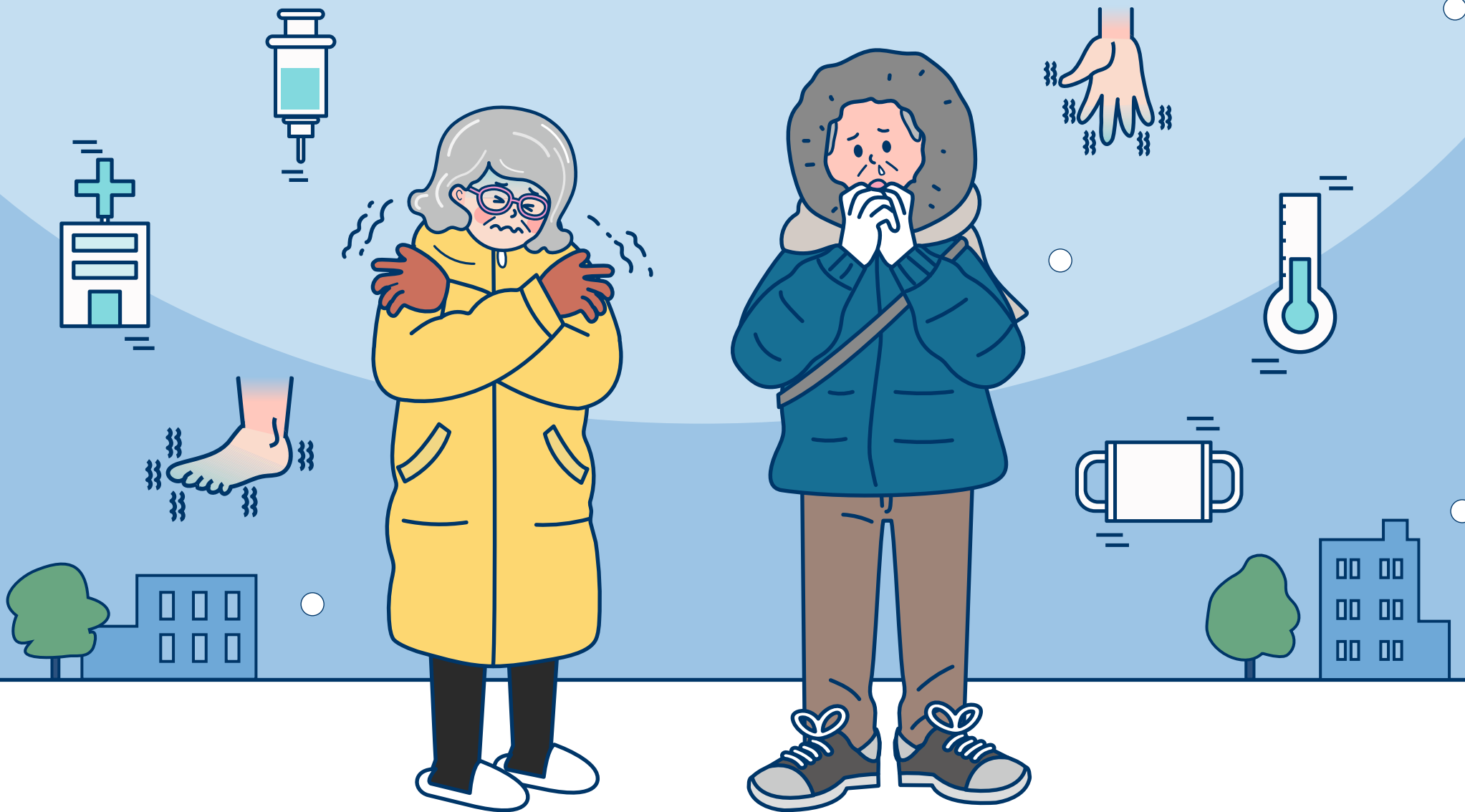


# 추운 겨울 어르신은 한랭질환을 조심하세요!





# 한랭질환이란?



추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐수 있는 질환으로, 대표적인 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.

## 저체온증

심부체온이 35°C이하로 떨어지는 상태로 **오한**이 나고 **말이 어눌**해지거나 **의식이 흐려짐**.

## 동상

강한 추위에 노출되어 **피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상**되는 것

## 동창

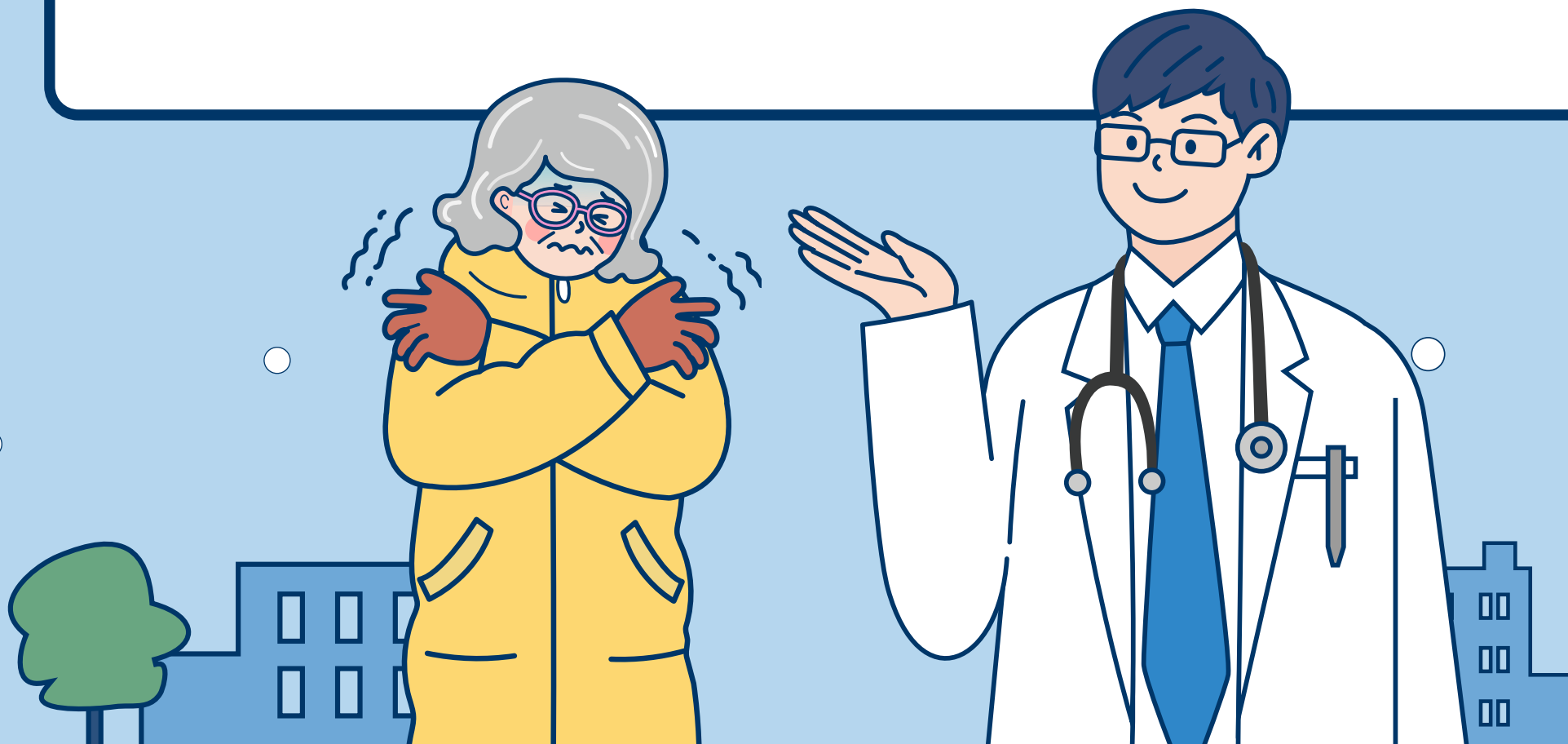
**다습하고 가벼운 추위**(0~10°C)에 지속적으로 노출 시 **말초혈류장애**로 인한 **피부조직의 염증반응**

## 침수병·침족병

**찬물**(10°C이하)에 **손이나 발**이 오래 **노출**되어 발생하는 **피부 짓무름** 등의 손상

# 왜 어르신은 한랭질환에 더 취약할까요?

어르신은 추위 노출로 인한 열손실을 방어하거나 보상하기 위한 기능이 일반 성인보다 낮아 한랭 질환에 취약하여 더욱 주의가 필요합니다.



# 겨울철 기상청 한파특보

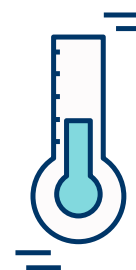
## 한파주의보

## 한파경보

▶ 10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우

- 아침 최저기온이  $-12^{\circ}\text{C}$  이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 아침 최저기온이 전날보다  $10^{\circ}\text{C}$  이상 하강하여  $3^{\circ}\text{C}$  이하이고 평년값보다  $3^{\circ}\text{C}$  가 낮을 것으로 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때

- 아침 최저기온이  $-15^{\circ}\text{C}$  이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 아침 최저기온이 전날보다  $15^{\circ}\text{C}$  이상 하강하여  $3^{\circ}\text{C}$  이하이고 평년값보다  $3^{\circ}\text{C}$  가 낮을 것으로 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

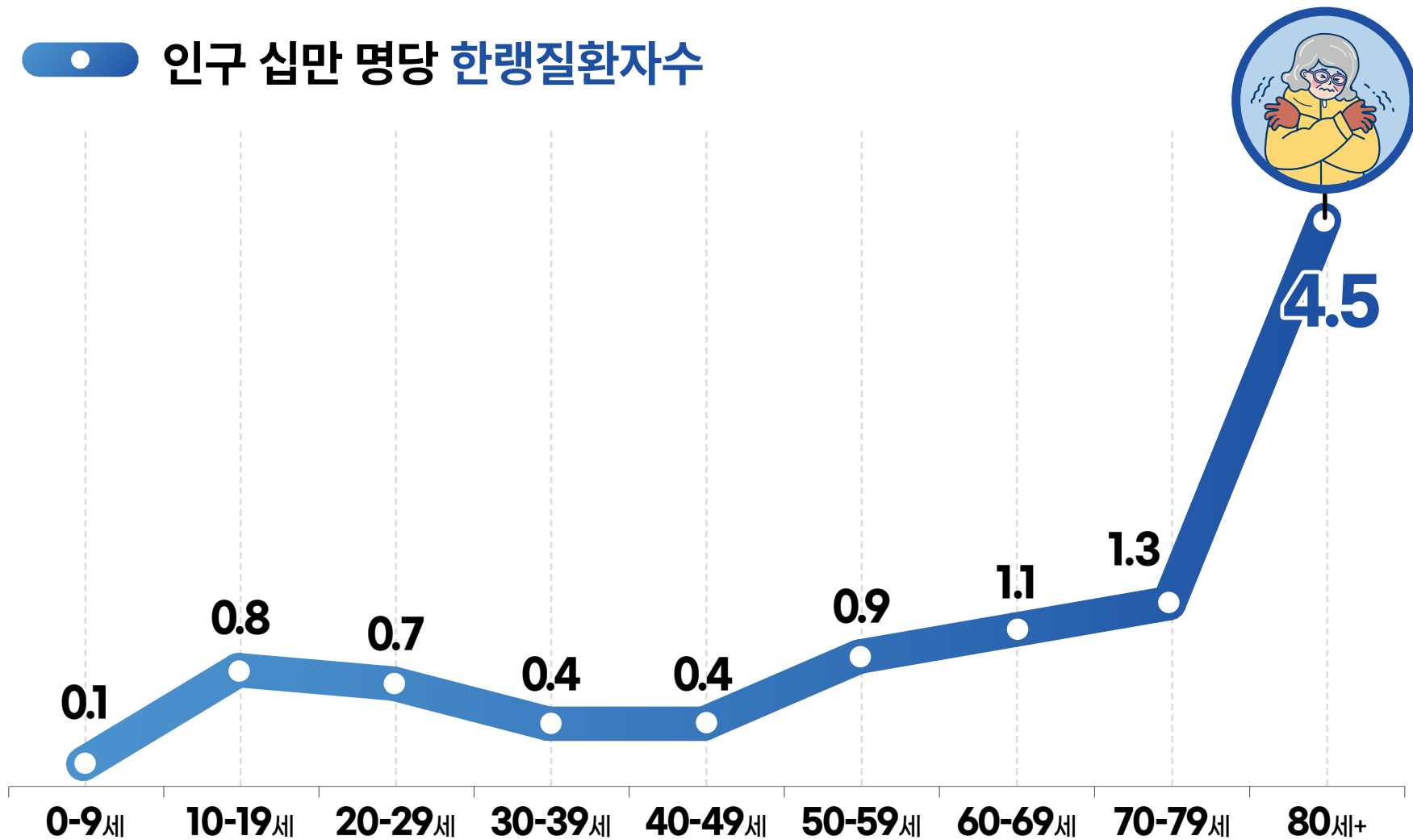




# 80세 이상 어르신은 특히 주의 필요!



인구 십만 명당 한랭질환자수



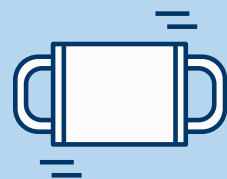
\* 22~23절기 질병관리청 한랭질환 응급실감시체계 운영 결과

# 어르신은 한파 시 외출 및 야외활동 자제!

연구에 따르면, 겨울철  $-12^{\circ}\text{C}$  이하 저온에 노출될 경우 65세 이상에서 다양한 원인으로 인한 사망 위험이 증가하고 일상생활수행능력이 감소하는 것으로 보고되고 있습니다.

\* 출처: 기후변화에 따른 노령인구의 건강영향평가 연구, 질병관리청 (2022)





# 어르신



## 한랭질환예방 건강수칙

### 생활습관

- ▶ 가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 균형있는 영양섭취



### 실내환경

- ▶ 실내는 따뜻하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출전

- ▶ 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출시

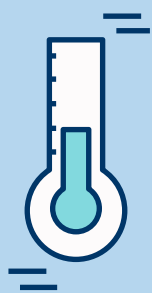
- ▶ 따뜻하게 옷입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



### 주의 사항

- ▶ 기저질환으로 복용하는 약이 한랭질환에 취약하게 만들 수 있어 의사와 상의하여 주의사항 숙지





# 어르신들의 한랭질환 증상시 응급조치



- ▶ 가능한 한 빨리  
의사의 진찰을  
받으세요.



- ▶ 따뜻한 장소로  
이동 하세요.



- ▶ 젖은 옷을 모두  
제거하세요.

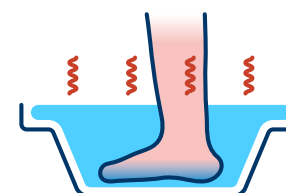


- ▶ 담요나 옷으로 몸을  
따뜻하게 합니다.



- ▶ 추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는  
말초 부위는 따뜻한 물\*에 20~40분간 담급니다.

\* 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도(37~39°C)  
다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안됨.





# 한파대비 건강수칙과 함께 어르신들의 건강한 겨울나기 준비하세요!

