



열사병 등 혹서기 온열질환 예방

온열질환이란?

폭염과 열대야가 기승을 부리는 여름철은 온열질환이 발생하기 쉬운 시기이다. 온열질환은 “열”로 인해 발생하는 질환으로서 신체가 고온에 장기간 노출돼 체온이 상승할 경우 뇌로부터 체온을 조절하기 위해 신체 끝부분의 혈액량을 늘려 열기를 발산하고 땀을 흘려 체온을 낮추게 되는데, 이 과정에서 다량의 수분과 염분을 손실함에 따라 발생하는 일련의 건강장애를 지칭한다.

- 열사병** 고온 환경에 노출되거나, 더운 환경에서 작업할 때, 신체의 열발산 문제로 발생하는 40℃이상의 고체온 상태의 질환
- 열경련** 땀을 많이 흘리면서 수분만을 보충할 때, 체내 염분의 부족으로 근육에 경련이 생기는 질환
- 일사병 (열탈진)** 고온에 장시간 노출되어 열을 배출하기 위해 땀을 많이 흘린 후, 염분과 수분이 부적절하게 보충될 때 순환기 계통에 이상이 발생하는 질환
- 탈수증** 고열, 고온의 환경에서 말초혈관 확장에 따른 땀 발산 등 수분 배출량이 흡수량보다 많아서 발생하는 질환

온열질환 예방 3대 수칙

- 1 물** 아이스박스, 보냉 물통 등을 통해 시원하고 깨끗한 물 상시 제공
- 2 그늘** 현장 여건을 고려한 구조물 또는 그늘막 등을 활용한 그늘 제공
- 3 휴식** 폭염에 노출되는 옥외 장소 작업 시 그늘에서 물을 섭취하며 쉴 수 있도록 휴식 공간 제공

작업현장 준수사항

- 규칙적으로 물을 마시세요
- 시원한 그늘에서 휴식을 취하세요
- 고열장애 예방교육을 하세요
- 응급상황 대처요령을 숙지하세요

물, 그늘, 휴식 혹서기 온열질환 예방을 위한 기본수칙입니다!

☞ 온열질환 사례 및 예방대책



● 열경련(유리제조업 근로자)

- ▶ 얼음(냉각)조끼, 수냉복 등을 착용한다.
- ▶ 작업 중 수시로 시원한 곳으로 옮겨 열을 식힌다.
- ▶ 물수건으로 얼굴, 팔, 다리 등 몸을 적셔 냉각시킨다.
- ▶ 소량씩 자주 소금물을 마신다.
- ▶ 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어 둔다.
- ▶ 작업 중에 적절한 휴식을 취한다.
- ▶ 평소 균형 잡힌 영양섭취 및 운동을 통하여 건강관리를 한다.



● 열탈진(용해로 작업자)

- ▶ 방열복, 방열장갑 등을 착용한다.
- ▶ 선풍기, 에어컨 등을 가동한다.
- ▶ 작업 중 수시로 시원한 곳으로 옮겨 열을 식힌다.
- ▶ 물수건으로 얼굴, 팔, 다리 등 몸을 적셔 냉각시킨다.
- ▶ 점심시간 등을 이용하여 짧은 낮잠을 취한다.
- ▶ 여름철 외부 작업 및 외출은 가급적 삼간다.
- ▶ 유산소 및 근력 운동으로 건강을 관리한다.



● 탈수증(농업·축산업 근로자)

- ▶ 작업 중 적절한 휴식을 취한다.
- ▶ 작업 중 수시로 시원한 곳으로 옮겨 열을 식힌다.
- ▶ 소량씩 자주 물을 마시게 한다.
- ▶ 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어 둔다.
- ▶ 여름철 외부 작업 시간을 줄인다.
- ▶ 물수건으로 얼굴, 팔, 다리 등 몸을 적셔 냉각시킨다.
- ▶ 충분한 수면을 취하고, 음주 및 흡연을 금한다.

📄 기타 준수사항

1. 작업시간 조정(9시~18시 → 5시~14시) 권고 및 휴식시간 연장(폭염특보 시 매시간당 10~15분)
2. 폭염 시 노동자가 건강상의 이유로 작업 중지를 요청할 경우 즉시조치를 취할 것
3. 쿨토시, 아이스조끼 등 보냉 장비 지급(건설업은 산업안전보건관리비 활용)

열사병

징후&증상



- 고열(체온이 40℃ 이상일 때)
- (땀없이) 피부가 벌거지고 뜨거울 때
- 갑자기 맥박이 강하게 뛸 때
- 두통
- 구역, 구토
- 의식장애
- 혼수상태 등

일사병

징후&증상



- 땀이 뻘뻘 날 때
- 파랗게 질릴 때
- 근육경련
- 피로감, 무력감
- 즉시 회복되는 실신
- 두통
- 어지럼증
- 구역, 구토

이러한 증상들이 보이면 바로 병원에 방문하여 **진료**를 받으시기 바랍니다.

