

보도시점 (온라인, 지면) 2026. 8.8.(토) 12:00

입추(立秋) 지나도 지속되는 폭염, 온열질환 조심하세요

- 입추 이후 온열질환자 최근 10년간 약 3배 증가
- 늦더위 9월 상순까지 이어져...야외활동 자제 등 폭염 행동요령 준수 당부

행정안전부(장관 윤호중)는 입추(立秋, 8.7.)를 맞아 기상청 자료와 국립재난안전연구원의 기상·인명피해 분석 결과를 토대로, 입추 이후에도 계속되는 늦더위 인명피해에 각별한 주의를 당부했다.

입추는 '가을(秋)에 들어선다(立)'는 뜻의 절기다. 그러나 최근에는 입추가 지나도 한여름 못지 않은 무더위가 이어지고 있다.

기상청이 지난 7월 발표한 폭염·열대야 발생 특성 분석에 따르면, 최근 10년(2016~2025년) 연간 폭염일수는 18.3일로 과거 10년(1973~1982년, 8.3일)의 약 2.2배, 열대야일수는 12.2일로 3배(4.1일→12.2일)가 됐다.

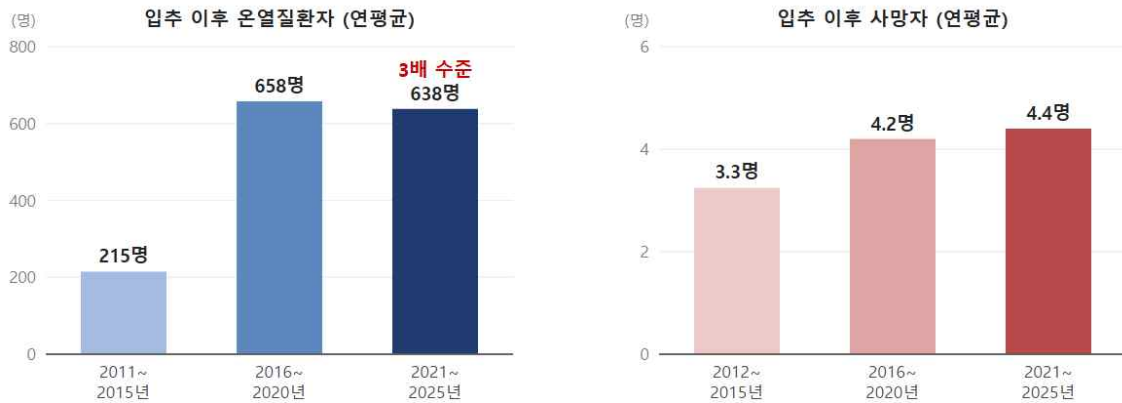
더위가 나타나는 시기도 달라졌다. 최근 10년 폭염 시작일은 과거 10년보다 전국 대부분 지역에서 10~30일가량 빨라졌고, 종료일은 8월 중~하순경으로 10일 안팎 늦어졌다. 열대야도 종료일이 10~20일가량 늦어져 8월 중순~9월 상순경까지 이어진다.

※ 출처: 기상청 보도자료 「폭염은 빨라지고 열대야는 늦게까지 지속, 발생 빈도 증가와 함께 발생 기간도 확대되고 있다」(2026.7.23. 배포)

늦더위가 길어지면서 입추 이후의 온열질환 피해도 증가하고 있다. 행정안전부 국립재난안전연구원이 질병관리청 응급실감시체계 자료(2011~2025년)를 분석한 결과, 입추 이후 8월 말까지(8.8.~8.31.) 발생한 온열질환자는 연평균 215명(2011~2015년)에서 최근 10년간(2016~2020년, 2021~2025년) 600명 이상으로 약 3배 늘었다.

같은 기간 사망자도 연평균 3.3명(2012~2015년)에서 최근 10년간 4명 이상(2016~2020년, 2021~2025년)으로 증가하는 경향을 보였다.

<입추 이후 온열질환자·사망자 5 개년 평균>



자료: 질병관리청 응급실감시체계, 국립재난안전연구원 분석

※ 사망자는 4개년(2012~2015년) 평균임(2011년은 진료결과가 모두 미상으로 사망 집계 불가)

특히 늦더위가 극심했던 2024년에는 입추 이후 8월 말까지(8.8.~8.31.) 온열질환자 1,299명과 사망자 12명이 발생해 그해 전체의 35%를 차지했다. 발생장소별로는 실내, 실외 작업장에서 발생한 환자가 586명으로 전체의 45.1%를 차지해, 작업장에서 피해가 더 집중됐다.

올해도 입추가 지난 뒤까지 폭염이 이어질 전망이다. 기상청 중기예보에 따르면 8월 중순까지 전국 대부분 지역의 낮 기온이 31~35℃로 평년보다 높겠다.

이미 8월 2일(일) 경남 양산이 관측 사상 가장 높은 42.5℃를 기록했고, 전국 곳곳에 폭염 중대경보가 발효된 바 있다.

윤호중 행정안전부 장관은 “입추가 지났음에도 폭염이 장기간 이어질 것이라 예상되는 만큼, 고령자 등 취약계층 뿐 아니라 실내·외 작업장 근로자의 온열질환 예방에도 각별한 주의가 필요하다”라며, “국민께서도 물, 그늘, 휴식을 꼭 기억해주시고 늦더위가 끝날 때까지 폭염 행동요령을 지켜 주시기 바란다”고 당부했다.

담당 부서	행정안전부 국립재난안전연구원	책임자	방재연구실장 최우정 (052-928-8200)
		담당자	기상연구관 김도우 (052-928-8220)

폭염 6대 행동요령



본격적인 무더위
• 폭염특보 33℃

무더위 기상상황 확인

더운 시간대 야외활동 자제

야외활동시 신체노출 최소화

***실내온도 26~28 유지**

시원한 장소 휴식

충분한 수분섭취

가족 또는 이웃의 안전 살피기



행정안전부

2026년 6월부터 시행

38℃ 이상, 생명을 위협하는 더위입니다! 폭염중대경보 시, 야외활동을 즉시 중단하세요!

'폭염중대경보'가 무슨 뜻인가요?

건강한 사람에게도 위험한 **극단적 더위**에 대한 경고입니다.
필수업무 외 야외활동은 최대한 **즉시 중단**해야 합니다.

폭염중대경보 시 생존을 위한 3단계 행동

01 중단 야외활동·야외작업 최대한 중단·연기	02 이동 그늘·무더위쉼터· 냉방시설로 이동, 물마시기	03 확인 가족·이웃·어르신의 안전과 안부 확인
---	--	---

폭염
기본 행동수칙

물 ·
 그늘 ·
 휴식

추가 정보
확인 채널

기상청 날씨누리

기후보건정보

무더위쉼터 찾기

복지 종합안내

기상청
 질병관리청