



폭염 대응으로 **온열질환**을 예방하자!!

☀ ☀ ☀ ☀

# 여름철 폭염대비 농업인 온열질환 예방 수칙 안내



공주시 농업기술센터

# 온열질환 발생현황

## ⚠️ 2024년 온열질환자 발생 (5.20.~6.24.)

- 온열질환자 발생현황 : **전국** 314명 (사망 2) **충남** 14명 (사망 0)
- (농업분야) 시·군별 발생현황

연번	시군명	성별	연령	발생일시	발생장소	질환분류
1	논산시	여	80대	'24.06.04. / 13:50	논밭	열실신
2	서산시	남	90대	'24.06.19. / 10:00	논밭	열실신
3	당진시	여	60대	'24.06.19. / 15:00	논밭	열탈진
4	공주시	남	70대	'24.06.20. / 14:00	논밭	열탈진
5	아산시	여	40대	'24.06.21. / 14:00	논밭	열실신

## ⚠️ 2023년 온열질환자 발생 (5.20.~9.30.)

- (충남) 온열질환자 205명 중 **농업분야는 73명으로 35.6%에 해당**되어 매우 심각한 상황임.  
(질병관리청, 온열질환응급실감시체계)  
- 온열질환자 사망자 5명 중 농업분야는 4명(80%)  
\* **사망자** 부여 1(논·밭, 열사병, 70대), 서천 2(논밭, 열사병, 80대, 90대), 예산 1(논밭, 기타, 80대)

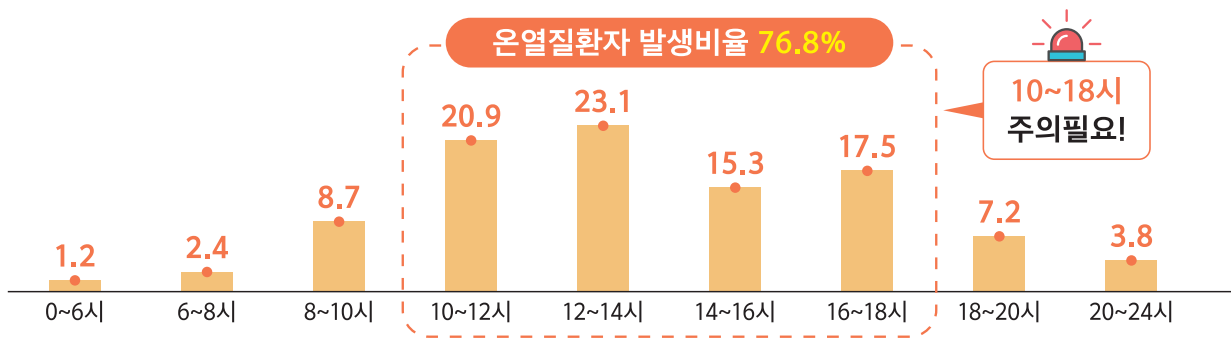
### • (농업분야) 시·군별 발생현황

(단위:명)

연번	계	천안	공주	보령	아산	서산	논산	계룡	당진	금산	부여	서천	청양	홍성	예산	태안
환자	73	4	5	2	5	3	3	2	7	1	8	3	4	6	19	1
사망	5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	

### • 2023년 농업분야 온열질환자 분석결과

\* 10~12시에도 온열질환 발생 비율이 높음.



**성별** '남성' 66.0% > '여성' 34.0%

**연령** '70대 이상' 48.3% > '60대' 24.4% > '50대' 15.0% > '50대 미만' 12.4%

**월별** '8월' 53.5% > '7월' 35.0% > '6월' 6.6%

**장소** '논·밭' 78.1% > '비닐하우스' 9.3% > '실외 작업장' 5.0%

\* 분석단위 : 농업분야(503명), 직업(농림어업)+발생장소(논밭, 비닐하우스)

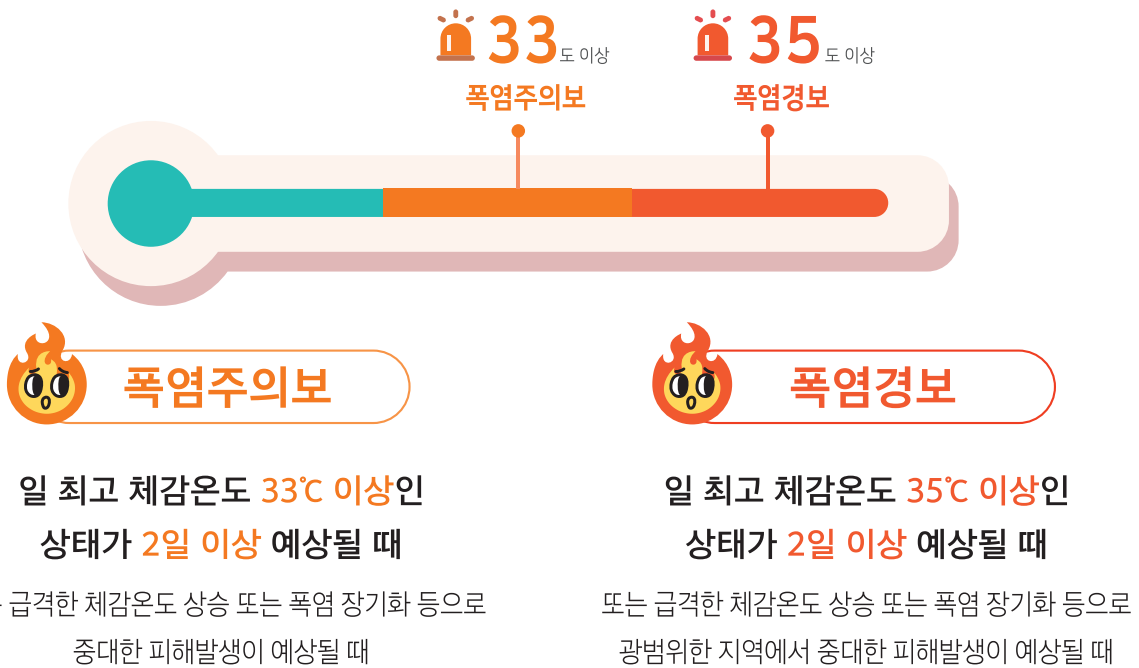
\* 출처 : 2023년 5월 20일~9월 30일, 온열질환 감시체계, 질병관리청

# 폭염 대비 준비사항

## ⚠️ 폭염이란?

더위가 심한 것을 말하며, 폭염은 온열질환 등으로 인체에 심각한 악영향을 미칠 수 있기 때문에 폭염에 대한 특보를 내리고 있음

### 체감온도 기반의 '폭염특보' 발표 기준(기상청)



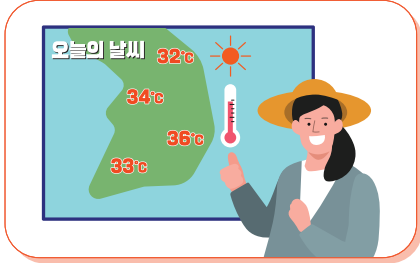
## ⚠️ 농촌, 비닐하우스에서의 체감온도 단계



단계	대응요령
위험	• 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니, 한낮에는 모든 작업을 멈추고 충분히 쉬기
경고	• 온열질환에 걸리기 쉬우니, 아침/저녁에만 일하고, 충분한 휴식 취하기
주의	• 온열질환에 걸리기 쉬우니, 수시로 수분을 섭취하고, 장시간 농작업이나 나홀로 작업을 자제
관심	• 온열질환에 대비하여 통기성이 좋은 작업복을 착용하고, 수분을 섭취하고, 그늘에서 쉬기

# 폭염 시 행동요령

## ⚠ 사전 준비사항



TV, 라디오 등을 통해 무더위와 관련한 기상 상황을 수시로 확인



챙이 넓은 모자를 착용하고, 자외선 차단제를 발라 피부를 보호



나홀로 작업은 최대한 피하고, 2인 1조로 움직이기

## ⚠ 농작업 중 준수사항

	논/밭 등 실외작업장	비닐하우스 등 실내작업장
그늘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소음, 낙하물, 농기계 등의 위험이 없는 안전한 그늘진 장소(휴식공간)를 마련</li> <li>• 그늘막이나 차양막은 직사광선을 차단하고 통풍이 되어야 함</li> <li>• 작업자를 충분히 수용하고 의자나 돛자리, 음료수대 등을 비치</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 작업자가 일하는 장소에 온/습도계 비치 및 확인</li> <li>• 더운 공기가 정체되지 않도록 국소냉방장치(공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 이동식 에어컨 등)설치 또는 주기적인 환기 조치</li> <li>• 야간작업을 하는 경우에도 실내 온도 관리</li> </ul>
물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원하고 깨끗한 물을 제공하고, 작업 중 규칙적으로 물을 섭취</li> </ul>	
휴식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 폭염특보(주의보, 경보) 발령시 1시간 주기로 10~15분 이상 규칙적으로 휴식 부여</li> <li>• 무더운 시간대(10시~17시)는 휴식을 부여하여 야외작업 최소화               <ol style="list-style-type: none"> <li>① 작업 시간대 조정</li> <li>② 작업강도 및 속도 등 업무량 조정</li> <li>③ 작업자 건강 상태 확인</li> </ol> </li> <li>* 무더운 시기에는 잠깐의 휴식이 중요하며, 짧은 휴식으로도 작업 효율성이 증대될 수 있음</li> </ul>	

\* 출처 : 여름철 폭염으로 인한 온열질환 예방가이드(고용노동부, 2023)

## ⚠ 온열질환자 발생 시 응급처치

- 의식이 있는지 확인하고, 의식이 없는 경우 119에 즉시 연락하기
- 환자를 시원한 곳으로 이동시킨 후에 옷을 헐렁하게 해주기
- 의식이 있으면 시원한 물이나 스포츠 음료를 천천히 마시게 하기
  - \* 의식이 없는 경우, 수분 보충을 위한 경구 투여 금지
- 수건이나 천에 물을 적셔서 이마, 팔, 다리에 올려놓고 체온을 내려주기
- 심각한 경우, 거드랑이와 사타구니에 아이스팩 대주기

# 여름철 온열질환 증상 및 응급처치

## ! 온열질환은

열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병

## ! 온열질환 증상

분류	주요증상	분류	주요증상
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체온 정상 혹은 상승(40도 이하)</li> <li>• 땀을 많이 흘림, 창백함, 근육경련, 오심 또는 구토 등</li> </ul>	열경련	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul>
열사병	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체온 40℃ 이상 상승</li> <li>• 현기증, 오심, 구토, 피부건조, 허탈, 혼수상태, 헛소리 등</li> </ul>	열실신	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실신(일시적 의식손실, 어지러움증)</li> </ul>
		열부종	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목의 부종</li> </ul>

## ! 온열질환 응급처치

고온손상시  
응급처치방법



### 의식이 있는 경우



시원한 장소로 이동

옷은 헐렁하게 몸은 시원하게

“수건이나 천에 물을 적저서 이마, 팔, 다리에 올려놓고 체온을 내림. 심각한 경우, 거드랑이와 사타구니에 아이스팩을 대줌”

시원한 수분섭취

(개선되지 않은 경우)  
119 구급대 요청

### 의식이 없는 경우



119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷은 헐렁하게 몸은 시원하게

“수건이나 천에 물을 적저서 이마, 팔, 다리에 올려놓고 체온을 내림. 심각한 경우, 거드랑이와 사타구니에 아이스팩을 대줌”

병원으로 후송

의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

# 자외선 차단 건강관리 요령


## ! 자외선의 영향

- 자외선의 긍정적 영향 : 살균작용, 비타민 D 생성 등
- 자외선에의 과도한 노출에 의한 부정적 영향 : 피부 그을림, 홍반, 일광화상, 피부노화, 백내장, 피부암 등
  - \* 급성영향(햇빛화상과 같은 홍반, 색소침착, 눈의 영향), 만성영향(광노화, 피부암)
- 유리창으로도 일부 자외선이 통과되며, 햇빛은 30cm 정도 두께의 물도 통과한다는 점에 유의
- 농작업자는 일광에 장시간 노출되기 쉬우므로 자외선 차단 필요

## ! 자외선 차단관리 지침

- 오전 10시~ 오후 3시 사이에는 자외선 조사량이 최대가 되므로, 챙이 넓은 모자, 긴 팔 셔츠 (촉촉하게 짠 헐렁한 옷), 긴 바지, 선글라스 등을 착용하여 직사광선 노출 차단
- 자외선 차단제(일광차단지수 15이상)는 피부에 흡착되는 시간을 고려하여 햇볕에 노출되기 최소 30분전에 발라야 하며, 효과를 보려면 2시간마다 덧발라야 함
- 해당 지역의 자외선 지수를 확인하여, 지수가 높은 날은 외출을 삼가거나 보호를 강화해야 함

## ! 자외선 차단 보호장비

 <p><b>선글라스</b></p> <p>자외선의 99~100% 보호가능</p>	 <p><b>모자</b></p> <p>넓은 챙을 가진 모자 착용</p>	 <p><b>옷</b></p> <p>촉촉하게 짠 헐렁한 긴 팔 셔츠 및 긴바지</p>	 <p><b>자외선 차단제</b></p> <p>외출 시 권고되는 SPF는 최소 15이상</p>
---	--	---	---

## ! 자외선 차단제 선택 요령은?

상황	SPF : 자외선B 차단 지수 (피부 화상에 영향)			SPF : 자외선B 차단 지수 (피부 화상에 영향)		
	지수	차단율	지속시간 *SPF 1 = 15분	지수	차단효과	지속시간 *PA + = 2 ~ 4시간
집안 등의 실내	SPF 10	90.0%	150분	PA +	낮음	2 ~ 4시간
간단한 실외 활동	SPF 10 ~ 30	90.0% ~ 96.6%	2.5 ~ 7.5시간	PA ++	보통	4 ~ 8시간
스포츠 등 야외 활동	SPF 30 ~ 50	96.6% ~ 98.0%	7.5 ~ 12.5시간	PA ++	보통	4 ~ 8시간
장시간 자외선 노출	SPF 50+	98.0% ~	12.5시간 이상	PA +++	높음	6 ~ 12시간

# 온열질환 예방 자가점검 체크리스트

농업인안전 365 - 학술연구 - 리플릿 - 농작업 안전 자가점검체크리스트  
- QR코드 활용 폭염대비 농작업안전관리 교육



- 햇빛에 장시간 노출되는 야외작업을 할 때는 자외선 차단제를 바르고, 모자, 긴팔, 긴바지 등 자외선을 차단하기에 적절한 의복을 착용한다.
- 폭염특보 시 가장 더운 시간대(낮 12시 ~ 오후 5시)에는 작업을 중단한다.
- 작업하는 동안 시원한 곳에서 적절한 휴식을 자주 취한다.
- 물을 항상 휴대하며 자주 마신다.
- 무더위를 인한 탈수, 열사병 등에 대한 예방과 응급조치 방법을 알고 있다.
- 가능한 2인 1조로 작업한다.
- 여름철에는 낮 시간대를 피한 새벽이나 늦은 오후에 작업을 한다.

## ⚠ 온열질환 자각증상 점검표

분	문항내용	예	아니
1	평소보다 높은 체온		
2	두통		
3	어지러움		
4	메스꺼움		
5	근육경련		
6	지나치게 많은 땀을 흘림		
7	구역질		
8	갑작스러운 피로감		



**현재 느껴지는 증상을  
체크해주세요.**

### 2개 이상 '예'라고 답한 경우

- 시원한 장소로 이동하여 햇빛의 노출을 피하세요.
- 시원한 물 마시기, 시원한 물로 샤워하여 체온을 낮추세요.
- 휴식을 취하거나 증상이 심한 경우 의료적인 도움을 받으세요.

\* 출처 : 폭염 직접피해자의 사회·환경 원인분석 기술개발  
2020-2024(충북대학교), 행정안전부

# 여름철 폭염 대비 건강수칙

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!



## 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은 색깔의 바람이 잘 통하는 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기 (양산, 모자, 자외선 차단제 등)
- 농작업장 근처에 그늘막이나 차양막 설치하기



## 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않도록 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



## 더운 시간대에는 휴식하기

- 무더운 시간대(12 ~ 17시) 휴식을 부여하여 야외작업 최소화
- 작업 시간대 조정 및 작업강도 및 속도 등 업무량 조정
- 시원한 곳에 휴식하기
- \* 폭염특보시에는 더워지기 시작하는 10시부터 온열질환 발생에 유의하기

갑자기 날씨가 더워질 경우,  
자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절해야 함



공주시 농업기술센터 농촌자원팀

(32528) 충청남도 공주시 우성면 내산목천길 52-15

Tel. 041-840-3525

