

당분간 무더위와 열대야 이어져... 야간에도 온열질환 주의 필요!

- 6월 하순(6.21.~6.30.) 온열질환자 동기간 대비 123명 증가
- 폭염시 야외작업, 농사 등 활동 자제하고 건강수칙 준수
- 열대야로 발생하는 온열질환에 대비하여 취침환경 시원하게 하기

질병관리청(청장 지영미)은 6월 하순(6.21.~6.30.) 기준 온열질환자가 전년 동기간 대비 123명 증가하였고, 당분간 무더위와 열대야가 지속됨에 따라 열대야 대비 온열질환* 예방 건강수칙을 개발하여 배포하였다.

* 온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 열사병과 열탈진이 대표적임.

열대야는 온열질환 뿐만 아니라 피로감, 집중력 저하, 두통, 식욕부진, 불면증 등의 증상을 유발할 수 있어 취침 전과 취침 환경을 시원하게 하고, 일상을 건강하게 하는 등의 건강수칙을 준수하는 것이 중요하다.

< 열대야 대비 건강수칙 >

① 취침 전 준비하기

- 과식, 알코올, 카페인 섭취를 줄이고 규칙적인 생활 습관 유지
- 충분한 수분 섭취 권장하되, 취침 직전 과도한 수분 섭취는 삼가
- 수면 1~2시간 전 미지근한 물로 가볍게 샤워하여 체온 낮추기

② 시원한 수면 환경 만들기

- 과도한 운동이나 강도 높은 운동 자제(고강도 운동은 심부체온 상승시켜 수면 방해)
- 실내가 시원하고 쾌적하게 유지되도록 온·습도 관리하기
- 통풍이 잘 되는 면소재의 얇고 헐렁한 잠옷 착용

③ 일상 속 건강관리

- 열대야 예보 및 폭염 특보 등 기상정보 수시 확인
- 낮잠은 짧게 취하고 규칙적인 수면 리듬 유지
- 만성질환(고혈압, 당뇨 등)이 있는 경우 무리한 야외활동 자제

질병관리청이 운영하는 「온열질환 응급실감시체계」에 따르면, 2025년 5월 15일부터 7월 1일까지 총 524명의 온열질환자가 발생하였고, 이 중 사망자는 3명이었다. 온열질환자는 전년 동기간(390명) 대비 약 1.3배, 사망자는 1.5배로 증가한 수치이다.

5.15.~7.1.기간 중 「온열질환 응급실감시체계」로 신고된 온열질환은 실외 발생(84.9%)이 많았고, 특히 작업장(26.0%), 논밭(17.0%)과 길가(17.2%)에서 많이 발생하는 것으로 나타났다. 연령별로는 65세 이상이 30.5%를 차지하고 있어 야외근로자와 어르신 등 폭염 취약집단의 각별한 주의가 필요하다.

한편, 온열질환 응급실감시체계(5.15.~9.30.) 운영기간 동안 수집된 온열질환 발생 정보는 질병관리청 누리집*(www.kdca.go.kr)을 통해 매일 공개되며, 지난 연도 발생현황 통계는 감시체계 연보**를 통해 확인할 수 있다.

* 질병관리청 누리집 → 정책정보 → 건강위해 → 기후변화 → 폭염 → 신고현황

** 질병관리청 누리집 → 정책정보 → 건강위해 → 기후변화 → 폭염 → 감시체계 연보

지영미 질병관리청장은 “열대야는 단순히 잠을 설치는 불편함을 넘어서 생명과 직결될 수 있는 건강 위협 요인이 될 수 있다” 며, “국민들께서는 과식, 알코올, 카페인 섭취를 줄이고 시원한 수면 환경 만들기 등 열대야 대비 건강수칙 실천을 통해 건강한 여름을 보내시길 바란다” 고 강조했다. 또한 “열대야뿐만 아니라 낮 시간 폭염에도 각별히 유의해야 하며, 무더운 날씨에는 야외활동을 자제하고 시원한 환경에서 휴식하는 것이 중요하다” 고 당부했다.

<붙임> 1. 온열질환 응급실 감시체계 운영결과(5.15~7.1.)

2. 열대야 건강수칙 리플릿

담당 부서	건강위해대응관 기후보건 · 건강위해대비과	책임자	과 장	안윤진 (043-219-2950)
		담당자	사 무 관	안대식 (043-219-2951)
			선임연구원	정은지 (043-219-2957)

붙임 1

온열질환 응급실 감시체계 운영결과(5.15.~7.1.)

□ 발생 정보

※ 발생일 기준 '25.5.15.~7.1. 통계 반영

○ 시도별

(단위:명)

전체	서울	부산	대구	인천	광주	대전	울산	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주	세종
524	64	21	23	12	13	7	30	68	26	28	24	42	32	66	51	14	3
(3)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)

* () 추정사망자 수

○ 성별

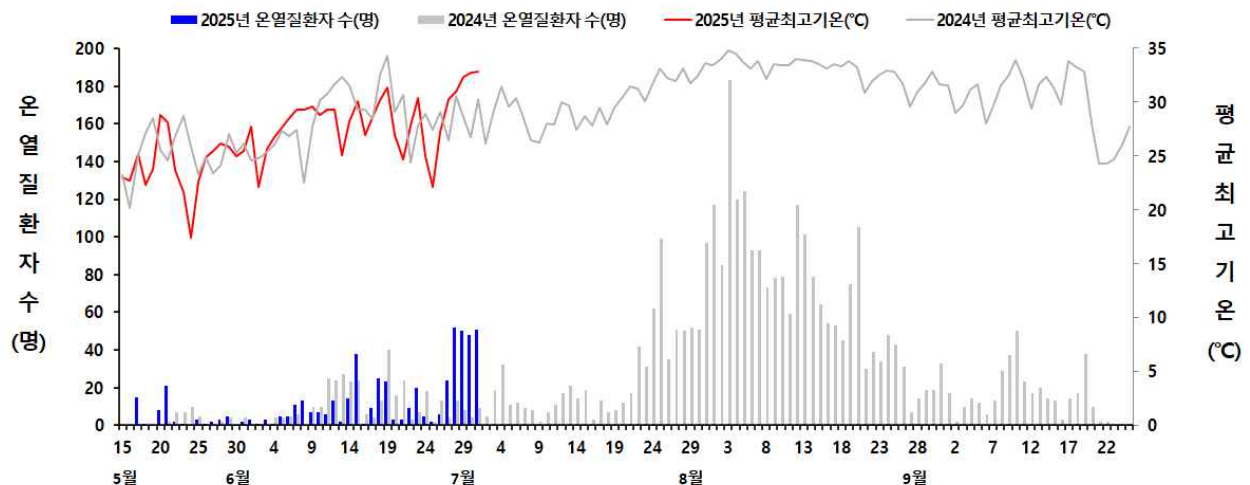
구분	합계	남자	여자
환자 수(명)	524	401	123
(사망자 수)	3	2	1
구성비(%)	100	76.5	23.5

○ 연령별

구분	합계	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+
환자 수(명)	524	1	19	54	71	74	90	98	59	58
(사망자 수)	(3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	(1)	(1)
구성비(%)	100	0.2	3.6	10.3	13.5	14.1	17.2	18.7	11.3	11.1

□ 발생추이

<온열질환자 수 및 평균최고기온 추이('25년 - '24년 비교)>



열대야 건강수칙

01 취침 전 준비하기

- ✓ 취침 전, 과식 습관을 줄이고, **알코올과 카페인**을 멀리하세요.
- ✓ 충분한 수분을 섭취하되, **취침 전의 과도한 수분 섭취는 삼가**세요.
* 평소 생활습관과 건강상태를 고려하여 적당량을 섭취하세요.
- ✓ 수면 1~2시간 전 **미지근한 물로 목욕이나 샤워**를 하세요.
* 지나치게 차가운 물은 숙면에 방해가 될 수 있습니다.

02 시원하게 취침하기

- ✓ 과도한 운동이나 **강도 높은 운동**을 자제하세요.
* 고강도 운동은 심부채운을 유발하게 하여 수면에 방해가 될 수 있습니다.
- ✓ **실내가 시원하고 쾌적하게 유지**되도록 온도와 습도를 관리하세요.
* 실내 온도 24~26℃, 습도 50% 내외를 유지하되, 건강상태를 고려하여 온도와 습도를 조절하세요.
- ✓ 통풍이 잘 되는 **헐렁한 옷**을 착용하고, **시원한 침구**를 사용하세요.

03 일상을 건강하게

- ✓ 열대야 관련 **날씨 정보와 예보·특보**를 확인하세요.
- ✓ 지나친 낮잠은 피하고 **규칙적인 취침 시간**을 유지하세요.
- ✓ **기저질환**(당뇨병, 고혈압 등)이 있다면 **적극적으로** 관리하세요.



열대야 건강수칙

해마다 찾아오는 열대야, 건강하게 이겨내세요!

열대야로 인한 주요 증상

피로 누적, 집중력 저하, 두통, 식욕부진, 불면증

증상이 지속될 경우 **만성화**될 수 있으며, **기저질환**이 있는 경우 해당 질환의 **악화와 합병증**이 발생할 수 있습니다.



질병관리청
KDCA

2025. 7. 4.

열대야 이겨내기

1.



열대야 관련 날씨 정보와 예보·특보 확인하기

2.



지나친 낮잠은 피하고 규칙적인 취침 시간 유지하기

3.



취침전, 과식 습관을 줄이고, 알코올과 카페인 멀리하기

4.



충분한 수분을 섭취하되, 취침 전의 과도한 수분 섭취 삼가하기

5.



실내가 시원하고 쾌적하게 유지되도록 온·습도 관리하기

6.



기저질환(당뇨병, 고혈압 등)이 있다면 적극적으로 관리하기

🔥 열대야 란?

밤시간 동안 올라간 지면의 온도와 열이 식지 않아 밤시간(오후 6시~다음날 오전 9시 사이) **최저기온이 25℃ 이하로 내려가지 않는 현상**

※ 2024년 열대야 일수(24.5일)는 1973년 이래 1위 기록 (출처: 기상청, 6~9월 열대야 일수 반영)

열사병 등 온열질환 의심시 조치

의식 있음

의식 유무

의식 없음

의식 있음

의식 유무

의식 없음

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

↓

수분 섭취

↓

증상이 개선되지 않을 경우

↓

119 구급대 요청

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

↓

병원으로 후송

※ 의식이 없을 경우 수분 섭취 절대 금지