

# 여름철 폭염으로 인한 온열질환 예방가이드

각 사업장은 폭염이 오기 전에 온열질환 예방을 위해 사전 점검하고, 자체 예방대책을 수립하여 단계별로 조치하시기 바랍니다.

- 폭염은 여름철 통상 체감온도 31°C 이상의 심한 더위가 특정 지역에서 계속되는 현상을 의미하고 열사병 등의 질병이 발생할 우려가 있는 기상 현상을 말합니다.
- 정부는 매년 여름철 폭염대책기간(5.20~9.30)을 운영하여 폭염으로 인한 피해를 예방하고 있습니다.



## 온열질환 예방을 위해서는 3대 기본수칙을 이행 하여야 합니다

건설현장 등 실외 작업장	실내 작업장
<b>물</b> ◎ 시원하고 깨끗한 물 제공 / 작업 중 규칙적으로 물 섭취	<b>바람</b> ◎ 상시 작업이 있는 장소에 관리온도 범위를 정하여 일정 수준 이내로 유지되도록 아래 조치 이행 ① 작업자가 일하는 장소에 온습도계 비치 및 확인 ② 더운 공기가 정체되지 않도록 국소냉방장치* 설치 또는 주기적인 환기 조치 *공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 이동식 에어컨 등 ③ 아간작업을 하는 경우에도 실내온도 관리
<b>그늘</b> ◎ 작업자가 일하는 장소와 가까운 곳에 그늘진 장소(휴식공간)를 마련 ◎ 그늘막은 시원한 바람이 통할 수 있는 장소에 설치 ◎ 필요시 이동식에어컨 등 국소냉방 장치 추가 설치	<b>휴식</b> ◎ 폭염특보(주의보, 경보) 발령시 10~15분 이상 규칙적으로 휴식 부여 ◎ 무더운 시간대(14~17시) 휴식을 부여하여 옥외작업 최소화 ① 근무시간대 조정 ② 작업강도 및 속도 등 업무량 조정 ③ 실내에서 안전보건교육 ④ 근로자 건강상태 확인 ※ 무더운 시기에는 잠깐의 휴식이 중요하며, 짧은 휴식으로도 생산성이 증대될 수 있습니다.

## 온열질환이 발생하면 즉시 조치하여야 합니다

근로자가 온열질환 발생 우려 등 급박한 위험으로 작업중지 요청 시 즉시 조치해야 합니다.  
 여름철 고온·다습한 환경에 장시간 노출되어 열사병, 열탈진 등 온열질환이 발생한 경우 아래 단계에 따라 신속히 조치하여야 합니다.  
 특히, 온열질환 민감군과 강도가 높은 작업을 수행하는 근로자는 작업 전·후로 건강상태를 확인하여야 합니다.



※ 본 가이드는 온열질환 예방을 위해 제공되는 권장사항으로, 기업 실정 및 근로자의 의견을 들어 이 기준과 동등하거나 그 이상의 수준으로 적용 가능합니다.



## 체감온도에 따라 폭염 단계별 대응요령을 추가 조치하여야 합니다

실내외 작업장에서 폭염이 계속되어 온도가 상승하는 혹서기에 온열질환 건강장해 예방을 위해 기본수칙 이외에 단계별 대응요령에 따라 추가 조치가 필요합니다.

<b>공통 사항</b> 관심 주의 경고 위험 체감온도 31°C 이상	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 기상 상황 확인하여 근로자에게 폭염정보 제공(기상청 홈페이지, 앱 활용)</li> <li>● 시원하고 깨끗한 물과 근로자가 설 수 있는 그늘(휴식공간) 준비</li> <li>● 실내작업장의 경우 작업장 내 냉방·환기시설이 적절한지 점검</li> <li>● 옥외작업 및 실내 더운장소에서 작업 시 근로자가 요청한 경우 쿨토시 등 보냉장구 제공</li> <li>● 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 작업은 주의</li> </ul> <p>온열질환 민감군이런? ▲비만, 당뇨, 고지혈증 등 질환자 ▲온열질환 과거 경력자 ▲고령자 ▲폭염 노출작업 신규배치자                      작업강도가 높은 작업이란? 육체적으로 업무강도가 높은 작업으로 열스트레스에 노출되기 쉬운 작업                      ▲(작업예시) 건설현장의 형틀-철근-콘크리트 타설-용접작업 등에서 전신을 움직이는 작업, 중량물을 수작업에 의해 반복적으로 들고 내리거나 취급하는 작업, 삼질방치질-튕질 등 공구 사용작업 등으로 장시간 폭염에 노출되는 작업</p>
<b>주의</b> 또는 폭염주의보 체감온도 33°C 이상	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 매시간 10분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공                              - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정</li> <li>● 무더위 시간대(14~17시)에는 옥외작업 단축 또는 작업시간대 조정</li> </ul>
<b>경고</b> 또는 폭염경보 체감온도 35°C 이상	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 매시간 15분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공                              - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정</li> <li>● 무더위 시간대(14~17시)에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지                              - 불가피한 옥외작업 시 휴식시간 충분히 부여</li> <li>● 업무담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인</li> </ul>
<b>위험</b> 또는 폭염경보 체감온도 38°C 이상	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 매시간 15분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식하기                              - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정</li> <li>● 무더위 시간대(14~17시)에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지                              - 긴급작업을 할 경우에는 휴식시간 충분히 부여</li> <li>● 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여 옥외작업 제한</li> <li>● 업무담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인</li> </ul>

## 체감온도는 폭염대책기간 내 상시 확인하고 전파합니다

체감온도는 습도 등의 영향을 더해 사람이 느끼는 더위를 정량적으로 나타낸 것으로 여름철 낮은 습도에서 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서 더 덥게 느끼는 것을 반영한 온도

<b>실외작업장</b> ● 안전보건공단 → 사업소개 → 산업보건 → 기후변화 → 폭염 영향예보(QR코드 활용) ● 기상청 날씨알리미 앱 확인	체감온도 계산기
<b>실내작업장</b> ● 폭염에 노출되는 작업장소에 비치된 온-습도계로 체감온도 산출(QR코드 활용)	

습도(%)	기상청 체감온도 표												
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.4	36.4	37.4	38.4	39.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3



# 온열질환 예방 체크리스트



- 1. 사업주가 작업장에서 폭염에 따른 잠재적인 위험요인을 사전에 파악하고, 위험을 해결하기 위한 계획을 수립하는 데 도움을 주기 위해 이 체크리스트를 개발하여 제공합니다.
- 2. 폭염에 노출되어 온열질환이 발생할 우려가 있는 경우 「온열질환 예방 체크리스트」를 활용하여 작업환경을 개선하고 3대 기본수칙 준수 및 사고발생시 긴급 대응하시기 바랍니다.

자가진단 항목		네	아니오
작업 환경	1. 더운 날씨 또는 직사광선 아래의 야외 작업이 있나요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. 복사열과 같은 열원이 있는 더운 환경의 실내 작업이 있나요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. 더운 실내·외 환경에서 수행되는 격렬한 신체 활동을 수행하고 있나요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
사전 준비	4. 체감온도 확인, 건강상태, 3대 기본수칙 이행, 비상시 응급조치 내용 등은 사전 점검을 수행하고 있나요. - 실내작업장은 더운 공기가 정체되지 않도록 국소냉방장치*를 설치하고 주기적인 환기를 수행하고 있나요. * 공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 이동식에어컨 등	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. 온열질환 위험 및 증상 관리, 3대 기본수칙 이행, 작업환경 개선 의견 개진 등을 실시할 업무담당자를 지정하였나요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. TBM 등을 통해 폭염 노출 근로자에게 온열질환 위험과 증상, 대응절차 등에 대한 교육을 진행하고 있나요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
폭염 대응 조치	7. 작업자가 일하는 장소에 온-습도계를 비치하고 체감온도를 수시 확인하고 있나요. * (실외) 기상청 날씨알리미 앱 확인. (실내) 안전공단 체감온도 산출시스템(QR 코드) 확인	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. 업무담당자는 폭염 작업에 노출되는 근로자들의 건강상태, 작업강도, 보냉장구 착용여부 등 개인별 위험요인을 확인하고 있나요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 작업에 투입되는 근로자들의 온열질환 징후 및 증상*을 모니터링하고 있나요. * 발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. 3대 기본수칙 준수, 폭염 단계별 대응요령 준수, 사고 발생 시 조치를 즉시 이행하고 있나요. *(실내) 국소냉방장치 점검 및 주기적 환기 조치, 보냉장구 지급	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. 근로자가 온열질환 발생 우려 등 급박한 위험으로 작업중지 요청 시 즉시 작업중지가 가능한가요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 붙임 2

## 온열질환 예방수칙 킷가이드(실내·실외 작업장)



후끈후끈.. 무더운 여름, 바람 쐬고 시원하고 안전하게 만들어요

# 물·그늘·휴식

더울 때에는 하던 일을 잠깐 멈추고 쉬는 것이 중요합니다



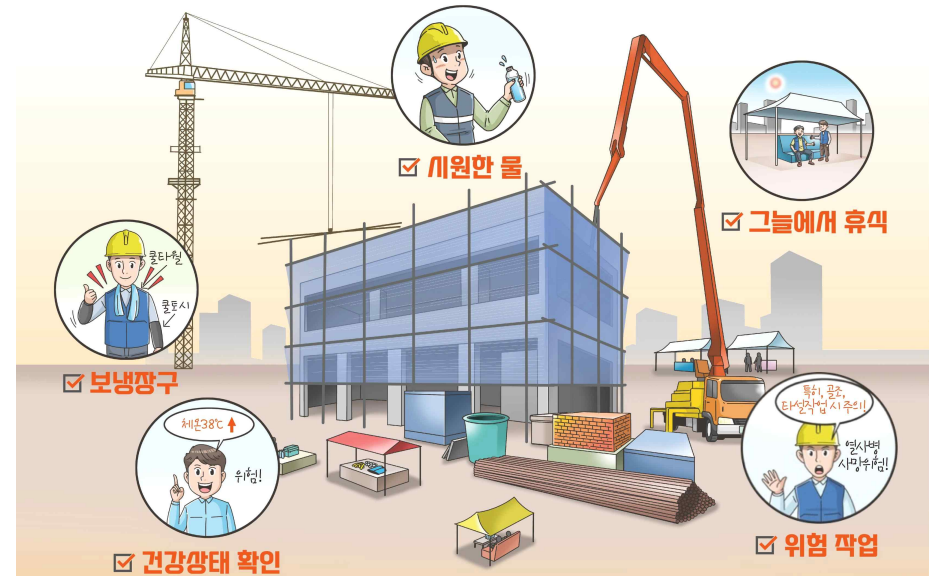
**시원한 물**  
작업장소 주변 시원한 물 비치



**시원한 장소**  
그늘막 등 쉼수 있는 장소 제공



**휴식시간**  
더운 시간대에는 업무량 조절 및 휴식



긴급한 경우 119 구조요청 → 병원으로 후송 하세요.

☞ 온열질환자 발생 → 119 구조요청 → 구조대 도착할때까지 응급조치 → 후송

☞ 긴급상황 발생 시 담당자 연락처: - -



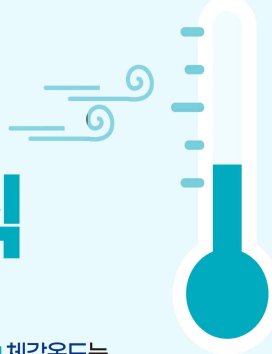
자세한 사항은 QR코드를 통하여  
[개별별 기후연화 자료실]  
→ 온열질환 예방가이드를 참고하세요!



후관후곤.. 무더운 여름 바람 솔솔

시원하고 안전하게 만들어요

# 물·바람·휴식



**관리온도 설정·유지**  
관리온도 범위를 정하고 유지되도록 노력

**바람(환기)**  
주기적 환기 또는 국소냉방장치 설치

**휴식시간**  
더운 시간대에는 업무량 조절 및 휴식

“체감온도는 **주기적인 환기**로 낮출 수 있어요!!”



긴급한 경우 **119 구조요청** → **병원으로 후송** 하세요.

- ⊕ 온열질환자 발생 → 119 구조요청 → 구조대 도착할때까지 응급조치 → 후송
- ⊕ 긴급상황 발생 시 담당자 연락처:                    -                    -



자세한 사항은 QR코드를 통하여 [계정별 기후변화 자료실] → 온열질환 예방가이드를 참고하세요!

