온열질환(열사병 등) 예방을 위한 가이드 -1

영남대학교 Yeungnam University
2025. 7. 17. 안전관리팀 Rev.1

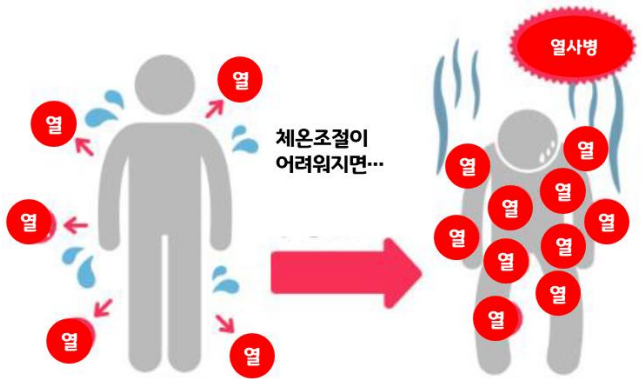
용어의 정의

【폭염】 근로자에게 열경련·열탈진 또는 열사병 등의 건강장해를 유발할 수 있는 더운 온도의 기상현상

【폭염작업】 폭염으로 인해 측정한 체감온도가 31℃ 이상이 되는 작업장소에서의 장시간 작업

온열질환의 증상

고온환경에 노출되거나, 더운 환경에서 작업,운동 등을 시행하면서
열 발산이 원활히 이루어지지 않아 고(高)체온 상태에서 발생하는 신체이상.



① **두통, 어지러움, 구역질, 경련, 시력장애** 등 발생
② 체온은 **38℃ 이상**
③ 피부는 뜨겁고 건조하여 **땀이 나지 않음** 등

온열질환 대처 방법

★ 의식이 없는 경우, 즉시 119 신고 ★

관심 · 주의 → 경고 → 위험

증상	대처방법
 • 현기증 • 손발저림	 • 즉시 시원한 장소로 이동해서 쉰다. • 수분을 섭취한다.
 • 두통 • 어지러움 • 구토	 • 즉시 시원한 곳으로 옮긴 후, 옷을 풀어 몸을 시원하게 한다. • 수분을 섭취한다. • 부족할 경우, 물수건으로 몸을 닦는 등 체온을 내리기 위한 조치를 한다.
 • 의식 없음 • 경련 • 高체온 상태	 • 곧바로 119 신고 또는 병원으로 옮긴다. • 의식이 없는 경우, 질식 위험이 있으므로 억지로 수분을 섭취하게 하지 않는다.

온열질환(열사병 등) 예방을 위한 가이드 -2

구분	보건조치사항(사업주의 의무)
공통 조치사항 (폭염작업이 예상되는 경우)	- 작업장소에 온·습도계 설치(상시 비치) - 온열질환 예방교육 및 응급조치 요령 안내 - 물, 음료수 및 소금 등 “충분히” 비치 - 체감온도 및 조치사항 기록 및 해당 연도 말까지 보관 - 온열질환 발생 의심 시, 즉시 119신고
체감온도 31℃ 이상 **폭염작업 시 조치**	- (실내) ①냉방·통풍을 위한 온·습도 조절장치 설치, ②작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치, ③적절한 휴식 부여 중 하나의 조치, 다만 ① 또는 ② 조치에도 폭염작업 계속 시, ③ 조치 - (옥외) ①작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치, ② 적절한 휴식 부여 중 하나의 조치 중 하나의 조치, 다만 ① 조치에도 폭염작업 계속 시, ② 조치
체감온도 33℃ 이상 **폭염작업 시 ‘추가’ 조치**	- 매 2시간 이내 20분 이상의 휴식 부여 (연속공정 등으로 휴식이 어려운 경우 개인용 냉방장치나 보냉장구를 지급하여 대체 가능)

✓ 체감온도별 기준과는 별개로, 작업환경에 따라 온열질환 발생 위험이 있을 경우 관리자(관리감독자 등) 판단에 따라 보건조치를 상향하거나 추가적인 조치를 적용하여야 한다.
(두꺼운 복장이 수반되는 작업(예초작업 등), 호흡보호구(방진마스크, 방독마스크 등) 착용이 필요한 작업 등)

✓ 폭염 수준 및 체감온도는 기상청 홈페이지(www.weather.go.kr) 또는 날씨알리미 앱 기준으로 한다.

✓ 기상청 제공 온도가 실제와 상이하거나 실내인 경우, 작업하는 장소에 비치된 온·습도계로 체감온도를 산출하여 적용할 수 있다.

✓ 일상적으로 옥외에서 작업하거나 그에 준한다고 인정되는 작업의 경우, 예시로 제시된 보호구(보냉장구)를 지급할 수 있다.