같이 보기

: 근로자 건강백서

이맘때쯤이면 자동으로 떠오르는 말이 있다. 바로 "이불 밖은 위험해"란 말이다. 실내마저 차가운 공기로 가득 차게 만드는 겨울 추위에 농담같이 던지는 이 말처럼, 실제로 많은 사람들이 겨울철 한랭질환의 위험에 노출되어 있다.

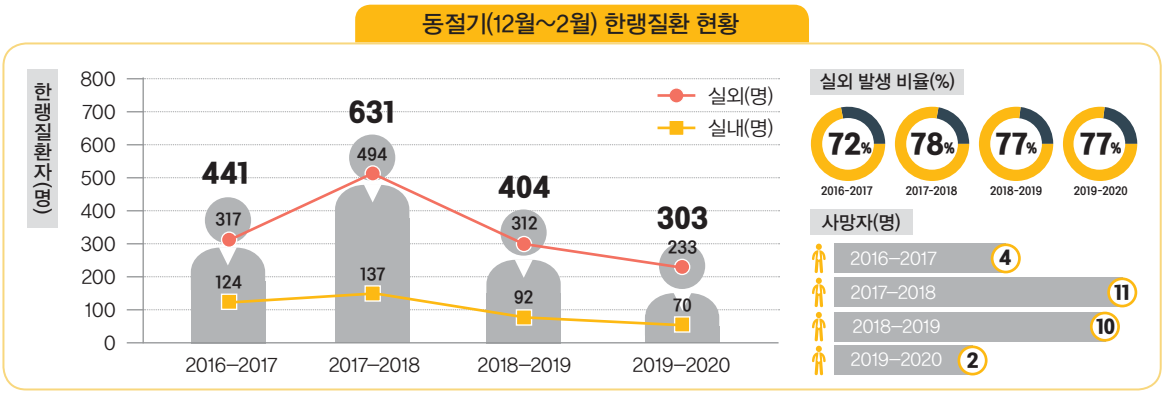
글 편집실

동절기 한랭질환 대비
근로자 건강보호 가이드

아침 온도가 영하로 접어들면서 근로자들의 건강에도 빨간불이 켜졌다. 겨울철 극심한 추위로 근로자들이 한랭질환에 걸릴 가능성이 높아졌기 때문이다. 한랭질환이란 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상 등이 대표적이다. 이러한 한랭질환은 심하면 사망까지 이를 수 있으며 매년 사망자가 발생하고 있어 근로자들의 각별한 주의가 필요하다.

그렇다면 한랭질환으로부터 근로자들을 보호하기 위한 제도는 무엇이 있을까? 「산업안전보건법」 제39조(보건조치) 1항 2호에서 사업주는 저온에 의한 건강장해를 예방하기 위하여 필요한 조치를 하여야하며, 시행령 제99조(유해·위험작업에 대한 근로시간 제한 등) 3항 2호에서는 저온물체를 취급하는 작업과 현저히 춥고 차가운 장소에서 하는 작업에 대해서는 작업과 휴식의 적정한 배분 및 근로시간과 관련된 근로조건의 개선을 통하여 근로자의 건강보호를 위한 조치를 하여야 한다고 규정하고 있다.

또한, 「산업안전보건기준에 관한 규칙」 제572조(보호구의 지급 등) 1항 2호에 따르면 사업주는 저온물체를 취급하거나 현저히 추운 장소에서 작업하는 근로자에게 방한모, 방한화, 방한장갑 및 방한복을 지급하고 이를 착용하도록 해야 한다고 규정하고 있다.



출처: 질병관리청 한랭질환 신고현황 연보

그러나 위와 같은 규정이 있음에도 동절기 한랭질환 현황을 보면, 최근 4년간 한랭질환자수는 줄어들고 있으나 실외 발생 비율에서는 유의미한 차이가 보이지 않는다. 겨울철 장시간 추위에 노출되는 옥외근로자들에겐 여전히 한랭질환의 위험이 도사리고 있는 것이다.

월간 「산업보건」에서 소개하는

옥외근로자들 위한 한랭질환 예방가이드

한랭질환 예방을 위한 기본수칙! 따뜻한 옷, 물, 장소(휴식)

따뜻한 옷 (방한장구)	① 3겹 이상의 옷 입기 – (바깥층) 바람이나 물기를 막고 통기성을 갖춘 재질의 옷 – (중간층)젖더라도 보온성을 갖춘 재질의 옷 – (안 층)땀을 제거하기 용이한 재질의 옷 ② 모자 또는 두건 착용(신체 열의 50%가 머리를 통해 손실) ③ 필요 시 얼굴과 입을 가리는 마스크 사용 ④ 보온(방수)장갑, 신발 착용 ⑤ 보온과 방수 기능이 있는 신발 착용 ⑥ 물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 가능하다면 여분 준비
따뜻한 물	① 따뜻하고 깨끗한 물 제공 – 옥외작업자는 수시로 따뜻한 물을 마실 수 있도록 보온병 등을 준비
따뜻한 장소 (휴식)	① 따뜻한 장소를 작업장소와 가까운 곳에 마련 – 따뜻한 장소 마련을 위해 히터나 난로 등을 설치 시 화재나 유해가스 중독 등의 우려가 없도록 설치 ② 한파특보 발령 시 적절하게 휴식 제공 – 특보 종류(주의보, 경보), 풍속 등에 따라 휴식시간 조정

옥외작업자 건강보호를 위한 추가적인 예방조치 실시

1. 작업 시 동료 작업자 간 상호관찰
   – 작업자들끼리 짝을 지어 상대방의 건강이상 징후 모니터링
2. 혈액순환을 원활히 하기 위한 운동지도
3. 민감군에 대한 사전확인 및 건강상태 수시 확인
   *민감군: 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자 등

한랭질환별 증상 및 응급조치

한랭질환	증상	응급조치 요령
저체온증	오한, 운동장애, 정신장애, 심박동 감소 등	– 119에 신고하거나 가까운 병원 이송 – 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸기 – 핫팩이나 가열패드 사용 시 피부화상 주의 – 의식이 있는 경우, 따뜻한 물 제공 *열손실을 촉진시키는 알코올과 카페인은 피하세요
동상	피부 변색 (흰색, 누런회색), 단단해진 피부, 피부 감각 저하(무감각)	– 몸 전체와 동상 부위를 따뜻하게 하기 – 동상 부위 문지르지 말기 – 물집이 있는 경우 살균거즈 덧대기 – 가능한 빠르게 병원진료 받기
참호족	피부의 붉어짐, 부풀어 오름, 무감각, 물집	– 신발과 젖은 양말 벗기 – 발을 따뜻하게 하고, 건조시키기 – 가능한 빨리 병원진료 받기

*자세한 내용은 고용노동부 '겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방가이드 안내' 혹은
'협회 홈페이지 → 홍보마당 → 공지사항 → 한랭질환 예방 가이드'를 확인바랍니다.