



# 폭염 건강관리 대책

# 폭염이란?

## 暴炎

\_ 사나울 폭 불꽃 염 / 매우심한더위 HEAT WAVE

---

---

### 뜨거운 열의 습격. 폭염

기상청이 발표한 바에 따르면 7~8월의 기온이 평년과 비슷할 확률이 30%, 평년보다 높을 확률은 50%다.

즉, 올 7~8월은 예년에 비해 더 무더울 것으로 예측되면서 폭염으로 인한 재해가 우려되고 있다.

최근 6년(2016~2021)간 온열질환 산업재해자는 총182명, 사망자는 29명으로 6명 중 1명꼴로 사망했다.

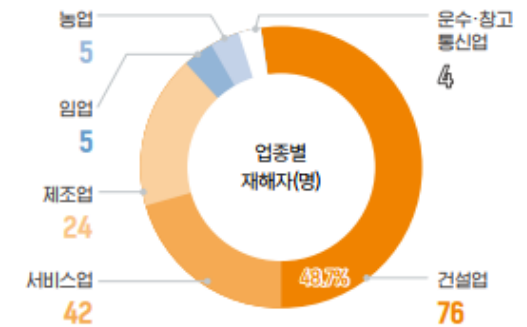
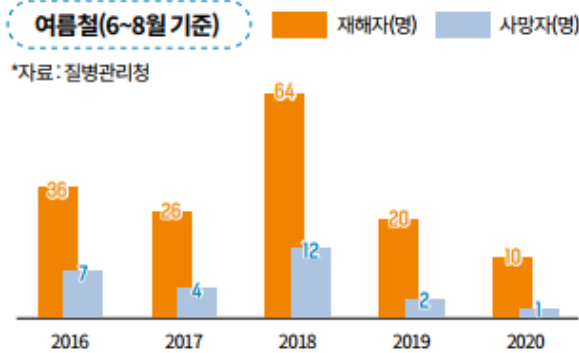
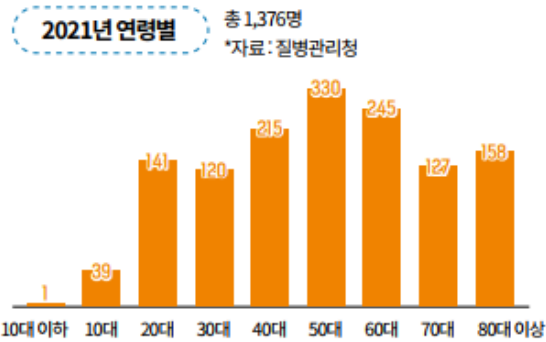
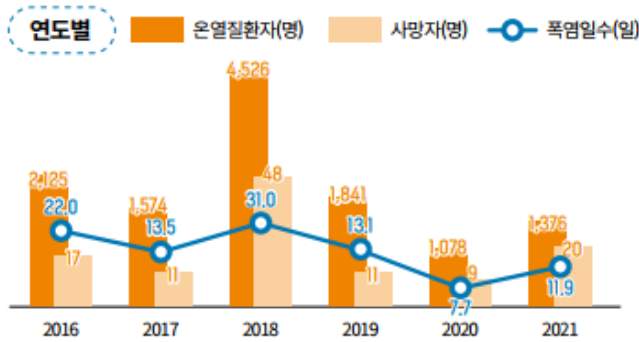
올해부터는 중대재해처벌법이 시행되면서 폭염에 의한 열사병 등도 적용 대상이 되는 만큼 각별한 안전관리가 필요하다.

참고자료 [폭염에 의한 열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드]

---

# 온열질환자 통계

## 온열질환자 추이



2016~2020년 온열질환 산업재해 발생 현황 (단위:명)

# 온열질환의 종류와 증상

## ☀️ 일사병 Heat Exhaustion

- 무더위에 장시간 노출되어 발생
- 체온 37~40도

## ☀️ 열사병 Heat Stroke

- 고온의 밀폐된 공간에 오래 머무르며 발생
- 체온 40도 이상

## ☀️ 열경련 Heat Cramp

- 고온에 지속적으로 노출되어 발생
- 근육경련

## ☀️ 더위 먹었을 때 증상

1. 기력이 떨어져서 움직이기 싫다.
2. 입맛이 없어진다.
3. 속이 메스껍거나 복통, 설사가 동반된다.
4. 가슴이 답답하거나 두근거린다.
5. 갈증이 난다.
6. 평소보다 더위를 많이 느낀다.
7. 평소보다 땀을 많이 흘리고, 가만히 있어도 땀이 난다.
8. 머리가 아프다.
9. 정신이 또렷하지 않다.
10. 소변 색이 누렇게 양이 적다.
11. 체온이 올라가고, 피부가 뜨거워진다.
12. 눈이 뻗뻗해진다.
13. 근육이 떨린다.
14. 관히 신경질이 난다.
15. 졸음이 온다.

# 폭염 대응 요령

관심 | 체감온도 31 °C 이상

☺ 시원하고 깨끗한 물과 휴식 준비

경고 | 체감온도 35 °C 이상 또는 폭염 주의보

☹ 물과 휴식공간을 제공하고 매시간  
15분씩 그늘에서 휴식  
무더위시간대(14-17시) 불가피한 경우  
제외하고 옥외작업 금지

주의 | 체감온도 33 °C 이상 또는 폭염 주의보

☺ 물과 휴식공간을 제공하고  
매 시간 10분씩 그늘에서 휴식

위험 | 체감온도 38 °C 이상

☹ 물과 휴식공간을 제공하고  
매시간 15분씩 그늘에서 휴식  
무더위시간대(14-17시) 불가피한  
경우를 제외하고 옥외작업 금지  
옥외작업시 아이스조끼, 아이스팩 등  
보냉용품 지급



# 온열질환 대처법

## 더위 먹었을 때 치료법 1. 시원한 장소

더운 실외 또는 장소에 계속 있으면 체온 조절이 되지 않아서 증상이 심해질 수밖에 없습니다. 피부 세포가 더위로 인해 늘어난다면 땀구멍을 여닫는 작용도 놓칠 수 있죠. 체온을 놓이는 태양을 피하기 위해선 **햇빛이 없는 서늘한 그늘이나 시원한 실내로 이동**하세요.

## 더위 먹었을 때 치료법 2. 수분공급

더위를 먹었다면 수분과 전해질 공급이 매우 중요합니다. **간을 맞춘 소금물이나 이온음료**를 마시면 이를 해결할 수 있으며, 가슴이 답답하거나 어지러움이 있다면 꿀물, 스포츠 포도당을 섭취하는 것도 좋습니다. 만약 정도가 심하지 않다면 수박, 오이처럼 수분이 많은 과일과 야채를 먹는 것도 도움됩니다.

## 더위 먹었을 때 치료법 3. 휴식

더위를 먹으면 일시적으로 체온 조절력을 상실한 상태이므로 위 치료법들로 회복했다고 하더라도 후유증이 남을 수 있습니다. 피부 조절력 저하, 식욕 저하, 불안감, 수면 불안정 등이 그 예시인데요, 심히 더위를 먹었다면 충분한 휴식을 취하며 몸의 전반적인 컨디션이 돌아오도록 쉬어주면 좋습니다.

## 더위 먹었을 때 좋은 음식

수박, 오이 - 수분함량 높음

토마토 - 비타민, 칼륨 등이 있어 피로회복에 좋음

매실 - 장 운동과 소화작용을 돕고 입맛을 돋궈 줌