

# 여름철 폭염으로 인한 온열질환 예방가이드



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

\* 폭염은 여름철 통상 30℃ 이상의 심한 더위가 특정 지역에서 계속되는 현상을 의미하고, 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

### 그늘

- ✓ 작업자가 일하는 장소와 가까운 곳에 그늘진 장소(휴식공간)를 마련
- ✓ 그늘막은 시원한 바람이 통할 수 있는 장소에 설치



### 물



- ✓ 시원하고 깨끗한 물 제공 / 작업 중 규칙적으로 물 섭취

### 휴식



- ✓ 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.

## 실내 작업장

※ (적용범위)실내에 전체 냉방장치 설치가 어려워 외부 기온에 따라 실내온도가 영향을 받는 장소

- ✓ 상시 작업이 있는 장소에 관리온도 범위를 정하여 일정수준 이내로 유지되도록 아래조치 이행

- ① 작업자가 일하는 장소에 온·습도계 비치 및 확인
- ② 더운공기가 정체되지 않도록 국소냉방장치\* 설치 또는 주기적인 환기 조치
- ③ 야간작업을 하는 경우에도 실내온도 관리

\* 공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 이동식에어컨 등

### 바람



### 물



### 휴식



☑ 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 작업전·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.

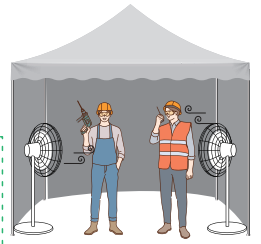


**체감온도에 따라 폭염 단계별 대응요령을 추가 조치하여야 합니다.**

- ☞ 실내·외 작업장에서 폭염이 계속되어 온도가 상승하는 **혹서기**에 온열질환 건강장해 예방을 위해 기본수칙 이외에 단계별 대응요령에 따라 추가 조치가 필요합니다.

**공통사항**  
(관심, 주의, 경고, 위험)

- ✓ 기상 상황 확인하여 근로자에게 폭염정보 제공(기상청 홈페이지, 앱 활용)
- ✓ 시원하고 깨끗한 물과 근로자가 쉴 수 있는 그늘(휴식공간) 준비
- ✓ 옥외작업 및 실내 더운장소에서 작업시 근로자가 요청한 경우 쿨토시 등 보냉장구 제공
- ✓ 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 작업은 주의

**온열질환 민감군이란?**

- ▲비만, 당뇨, 고·저혈압 등 질환자 ▲온열질환 과거 경험자 ▲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, 삽질·망치질·톱질 등 공구 사용작업 등으로 장시간 폭염에 노출되는 작업

- ✓ 실내작업장의 경우 작업장 내 냉방·환기시설이 적절한지 점검

**주의**  
체감온도  
33℃ 이상

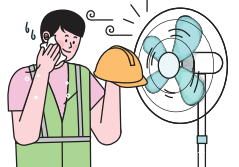
또는 폭염주의보

- ✓ 매시간 10분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공
  - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정
- ✓ 무더위 시간대(14~17시)에는 옥외작업 단축 또는 작업시간대 조정

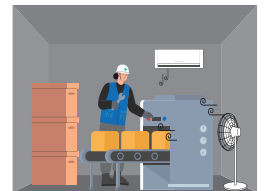
**경고**  
체감온도  
35℃ 이상

또는 폭염경보

- ✓ 매시간 15분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공
  - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정
- ✓ 무더위 시간대(14~17시)에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지
  - 불가피한 옥외작업 시 휴식시간 충분히 부여
- ✓ 업무담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인

**위험**  
체감온도  
38℃ 이상

- ✓ 매시간 15분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식하기
  - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정
- ✓ 무더위 시간대(14~17시)에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지
  - 긴급작업을 할 경우에는 휴식시간 충분히 부여
- ✓ 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여 옥외작업 제한
- ✓ 업무담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인

**체감온도 어떻게 확인하나요?**

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

**실외작업장**

폭염 수준은 기상청 홈페이지\* 또는 날씨알리미 앱에서 확인

\* 날씨누리(www.weather.go.kr) > 날씨 > 기상특보 > 영향예보 > 산업

\* 폭염특보: 일 최고 체감온도가 33℃ 이상(주의보), 35℃ 이상(경보)인 상태가 2일이상 지속될 때 발령

**실내작업장**

기상청 제공온도가 사업장의 실내온도와 다를 경우 상시 작업하는 장소에 비치된 온·습도계로 체감온도 산출하여 적용



기상청 체감온도 표							관심	주의(주의보)		경고(경보)		위험	
습도 \ 기온	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

**폭염 시에는 항상 안전사고를 주의하세요!!**

- 안전모 및 안전대 등 개인보호구 착용에 소홀해지기 쉬우므로 각별히 주의
- 집중력저하로 인한 떨어짐, 넘어짐 안전사고 유의