

## 주요 연락처 &amp; QR

119

응급신고

131

기상상담

110

민원상담



기상청 날씨누리

기상예보·특보·정보 확인

weather.go.kr

콜센터 131



국민안전24

재난정보·무더위쉼터·폭염행동요령 정보

safekorea.go.kr



독거노인 종합지원센터

노인 맞춤형 돌봄 지원

1661-2129



에너지바우처 상담센터

취약계층 냉방비 지원 신청

1660-3190



고용노동부 상담센터

노동자 폭염대응 상담

1350



스포츠안전재단

체육행사 폭염대응 가이드

sportsafety.or.kr



농촌진흥청 상담센터

영농 폭염대응 기술상담

1544-8572



복지로

복지서비스 통합 신청

bokjiro.go.kr

## QR 스캔으로 바로 이동



날씨누리



날씨알리미(앱)



무더위쉼터 찾기



복지 종합안내

## 폭염 고위험군 보호 수칙



## 독거노인·어르신

- ▶ 폭염 시 수시로 안부 확인
- ▶ 에어컨·선풍기 작동 여부 점검
- ▶ 무더위쉼터 안내



## 영유아·어린이

- ▶ 절대로 차 안에 혼자 두지 않기
- ▶ 오후 12~5시 실외 활동 전면 금지
- ▶ 수시로 수분 보충



## 만성질환자

- ▶ 혈압·당뇨 약 복용 시 주치의 상담
- ▶ 이뇨제 복용 중인 경우 수분 조절 주의
- ▶ 고온 환경 장시간 노출 금지



## 노동자

- ▶ 체감온도 33℃ 이상 폭염 작업 시 2시간마다 20분 휴식하기
- ▶ 폭염중대경보 시 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지
- ▶ 냉각 의류 등 개인 보냉장구 적극 활용



주변의 도움을 필요하신 분을 발견하시면  
즉시 119에 연락해 주세요

2026년 6월 신설

# 폭염중대경보 열대야주의보 시행 안내

“더 강력해진 폭염특보 체계로  
국민의 생명과 건강을 지킵니다.”

특보 단계와 행동요령, 최신 기상정보를 확인하세요.



펼쳐서 확인하세요. 안쪽에 상세 내용이 있습니다.

## 무엇이 바뀌었나요?

폭염 특보 체계 개편 안내

기후변화와 도시화로

폭염이 더 강하고 잦아짐에 따라

**폭염중대경보**와 **열대야주의보**가 새롭게 추가되었습니다.

더 정밀한 특보체제로 더 빠르게 대응합니다.

## 폭염 특보 체계 비교

단계	발표기준	비고
<b>폭염주의보</b>	일최고체감온도 <b>33℃ 이상</b> 2일 이상 예상 시	기존 유지
<b>폭염경보</b>	일최고체감온도 <b>35℃ 이상</b> 2일 이상 예상 시	기존 유지
<b>폭염중대경보</b>	폭염경보 지역 중 일최고체감온도 <b>38℃ 이상</b> 또는 일 최고기온 <b>39℃ 이상</b> 1일 이상 예상 시	<b>신설</b>

## 열대야 특보 신설

단계	발표기준	비고
<b>열대야주의보</b>	폭염특보 지역 중 밤최저기온 <b>25℃ 이상</b> 1일 이상 예상 시	<b>신설</b>

※ 특·광역시 등 대도시, 해안·도서: 26℃ / 제주도: 27℃



## 폭염중대경보 발표시

중앙정부와 지방정부의 폭염 대응 수준이  
최고단계로 격상됩니다.

## 단계별 행동요령

특보 단계에 따라 행동하세요



## 폭염주의보

주의

체감온도  
33℃ 이상  
2일 이상

- ▶ 사전 대비 개시, 일정 및 활동 강도 조정
- ▶ 취약계층 보호 준비
- ▶ 폭염 기본수칙(물·그늘·휴식) 실천



## 폭염경보

경보

체감온도  
35℃ 이상  
2일 이상

- ▶ 야외활동·작업 중지/단축 검토
- ▶ 전 국민 물·그늘·휴식 즉시 이행
- ▶ 고온 환경에서 고령자 등 취약계층 즉시 이동



## 폭염중대경보

신설

중대

체감온도  
38℃ 이상 또는  
기온 39℃ 이상  
1일 이상

- ▶ 전 국민 「생존을 위한 3단계 행동수칙」  
중단-이동-확인

- 1 중단(Stop) : 야외활동·작업 최대한 즉시 중단 권고
  - 2 이동(Move) : 냉방시설이 갖춰진 실내, 그늘로 즉시 이동
  - 3 확인(Check) : 가족·이웃·차량 내 생명 확인
- + 기본수칙 : 물·그늘·휴식 이행



## 열대야주의보

신설

야간

밤최저기온  
25℃ 이상  
1일 이상

- ▶ 실내 온도 관리, 수분 충분히 섭취
- ▶ 취약계층 안부 확인
- ▶ 다음날 야외 활동 강도 등 일정 조정

## 온열질환 응급처치

증상 발견 즉시 행동하세요

## 열대야 건강 위험 주의

- ▶ 수면 중 땀 증발로 탈수 위험 증가
- ▶ 심뇌혈관 질환자 새벽 시간 각별히 주의
- ▶ 수면부족 누적 시 면역력·판단력 저하
- ▶ 늦은 밤 카페인·알코올 섭취 자제



## 온열질환 응급처치 순서

## 1 의식 없을 시, 즉시 119 신고

의식 저하·고열 동반 시 지체없이 신고



## 2 시원한 곳으로 이동

그늘이나 냉방시설이 있는 실내로 즉시 이동



## 3 옷을 헐렁하게 하고 체온 낮추기

찬물 적신 수건으로 목·겨드랑이·사타구니 냉각



## 4 수분 보충

의식 있는 경우에만 이온음료·물 조금씩 섭취



## 5 열사병 주의

고열+의식저하 시 절대 물 먹이지 말고 즉시 이송



## 온열질환 주요 증상

- ▶ 두통
- ▶ 근육경련
- ▶ 의식저하
- ▶ 저혈압
- ▶ 메스꺼움
- ▶ 어지럼증
- ▶ 피로감
- ▶ 빈맥
- ▶ 발열/발한

