

농업인 온열질환 예방 가이드



폭염 속 농작업, 나와 동료들 지키는 방법



물을 자주 마셔요

목이 마르지 않아도 물을 규칙적으로 자주 마셔요.(20분마다 물 한 컵 정도)



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



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 신설	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 신설	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℃↑ 폭염경보 35℃↑ 폭염중대경보 신설 38℃↑ 열대야주의보 신설 밤25℃↑  체감온도 계산기	☐	☐
	작업시간 조정	더운 시간대(낮 12시~17시) 작업을 최소화하고 일정을 조정했나요? 폭염중대경보 발표 시 야외 및 고온 실내환경의 농작업을 중단하세요!	☐	☐
	음용수 준비	농업 현장에서 충분히 마실 수 있는 시원하고 깨끗한 물이 준비되었나요?	☐	☐
	그늘/바람	작업 현장 근처에 휴식할 수 있는 그늘막·냉방장치(선풍기 등)가 있나요?	☐	☐
	개인보호구	챙이 넓은 모자와 통풍이 잘 되는 옷을 입었나요? (아이스팩, 아이스 넥밴드, 쿨링타올 등 온열질환 예방용품 챙기기)	☐	☐
작업 중 점검	물 섭취	매 20분마다 적절한 물을 섭취하고 있나요?	☐	☐
	휴식	작업 중 규칙적으로 그늘에서 휴식하고 있나요? 폭염주의보 체감온도 33℃↑ 매 2시간 이내 20분 이상 휴식 폭염경보 체감온도 35℃↑ 야외작업 단축·중단 즉시 검토	☐	☐
	농작업 중지	폭염중대경보 발표 시 야외 및 고온 실내환경에서 농작업 중단을 실천하고 있나요? 열대야주의보 발표 시 다음 날 작업 일정 및 강도 조정	☐	☐
	증상 체크	온열질환 증상을 주기적으로 확인하고 있나요? (발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등)	☐	☐
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.	☐	☐

☑ 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

