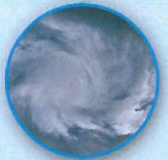


# 5 한파

이렇게 행동하세요



## 평상시 행동요령

한파는 저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다. 뿐만 아니라 농·축·수산 분야의 재산피해와 전력 급증으로 생활불편을 초래하기도 합니다. 겨울철에는 다음 사항을 숙지하여 가족이나 이웃과 함께 피해를 사전에 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.

## 사전준비

- 1. 겨울철에는 항상 기상상황에 주목하며 주변 사람들과 함께 정보를 공유합니다.**
  - TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 한파와 관련한 기상상황을 수시로 확인합니다.
- 2. 저체온증 등 한랭질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야 하는지를 알아둡니다.**
  - 집에서 가까운 병원 연락처를 알아두고, 본인과 가족의 저체온증 등 증상을 확인합니다.
  - 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 추위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
  - 추위로 인한 질병(저체온증, 동상, 참호족·침수족, 동창 등)에 대한 증상과 대처 방법을 사전에 알아둡니다.
- 3. 한파예보에 맞추어 추위에 필요한 용품이나 준비사항을 가족이나 이웃과 함께 확인하고 정보를 공유합니다.**
  - 보일러, 배관, 난방기구 등은 사전에 사용할 수 있도록 정비하고 화재에 주의합니다.
  - 동파 방지를 위해 계량기 등은 미리 보온 조치를 합니다.
  - 외출할 때를 대비하여 내복, 목도리, 모자, 장갑 등을 준비합니다.
  - 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 휴대용 라디오 등을 미리 준비합니다.
  - 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 둡니다.
  - 오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비합니다.
  - 장거리 운행계획이 있다면 빙판길 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 판단합니다.
- 4. 한파 안전 상식**
  - 무리한 신체활동이나 장시간 야외활동은 자제하고, 주기적으로 따뜻한 곳에서 휴식을 취합니다.
  - 충분한 영양 섭취와 수분 공급을 유지하고 따뜻한 옷과 담요, 음료 등으로 체온을 유지합니다.
  - 선천성 질환이나 만성질환(내분비계, 심뇌혈관, 신경계, 감염병, 피부질환 등)이 있는 경우 주치의와 상의하여 동절기 기간에 적절한 예방과 치료를 받아야 합니다.
  - 한파는 호흡기나 순환기 질환의 발병률을 높이고 심각한 경우는 사망에 이르게 합니다.
  - 한파가 지속될 때 실내 기온이 4°C 떨어지면 심혈관 질환 사망 위험이 5% 높아지고, 저온에서는 혈액 유속이 더욱 느려지며, 혈청 피브리노겐 수준이 높아져 뇌경색 발병 위험을 높게 만듭니다.
- 5. 취약계층 안전 확인**
  - 어린이, 노약자 등은 사전에 연락처를 확인하고 한파 대처 상황을 꼼꼼하게 챙깁니다.

한파  
발생 시  
행동요령

TV, 라디오, 인터넷 등에서 한파가 예보된 때에는 최대한 야외활동을 자제하고 주변의 독거노인 등 건강이 염려되는 분들의 안부를 살펴봅니다.

한파 발생 시

1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동은 되도록 자제하고, 부득이 외출을 하는 경우에는 내복, 목도리, 모자, 장갑 등으로 노출 부분의 보온에 유의해야 합니다.
- 외출 후에는 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일은 피하도록 합니다. 또한, 당뇨병자, 만성폐질환자 등은 미리 독감 예방접종을 하여야 합니다.
- 심한 한기, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음, 심한 피로 등을 느낄 때는 저체온 증세를 의심하고 바로 병원으로 가야 합니다.
- 동상에 걸렸을 때는 비비거나 갑자기 불에 쬐어서는 안 되며, 따뜻한 물로 세척 후에 보온을 유지한 채로 즉시 병원으로 가야 합니다.
- 외출 시에는 되도록 대중교통을 이용하고, 가족에게 행선지와 시간 계획을 알려둡니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 보호를 부탁드립니다.
- 특히, 연세 많은 어르신, 장애인이 홀로 거주하는 경우 수시로 전화 등을 통해 안부를 확인합니다.
- 빙판길 낙상사고를 줄이기 위해서는 보폭을 줄이고 굽이 낮고 미끄럼이 방지된 신발을 신는 등 주의해야 합니다.



《 빙판길 낙상사고 줄이는 요령 》

- ① 보폭을 평소보다 10~20% 줄입니다.
- ② 굽이 낮은 미끄럼 방지 밀창 신발을 신습니다.
- ③ 옷 주머니에 손을 넣거나, 스마트폰을 보면서 걷지 않습니다.
- ④ 가능한 한 손에 물건을 들고 다니지 않습니다.
- ⑤ 응달진 곳을 피하고, 급격한 회전을 하지 않습니다.
- ⑥ 움직임을 둔하게 하는 무겁고 두꺼운 외투는 피합니다.
- ⑦ 넘어질 때는 무릎으로 주저 앉으면서 옆으로 굴러 피해를 최소화합니다.
- ⑧ 진정제, 수면제 등 어지럼 유발 약물 복용자는 외출을 삼갑니다.

- 수도계량기, 수도관, 보일러 배관 등은 헌 옷 등 보온재로 채우고 외부는 테이프로 밀폐시켜 찬 공기가 들어가지 않도록 합니다.
- 장기간 집을 비우게 될 때는 수도꼭지를 조금 열어 물이 흐르도록 하여 동파를 방지하고, 수도관이 얼었을 때는 미지근한 물이나 드라이로 녹입니다.
- 과도한 전열기 사용을 자제하고, 인화물질을 전열기 부근에 두지 않습니다.
- 전기, 가스, 지역난방 등 시설이 고장난 경우에는 관리기관이나 지자체에 신고하도록 합니다.



## 2. 자동차 운전 중에는 가족이나 동승자가 함께

- 도로 결빙에 대비하여 스노체인, 염화칼슘, 삽 등 월동용품을 미리 구비하고, 부동액, 축전지, 윤활유 등 자동차 상태를 사전에 점검합니다.
- 운전 전에는 앞 유리의 성에를 완전히 제거하고, 운전 중에는 평소보다 저속 운전하고 차간 거리를 충분히 확보하여 사고를 예방합니다.
- 미끄러운 길이나 빙판길, 커브길 등에서는 되도록 가속과 멈춤을 하지 말고, 속도를 미리 줄이도록 합니다.
- 차량 이동 중 고립되었을 때에는 가능한 수단을 통해 구조 연락을 취하고, 동승자와 함께 체온을 유지하고 돌아가며 휴식을 취하도록 합니다. 한 사람은 반드시 깨어있어야 하며 야간에는 실내등을 켜거나 색깔 있는 옷을 눈 위에 펼쳐 놓아 구조요원이 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.

## 3. 농·어촌에서는 가족이나 지역 주민과 함께

- 비닐하우스 등 동해 피해 방지를 위해 난방, 온실커튼, 축열 주머니 등 미리 동해 방지 조치를 취합니다.
- 축사 등은 쌍인눈에 의한 붕괴 등에 대비하여 보수·보강하고, 섯바람 방지를 위한 보온덮개와 난방기 등을 준비합니다.
- 양식장은 사육지 면적의 1% 이상을 별도 확보하여 월동장을 설치하고, 방풍망 등으로 보온조치 합니다.
- 장기 한파 피해가 예상될 때에는 양식어류는 조기 출하하여 피해를 예방합니다.



**한파  
관련 정보**

한파에 대한 특보 기준과 질병상식 등을 미리 알아두어 한파특보나 응급상황에 즉시 대처할 수 있도록 합니다.

**한파 특보**

종류	주의보	경보
한파	10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때	10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

**한파질병 상식**

종류	증상	대처요령
저체온증	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 말이 어눌해지거나 기억 장애 발생</li> <li>▶ 점점 의식이 흐려짐</li> <li>▶ 지속적인 피로감을 느낌</li> <li>▶ 팔, 다리의 심한 떨림증상</li> </ul>	1. 신속히 병원으로 가거나 바로 119로 신고합니다. 2. 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭을 감싸줍니다. 3. 거드랑이, 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 둡니다. * 이런 재료가 없는 경우 사람을 꺼안는 것도 효과적입니다. 4. 의식이 있는 경우에는 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우 주의합니다.
동상	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1도 : 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종</li> <li>▶ 2도 : 피부가 검붉어지고 물집이 생김</li> <li>▶ 3도 : 피부와 피하조직 괴사, 감각 소실</li> <li>▶ 4도 : 근육 및 뼈까지 괴사</li> </ul>	※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다. 1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮깁니다. 2. 동상부위를 따뜻한 물(38~42°C)에 담급니다. * 38~42°C : 동상을 입지 않는 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도 3. 얼굴 귀 : 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아줍니다. 4. 손, 발 : 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼웁니다. * 습기를 제거하고 서로 달라 붙지 않게 함 5. 동상부위를 약간 높게 합니다. * 부종 및 통증을 줄여줍니다. 6. 다리, 발 동상환자는 들 것으로 운반합니다. * 다리에 동상이 걸리면 녹고 난 후에도 걸어서는 안됩니다.
손상	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 낙상에 의한 손상</li> <li>* 미끄러짐, 넘어짐, 떨어짐 등에 의한 탈구, 골절, 타박상 등</li> </ul>	1. 홀로 거동이 어려울 경우 빠르게 119로 신고합니다. 2. 환자가 편안해 하는 자세 그대로 움직이지 않게 고정하고 도움을 청합니다. * 필요시 부목 등을 이용하여 고정합니다.



한파에 대한 관심을 가지고 홈페이지 등에서 정보를 미리 습득합니다.

## 1 위기상황, 긴급상황 시 신고전화

- 재난신고 119, 범죄신고 112, 민원 상담 110
- 행정안전부 중앙재난안전상황실 044)205-1542~3

## 2 행정안전부 국민행동요령, 임시 피난시설, 무더위 쉼터 등 안내

- 행정안전부 홈페이지 <http://www.mois.go.kr>
- 행정안전부 국민재난안전포털 <http://www.safekorea.go.kr>
- 스마트폰 어플리케이션 '안전디딤돌'

## 3 유관기관 연락처 및 홈페이지

- 행정안전부 044)205-6366, <http://www.mois.go.kr>
- 기상청 02)2181-0503, <http://www.kma.go.kr>
- 고용노동부 044)202-7746, <http://www.moel.go.kr>
- 보건복지부 044)202-2652, <http://www.moe.go.kr>  
(질병관리본부 043)719-7265, <http://www.cdc.go.kr>)
- 농림축산식품부 044)201-1474, <http://www.mafra.go.kr>
- 농촌진흥청 1544-8572, <http://www.rda.go.kr>
- 해양수산부 044)200-5617, <http://www.mof.go.kr>
- 교육부 044)203-6355, <http://www.moe.go.kr>