

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℃ 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.

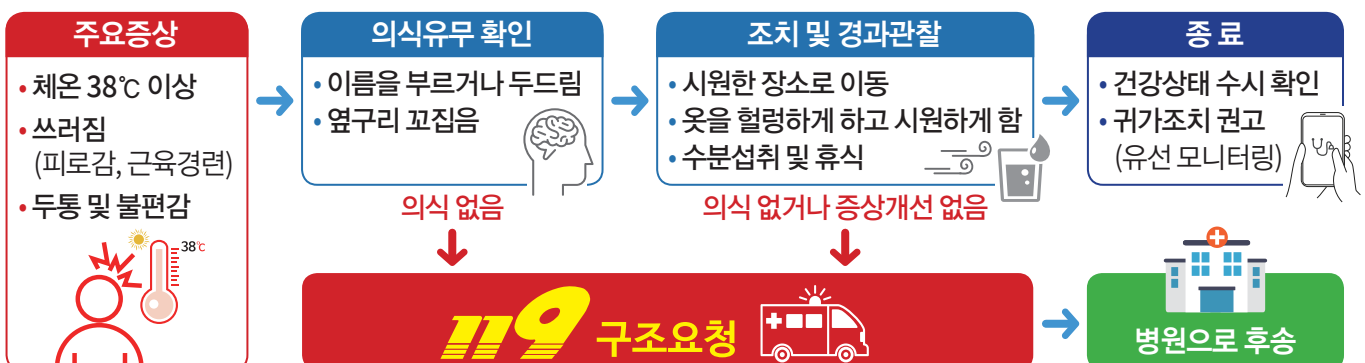


온열질환 예방을 위해서는 3대 기본수칙을 이행 하여야 합니다

건설현장 등 실외 작업장		실내 작업장	
물 ☉ 시원하고 깨끗한 물 제공 / 작업 중 규칙적으로 물 섭취		※ (적응범위)실내에 전체 냉방장치 설치가 어려워 외부 기온에 따라 실내온도가 영향을 받는 장소	
그늘 ☉ 작업자가 일하는 장소와 가까운 곳에 그늘진 장소(휴식공간)를 마련 ☉ 그늘막은 시원한 바람이 통할 수 있는 장소에 설치 ☉ 필요시 이동식 에어컨 등 국소냉방 장치 추가 설치		바람 ☉ 상시 작업이 있는 장소에 관리온도 범위를 정하여 일정 수준 이내로 유지되도록 아래 조치 이행 ① 작업자가 일하는 장소에 온·습도계 비치 및 확인 ② 더운 공기가 정체되지 않도록 국소냉방장치* 설치 또는 주기적인 환기 조치 * 공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 이동식에어컨 등 ③ 야간작업을 하는 경우에도 실내온도 관리	
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.		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 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

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

공통 사항 관심 주의 경고 위험 체감온도 31℃ 이상	▶ 기상 상황 확인하여 근로자에게 폭염정보 제공(기상청 홈페이지, 앱 활용) ▶ 시원하고 깨끗한 물과 근로자가 쉴 수 있는 그늘(휴식공간) 준비 ▶ 실내작업장의 경우 작업장 내 냉방·환기시설이 적절한지 점검 ▶ 옥외작업 및 실내 더운장소에서 작업 시 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, 삼철망치질·톱질 등 공구 사용작업 등으로 장시간 폭염에 노출되는 작업	
주의 또는 폭염주의보 체감온도 33℃ 이상	▶ 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 또는 폭염경보 체감온도 35℃ 이상	▶ 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 또는 폭염경보 체감온도 38℃ 이상	▶ 매시간 15분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공 - 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	

☞ 체감온도는 폭염대책기간 내 상시 확인하고 전파합니다

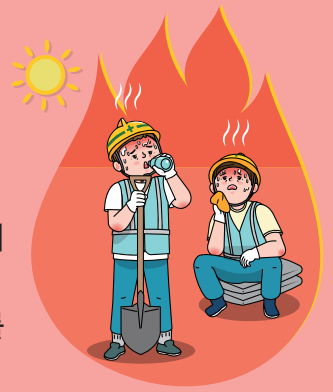
체감온도는 습도 등의 영향을 더해 사람이 느끼는 더위를 정량적으로 나타낸 것으로 여름철 낮은 습도에서 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서 더 덥게 느끼는 것을 반영한 온도

실외작업장	▶ 안전보건공단 → 사업소개 → 산업보건 → 기후변화 → 폭염 영향예보(QR코드 활용) ▶ 기상청 날씨알리미 앱 확인	체감온도 계산기
실내작업장	▶ 폭염에 노출되는 작업장소에 비치된 온·습도계로 체감온도 산출(QR코드 활용)	

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



- ❶ 사업주가 작업장에서 폭염에 따른 잠재적인 위험요인을 사전에 파악하고, 위험을 해결하기 위한 계획을 수립하는 데 도움을 주기 위해 이 체크리스트를 개발하여 제공합니다.
- ❷ 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	아니요
작업 환경	1. 더운 날씨 또는 직사광선 아래의 야외 작업이 있나요.	☐	☐
	2. 복사열과 같은 열원이 있는 더운 환경의 실내 작업이 있나요.	☐	☐
	3. 더운 실내·외 환경에서 수행되는 격렬한 신체 활동을 수행하고 있나요.	☐	☐
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	☐	☐
	5. 온열질환 위험 및 증상 관리, 3대 기본수칙 이행, 작업환경 개선 의견 개진 등을 실시할 업무담당자를 지정하였나요.	☐	☐
	6. TBM 등을 통해 폭염 노출 근로자에게 온열질환 위험과 증상, 대응절차 등에 대한 교육을 진행하고있나요.	☐	☐
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	☐	☐
	8. 업무담당자는 폭염 작업에 노출되는 근로자들의 건강상태, 작업강도, 보냉장구 착용여부 등 개인별 위험요인을 확인하고 있나요.	☐	☐
	9. 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 작업에 투입되는 근로자들의 온열질환 징후 및 증상*을 모니터링하고 있나요. * 발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등	☐	☐
	10. 3대 기본수칙 준수, 폭염 단계별 대응요령 준수, 사고 발생시 조치를 즉시 이행하고 있나요. *(실내) 국소냉방장치 점검 및 주기적 환기 조치, 보냉장구 지급	☐	☐
	11. 근로자가 온열질환 발생 우려 등 급박한 위험으로 작업중지 요청 시 즉시 작업중지가 가능한가요.	☐	☐



고용노동부
직접운영

중대재해 예방 및 안전문화 확산을 위한

중대재해 정보 오픈채팅방

전국 중대재해
발생 속보

중대재해
사이렌

지역 맞춤형
안전보건 정보

계절별·시기별
위험요인·예방자료



사업주, 공장장(현장소장), 안전·보건관리자 등 직접 참여 가능

사업장 소재지별 오픈채팅방 참여방법

카카오톡에서 소재지 오픈채팅방 찾기

Step 1
카카오톡
오픈채팅 접속

채팅

Step 2
오픈채팅방
검색 클릭

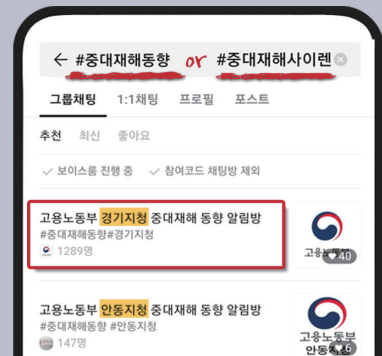
카카오톡오픈채팅

Step 3

“#중대재해동향”
또는
“#중대재해사이렌”
으로 검색

Step 4

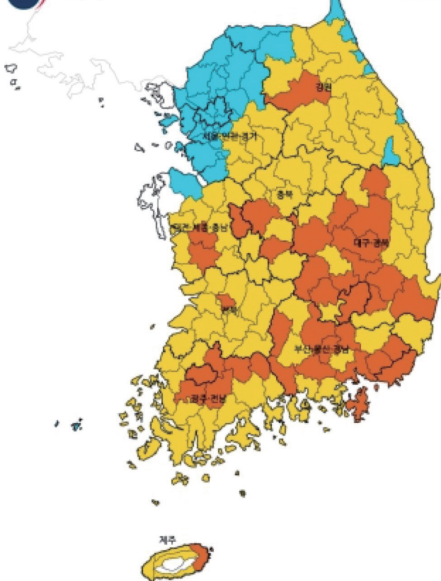
사업장 소재지에
해당 하는
오픈채팅방 입장



중대재해 사이렌에서 근로자 맞춤형 폭염 영향예보를 확인하세요



2023.08.23. 기준



위험수준

기준(일 최고 체감온도) / 대응요령

관심

31℃ 이상 2일 이상 지속

- 시원하고 깨끗한 물과 그늘(휴식공간) 준비
- 실내작업장은 냉방·환기시설 적절한지 점검

주의

(폭염주의보)

33℃ 이상 2일 이상 지속

- 오후 2시~5시 옥외작업 단축 또는 작업시간대 조정
- 매시간마다 10분씩 그늘에서 휴식

경고

(폭염경보)

35℃ 이상 2일 이상 지속

- 오후 2시~5시에는 가급적 옥외작업중지
- 매시간마다 15분씩 그늘에서 휴식

위험

(폭염경보)

38℃ 이상 1일 이상 지속

- 오후 2시~5시에는 재난/안전 긴급조치 외 옥외 작업중지
- 매시간마다 15분씩 그늘에서 휴식

※ 체감온도: 기온에 습도, 바람의 영향이 더해져 사람이 느끼는 더위나 추위를
정량적으로 나타낸 온도



고용노동부

산업재해예방

안전보건공단

