제외)	노숙인	미상	기타
환자수(명)	400	2	4	11	9	3	6	0	4	6	10	18	20	147	6	141	13
구성비(%)	100	0.5	1.0	2.8	2.3	0.8	1.5	0.0	1.0	1.5	2.5	4.5	5.0	36.8	1.5	35.3	3.3

○ 질환별

구분	계	저체온증	동상			비동결		기타
			표재성	조직괴사	다발적 신체부위	침수병/침족병	동창	
환자수(명)	400	318	39	9	26	1	6	1
구성비(%)	100	79.5	9.8	2.3	6.5	0.3	1.5	0.3

※ 자료 내려받기: 질병관리청(www.kdca.go.kr) > 알림·자료 > 홍보자료 > 카드뉴스

2024.11.06 질병관리청

겨울철,  
**한파가 예보된다면  
한랭질환을 조심하세요!**

2024.11.06 질병관리청

올 겨울, 추위는 평년보다 약간 일찍 오고,  
기온이 큰폭으로 떨어질 것으로 예상

감작스러운 한파 시  
실외활동을 자제하고,  
외출 시  
보온에 **각별히 주의!**

2024.11.06 질병관리청

연도별 ('19-'23년)  
한랭질환자와 추정 사망자

연도	한랭질환자	추정 사망자
2019	303	2
2020	433	7
2021	300	5
2022	447	12
2023	400	12

한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 최근 5년간 1,883명의 한랭질환이 발생했고 이 중 42명이 한랭질환으로 사망한 것으로 추정!

2024.11.06 질병관리청

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 방한용품(장갑, 신발, 양말 등)을 착용하지 못한 경우

출처: 질병관리청, 한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 배포자료

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, 원자력안전위원회 안전관리실 제공을 위한 건강수칙 바로알기

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



2023-2024절기 「한랭질환 응급실감시체계」에 신고된  
한랭질환자의 21.3%가 음주 상태로 내원

출처: 질병관리청, 2023-2024절기 한랭질환 응급실감시체계 운영 결과

### 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 적정온도와 습도를 유지하고  
건조해지지 않도록 하기



#### 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



#### 외출 시

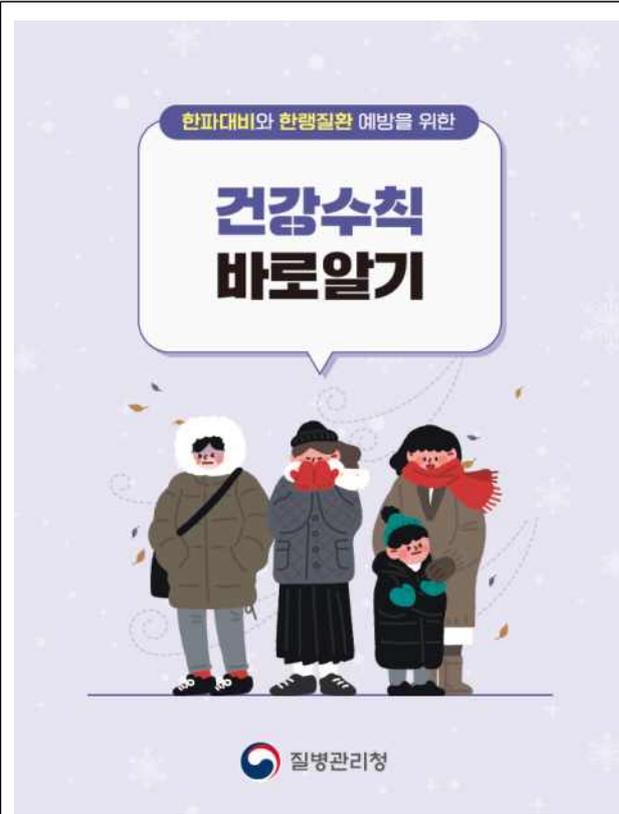
따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)  
입기, 무리한 운동은 하지 않기

## 건강한 겨울나기, 한랭질환 예방수칙과 함께

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



※ 자료 내려받기: 질병관리청(www.kdca.go.kr) > 건강정보 > 건강위해정보 > 한파 > 건강수칙 홍보자료



한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

## 2 한랭질환

### 2-1 한랭질환은 무엇인가?

#### 정의

- 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환입니다.
- 한랭질환은 심각한 인명피해로 이어질 수 있으나 예방이 가능하므로 사전에 예방법과 조치방법을 숙지하는 것이 중요합니다.

#### 분류

- 한랭질환은 전신성 및 국소성 질환으로 분류할 수 있습니다.
  - 전신성 질환에는 저체온증이 있으며, 국소성 질환에는 동상, 동창, 침수병 및 침족병 등이 있습니다.



그림 2. 한랭질환 분류

1) 신체조직에 있는 체액이 빙결에 도달하여 결정화되는 손상  
2) 체액이 얼지 않는 손상  
3) 바깥 피부는 단단하게 언 것처럼 보이지만, 그 아래 조직은 정상으로 유지하고 있는 동상 상태

### 한랭질환 주요 특징

분류	주요 특징	질병코드*
저체온증 (Hypothermia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체가 추위에 노출되는 등의 환경적 요인으로 정상 체온을 유지하지 못하고 중심체온(심부체온)이 36℃ 미만으로 떨어진 상태를 말한다.</li> <li>* 심부체온: 내부 장기나 근육에서의 체온으로 주로 식이나 직장 체온 측정 (겨드랑이나 구강에서 측정된 체온은 정확성이 낮아 심부체온을 기준으로 함)</li> <li>• 초기에는 온몸, 특히 팔 다리의 심한 떨림이 발생한다. 체온이 더 떨어지면 따는 것을 멈추고 움직임이 느리고 둔해지며, 기억력과 판단력이 떨어지고 말이 어눌해진다. 증상이 지속되면 점점 의식이 흐려지고 결국 의식을 잃게 된다.</li> </ul>	T68
동상 (Frostbite)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 추위에 신체 부위가 얼어서 조직이 손상되는 것을 말한다.</li> <li>• 자주 발생하는 부위는 코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락입니다.</li> <li>• 초기에는 피부가 붉어지고 통증이나 저림이 있다가 증상이 악화되면 감각이 없어지고, 수포, 부종이 생기며 최악의 경우 손상된 부위의 절단이 필요할 수 있습니다.</li> </ul>	T33 T34 T35
침수병 및 침족병 (Immersion hand/foot)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물(10℃ 이하 냉수)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 피부 지루증 등의 손상입니다. (예: 축축하고 차가운 신발을 오래 신고 있을 때)</li> <li>• 피부가 축축하고, 붓고, 무감각하고, 차가우며 물집이 생기기도 합니다.</li> </ul>	T69.0
동창 (Chilblains)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 조직이 얼지 않는 영상의 추위에 노출되어 발생하는 혈관 손상으로 인한 염증을 의미합니다.</li> <li>• 손가락, 발가락, 발바닥, 코, 귀 등에 주로 발생하고, 가려움, 적열감, 통증 등의 증상과 붉거나, 보라색의 부종이 나타나며, 심한 경우 물집이나 농포, 궤양 등이 생길 수 있습니다.</li> </ul>	T69.1
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 저하된 온도의 기타 명시된 영향</li> <li>• 저하된 온도의 상세불명의 영향</li> </ul>	T69.8 T69.9

\* 제9차 한국표준질병 사인분류(KCD-8, 2021년 1월 1일 시행) 기준

한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

### 2-2 한랭질환에 취약한 사람은 누구인가?

#### 노인

- 노인은 자율신경계 기능이나 혈관의 방어기능이 저하되어 추울 때 혈관을 수축하여 열 손실을 감소시키는 등의 보상반응이 일반 성인보다 낮아 한랭 질환에 취약합니다.
  - \* 추위에 노출되었을 때 혈소 혈관을 수축하여 열 손실을 줄이고, 신체를 따뜻하게 체온을 올림으로써 체온을 유지시키려는 신체의 반응
- 노인이 동절기 이른 아침에 무리한 신체 활동을 할 경우에는 혈압이 상승하거나 심뇌혈관질환이 악화될 가능성이 있습니다.

#### 소아

- 소아는 체표면적(신체 표면의 면적)이 크고 피하 지방이 적어서 체온 유지가 어렵고, 몸을 털어서 체온을 상승시키는 보상반응이 일반 성인보다 약해 저체온증에 걸릴 위험이 높습니다.

#### 만성질환자

- 동상이나 저체온증은 만성질환의 위험인자로 잘 알려져 있으며 특히, 뇌졸중, 심근경색 등 심뇌혈관질환은 한파 시 갑작스럽게 발생하거나 악화될 수 있습니다.

#### 노숙인

- 노숙인은 일반인에 비해 만성질환이 있거나 알코올 중독, 약물 중독일 가능성이 크고 추위를 피할 수 있는 거주 장소의 확보가 어려울 수 있어 한랭질환 발생 위험이 큼니다.

