

## 겨울철 동상 및 동창 예방요령

### 요약문

• 등록일자 : 2020-03-26    • 업데이트 : 2025-03-26    • 조회 : 17873    • 정보신청 : 95

### 개요-정의

#### 1. 동상이란?

동상은 추위에 신체 부위가 얼게 되어서 발생하는 증상입니다. 주로 코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락에 걸리게 되는데 동상이 심한 경우 손상을 초래할 수 있어 최악의 경우 절단이 필요할 수도 있는 겨울철 대표 질환입니다.

동상은 증상 초기에는 거의 통증을 느끼지 못하나 따뜻한 곳에 가면 피부가 가렵고 차가운 느낌이 들며, 국국 파르는 듯한 통증과 함께 피부가 빨갛게 부풀기도 합니다.

동상이 심한 경우 피부가 푸른색이나 검은색으로 괴사하고, 괴사 상태로 지속적으로 노출될 경우 5~6시간 내 발가락이 썩을 수 있습니다.

#### 2. 동창이란?

영상의 온도인 가벼운 추위에서 혈관 손상으로 염증이 발생하는 것으로 동상처럼 피부가 얼지는 않지만 손상 부위에 세균 침범 시 심한 경우 궤양이 발생할 수 있습니다.

동창은 영상의 온도에서도 발생할 수 있으므로 주의합니다.

영상의 온도에서도 꽂 끼는 신발에 땀이 많이 날 경우에도 발생할 수 있습니다.

### 개요-발생원/원인

#### 1. 동상 및 동창을 악화시키는 행동

##### 1) 꽂 끼는 신발을 신어 발의 혈액순환을 떨어뜨리는 것

종아리까지 덮는 부츠, 운동화에 키높이 깔창을 넣는 것은 발을 조이게 하므로 발 건강에 매우 해롭습니다.

꽂 끼는 신발을 신은 채 1시간이상 노출 시 동상의 위험은 더욱 높아집니다.

##### 2) 과도하게 양말을 두껍게 신고 신발을 신는 것

너무 두꺼운 양말을 신어 꽂 끼는 신발에 땀까지 나면 신발 속 습도를 높여 동상 위험이 더욱 높아지게 됩니다.

##### 3) 장시간 서있거나 움직임이 많지 않은 상태로 앉아 있는 경우

이 경우 하지가 **쿨링**되어 동창이나 동상을 악화시킬 수 있습니다.

#### 2. 동상 및 동창 위험군

꽂 켜 신발 등으로 혈액 순환에 장애가 있거나 극심한 추위에 적절한 의복 등으로 보온을 하지 못한 경우

장시간 서있거나 움직임이 많지 않은 상태로 앉아 있는 경우

### 예방 및 대처

#### 동상 및 동창 예방요령

##### 1. 땀 배출이 잘되는 적당한 두께의 양말을 착용하고 편한 신발을 신습니다.

강추위가 아니더라도 꽂 끼는 신발 착용은 발의 혈액 순환을 방해하게 됩니다.

두꺼운 양말이나 깔창 사용은 신발을 꽂 끼게 만들며, 발에 많은 양의 땀을 배출하게 하므로 동상 위험이 높아지게 됩니다.

##### 2. 신발이 젖게 되면 빨리 발을 땀서 말리도록 합니다.

동상이나 동창은 신발 속의 발이 축축하게 되면 발생하게 됩니다.

##### 3. 추운 곳에서는 가끔씩 수시로 몸을 움직여 혈액순환이 잘 되도록 합니다.

##### 4. 어린이의 경우 두꺼운 양말보다 얇아도 보온성이 좋고 땀 배출이 잘되는 양말을 신고 손을 더 따뜻하게 해주는 손모아장갑을 권합니다.

##### 5. 동상이 걸리면 원칙적으로 신속하게 병원을 방문하는 것이 최우선입니다.

##### \*당장 병원 방문이 어려울 경우 응급조치 요령

가능한 한 빨리 따뜻한 방으로 옮기고, 동상 부위는 절대 디디거나 걷지 말아야 합니다.

동상 부위는 뜨겁지 않은 따뜻한 물(팔꿈치를 담가서 불편하지 않은 정도)에 담급니다.

혹은 신체온도를 이용하거나 겨드랑이에 넣어 따뜻하게 해줍니다.

동상 부위는 눈(SNOW)으로 문지르거나 비벼서는 안되며, 열파드나 램프, 난로열을 쬌는 등의 보온행위는 화상을 입을 수 있으므로 절대 해서는 안됩니다.

#### 관련 건강정보

[겨울철 대상매미 건강수칙](#)   [겨울철 대표 질환별 응급조치 요령](#)   [겨울철 저체온증 예방요령](#)   [겨울철 한파대비 건강수칙](#)



본 공공저작물은 공공누리 “출처표시+상업적이용금지+변경금지” 조건에 따라 이용할 수 있습니다.

☰ 목록

※ 본 페이지에서 제공하는 내용은 참고사항일 뿐 게시물에 대한 법적책임은 없음을 밝혀드립니다. 자세한 내용은 전문가와 상담하시기 바랍니다.

