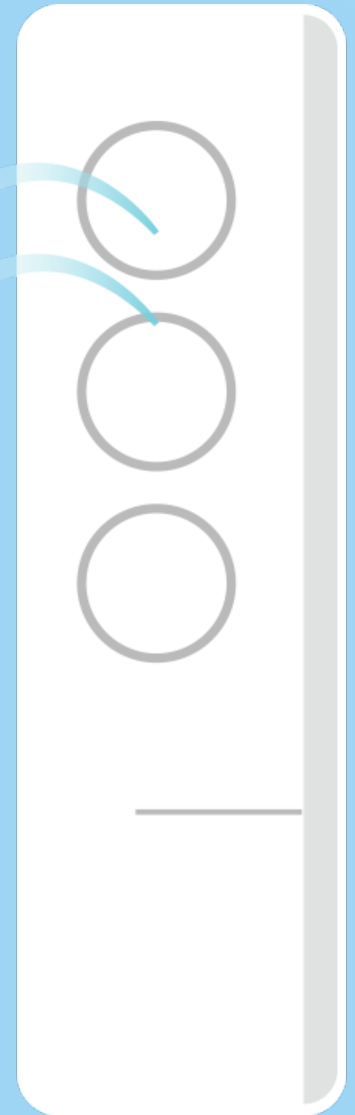
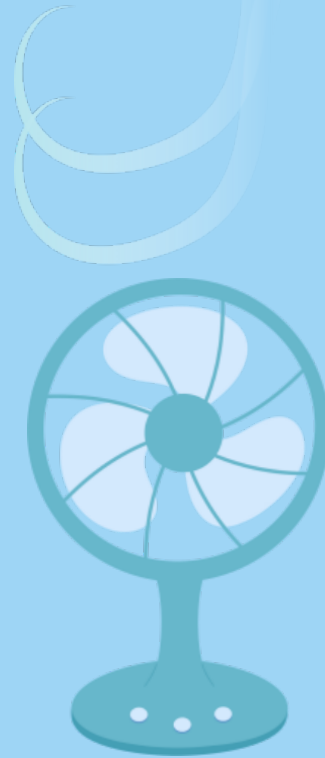
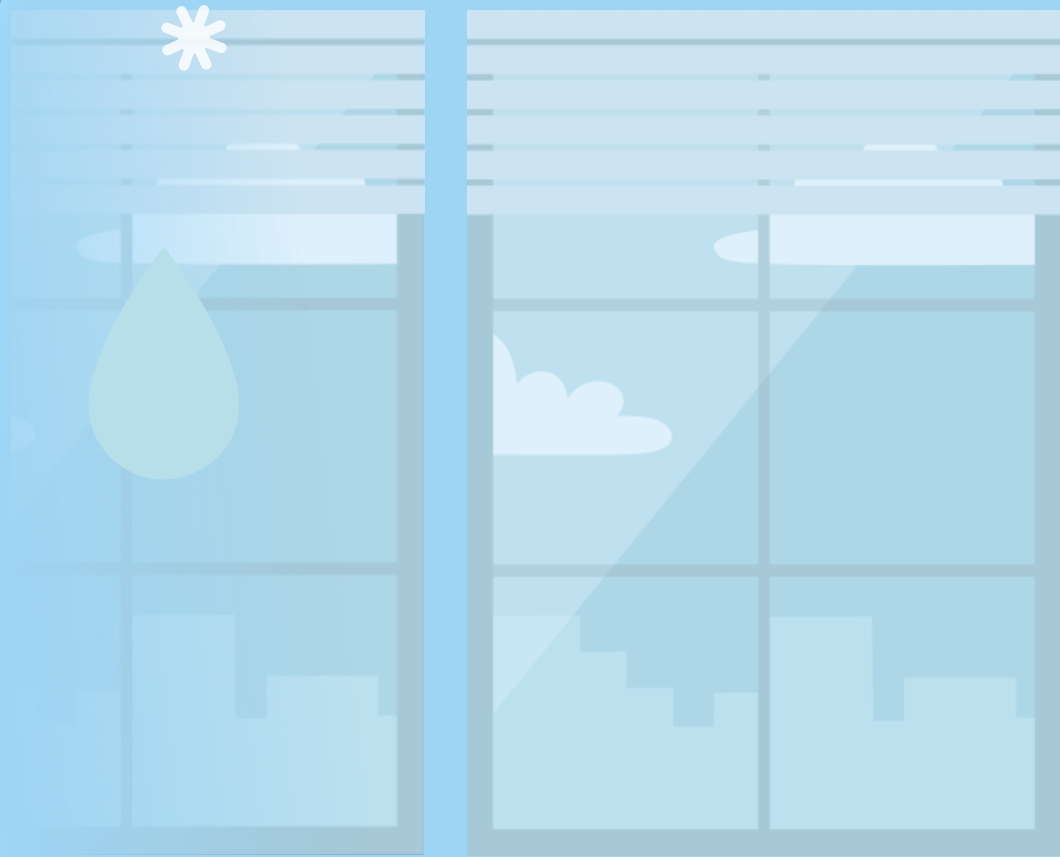


폭염에도 건강하게!
실내 냉방병 예방 안전정보

냉방병 예방법

KYWA 한국청소년활동진흥원





냉방병이란?

우리 신체가 여름 온도에 적응된 상태에서

지나치게 차가운 환경이 오랫동안 지속될 때

기온 차이에 제대로 적응하지 못하여 발생하는 질환



냉방병 증상

호흡기 증상

두통이나 콧물, 재채기, 코막힘 등

위장 장애

소화 불량, 하복부 불편감, 설사



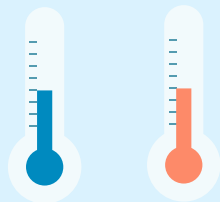
급격한 온도차로 인해
'레지오넬라증'을
불러올 수 있는 위험이 있다!

※ 레지오넬라증 : 에어컨의 냉각수나 공기가 세균들로 오염되어서 이 세균들이 냉방기를 통해서 빌딩에 거주하는 사람들을 감염시키는 것

냉방병 원인

01

급격한 온도차



실내외 온도차로 자율신경계에 과부하
→ 두통, 소화불량, 피로감 유발

02

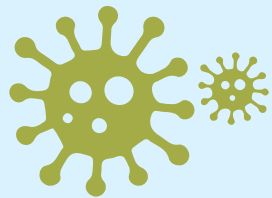
실내 공기



냉방기 장시간 사용으로 습도 낮아짐
→ 호흡기 점막 건조 → 기침, 인후통

03

세균 감염



오염된 냉각수 속 레지오넬라균 노출
→ 고열·근육통, 면역 취약자 특히 위험

습한 날씨 + 냉방 사용 증가:

장마 이후 냉방병 발생 급증 경향

냉방병은 결국

과한 냉방이 만든 환경 탓!



냉방병 예방법

1. 적정 실내온도 유지하기



→ 실내는 24~26°C, 실외와의 온도 차는 5~7°C 이내로 유지할 것
갑작스런 온도 차가 자율신경을 무너뜨립니다.

2. 찬 바람 직접 쐬지 않기



→ 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않는 곳에 앉거나 바람막이를 입을 것
특히 목, 어깨, 복부는 체온 유지를 위해 얇은 겉옷 착용이 좋아요.

3. 주기적 환기 & 수분 섭취



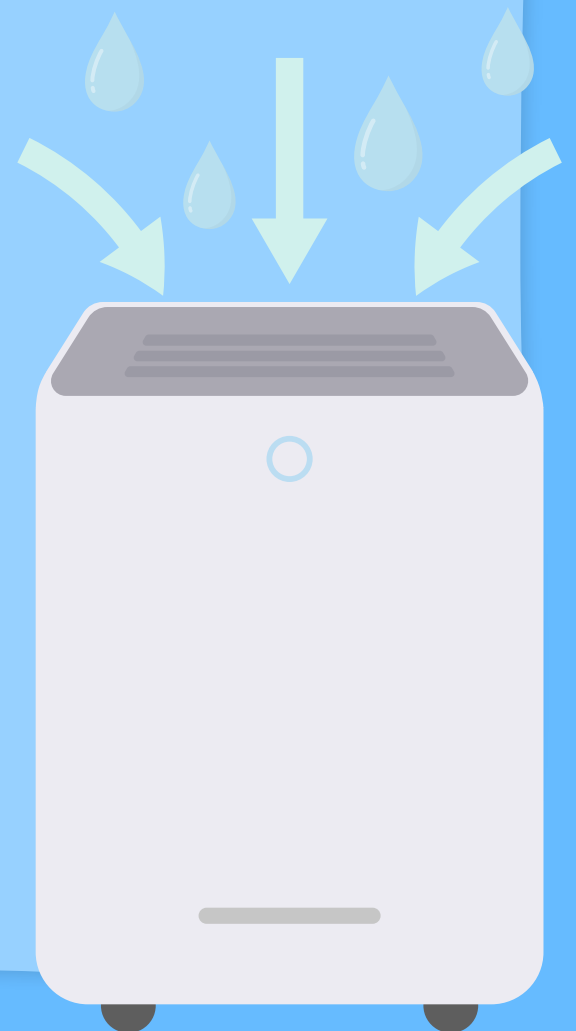
→ 실내 공기는 2~3시간마다 10분 이상 환기하고 수시로 수분을 섭취할 것
건조하고 탁한 공기는 냉방병을 더 악화시킵니다.

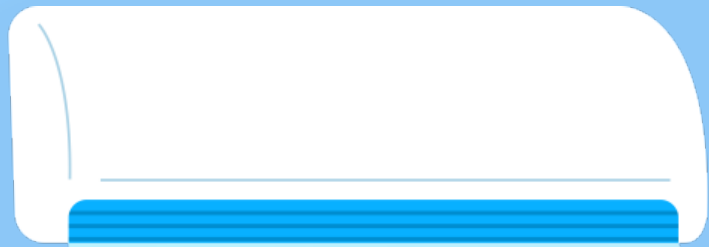
에어컨이 100% 제습을 해줄 수 없다고?

에어컨 제습 모드는 전용 제습기와 달리
습기를 무조건 제거하는 장치 **는 아니다**

엄밀히 말해 제습기를 대체하거나
습도를 크게 낮추는 전용 장치는 아닌 것

따라서 에어컨을 제습을 위해
오래 틀 필요가 없기 때문에
**적당한 온도로 적당한 시간만큼만
틀어두는 것도 냉방병의 예방법!**





여름철 건강, 올바른 냉방 습관에서 시작됩니다

**냉방병, 안정정보와 함께
미리 알고 예방해요!**

KYWA 한국청소년활동진흥원