

농업인 온열질환 예방 가이드



폭염 속 농작업, 나와 동료들 지키는 방법



물을 자주 마세요
목이 마르지 않아도 물을 규칙적으로 자주 마세요.



시원한 옷을 입어요
모자를 쓰고, 통풍이 잘 되는 옷을 입으세요.



쉬엄쉬엄 일하세요
더운 날엔 시원한 곳이나 그늘에서 자주 휴식하세요.

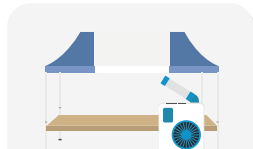


서로 살펴주세요
힘들어 보이면 말 걸어보기, 증상이 있는지 확인하세요.

온열질환자 응급조치



의식이 없는 경우,
119에 즉시 신고



시원한 곳으로 이동



옷을 헹글하게,
몸을 시원하게 한다



수분섭취
(의식이 있을 때만)

2026년 신설! 폭염특보 체계 한눈에 보기

단계	발표 기준	농업인 행동
폭염주의보	체감온도 33°C 이상 2일 이상 예상시 등	야외 및 고온 실내환경 농작업 단축 또는 작업시간대 조정
폭염경보	체감온도 35°C 이상 2일 이상 예상시 등	불가피한 경우를 제외하고 야외 및 고온 실내환경 농작업 자제
 폭염중대경보 <small>신설</small>	체감온도 38°C 이상 또는 매우 위험 기온 39°C 이상 예상시 등	야외 및 고온 실내환경 농작업 중지 → 시원한 곳으로 이동 → 동료·가족 안전 확인 → 위급 시 119 신고
열대야주의보 <small>신설</small>	밤최저기온 25°C 이상 등 (폭염주의보 발효 중)	다음 날 작업 일정 및 강도 조정

* 폭염중대경보·열대야주의보는 2026년 6월 1일부터 시행 (기상청)

농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

단계	주요 내용	예	아니오
작업 전 준비	체감온도 확인 당일 기온·습도 등 여름철 체감온도를 확인했나요? 폭염주의보 33°C↑ 폭염경보 35°C↑ 폭염중대경보 신설 38°C↑ 열대야주의보 신설 밤25°C↑ <div style="float: right; text-align: center;">  체감온도 계산기 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	작업시간 조정 더운 시간대(낮 12시~17시) 작업을 최소화하고 일정을 조정했나요? 폭염중대경보 발표 시 야외 및 고온 실내환경의 농작업을 중단하세요!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	음용수 준비 농업 현장에서 충분히 마실 수 있는 시원하고 깨끗한 물이 준비되었나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	그늘/바람 작업 현장 근처에 휴식할 수 있는 그늘막·냉방장치(선풍기 등)가 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	개인보호구 챙이 넓은 모자와 통풍이 잘 되는 옷을 입었나요? (아이스팩, 아이스 넥밴드, 쿨링타올 등 온열질환 예방용품 챙기기)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
작업 중 점검	물 섭취 매 20분마다 적절한 물을 섭취하고 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	휴식 작업 중 규칙적으로 그늘에서 휴식하고 있나요? 폭염주의보 체감온도 33°C↑ 매 2시간 이내 20분 이상 휴식 폭염경보 체감온도 35°C↑ 야외작업 단축·중단 즉시 검토	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	농작업 중지 폭염중대경보 발표 시 야외 및 고온 실내환경에서 농작업 중단을 실천하고 있나요? 열대야주의보 발표 시 다음 날 작업 일정 및 강도 조정	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	증상 체크 온열질환 증상을 주기적으로 확인하고 있나요? (발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
작업 후 관리	휴식 및 회복 작업 후 수분 섭취와 샤워를 통해 체온을 낮추고 서늘한 환경에서 휴식을 하나요? * 열대야주의보 발표 시 수면 전 실내 온도를 낮추고 수분을 섭취해주세요.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☑ 여러 사람이 일하는 경우, 안전관리책임자(경영주)가 위 사항을 매일 점검 바랍니다.

📢 근로자를 고용하는 경우 아래사항을 지켜주세요!

- ① 작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치
- ② 적절한 휴식시간 부여
- ③ 냉방 또는 통풍을 위한 온도·습도 조절 장치 설치(비닐하우스 등 실내 작업장)

폭염 특보 발효 시 매 2시간 이내에 20분 이상의 휴식시간을 부여해야 합니다.

☑ 근로자를 고용한 농가의 경영주는 폭염 작업 시 반드시 근로자의 온열질환을 예방해야 합니다!

- 산업안전보건법 제39조 제1항 제7호 시행으로 보건조치 위반 시 '5년 이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금', 근로자 사망 시 '7년 이하 징역 또는 1억원 이하 벌금' 적용 (시행 25.6.1.) / 산업안전보건기준에 관한 규칙 제560조(온·습도 조절 등) 준수 필요

