Heat wave

폭염 속에서 건강하게 일하는 법

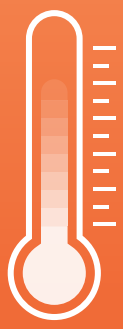
현장의 궁금증을 해결해 드립니다

글 편집실

Q

여름철 현장에서 일하는 노동자들에게 폭염은 단순한 더위를 넘어 생명을 위협하는 위험 요인입니다. 특히 고온다습한 환경에서 장시간 일할 경우 열사병을 비롯한 온열질환 발생 위험이 높아집니다. 그렇다면 폭염 속에서도 건강하게 일하기 위한 방법은 무엇일까요?

체감온도에 따른 폭염단계



체감온도 38℃ 이상
위험 단계

체감온도 35℃ 이상
경고 단계

체감온도 33℃ 이상
주의 단계

체감온도 31℃ 이상
관심 단계

A 여름철 체감온도*가 33℃를 넘나드는 무더위 속에서 현장 노동자들은 온열질환의 위험에 노출됩니다. 특히 고온다습한 환경에서는 열사병, 열탈진, 열경련 등 심각한 건강 문제가 발생할 수 있으며, 심할 경우 생명에도 위협이 될 수 있습니다. 그렇다면 폭염 속에서 노동자들의 건강을 어떻게 지킬 수 있을까요?

고용노동부와 안전보건공단은 폭염으로부터 노동자를 보호하기 위한 '물·그늘·휴식'의 세 가지 기본 수칙을 강조합니다. 시원하고 깨끗한 물을 자주 마시고, 햇볕을 피할 수 있는 그늘을 마련하며, 일정 시간마다 휴식을 취하는 것이 핵심입니다. 폭염경보 발령 시에는 1시간 작업 후 최소 15분 이상 그늘에서 휴식을 권장하며, 가장 더운 오후 2시부터 5시 사이에는 옥외작업을 가급적 피해야 합니다.

폭염특보는 체감온도에 따라 '관심'(31℃ 이상), '주의'(33℃ 이상), '경고'(35℃ 이상), '위험'(38℃ 이상) 단계로 나뉘며, 각 단계별로 필요한 대응이 다릅니다. '관심' 단계에서는 식중독, 장티푸스 등 예방을 위해 청결한 작업 환경과 깨끗한 물을 준비하고, '주의' 단계에서는 그늘을 마련해 매 시간 10분 이상 휴식을 권장합니다. '경고' 단계에서는 근무시간을 조정해 무더위 시간대(14~17시) 작업 시간을 단축하거나 중단하는 조치를 병행하며, '위험' 단계에서는 무더위 시간대(14~17시)에는 불가피한 작업을 제외한 모든 옥외작업을 금지하는 것이 원칙입니다.

사업주는 그늘막, 아이스 조끼, 냉풍기 등 온열환경 완화 장비를 갖추고, 무더운 시간대에는 실내에서 안전보건 교육을 실시하는 것이 바람직합니다. 또한 고령자, 만성질환자, 약물 복용자 등 건강상 취약한 노동자에게는 더욱 세심한 관심과 배려가 필요합니다. 작업 전후 건강 상태를 점검하고 이상 증상이 나타나면 즉시 휴식하거나 의료기관으로 이송해야 합니다.

무엇보다 현장에서 신속한 판단이 중요합니다. 어지러움, 구토, 근육경련 등 초기 증상이 보이는 노동자가 있을 경우 즉시 시원한 장소로 이동시키고, 충분한 수분을 공급하며 필요시 119에 연락해 조치를 취해야 합니다.

폭염은 단순한 더위가 아니라 '방심'이 더 위험한 요소입니다. 일상에서 간과하기 쉬운 '물 한 컵, 잠깐의 그늘, 짧은 휴식'이 한 사람의 생명을 지킬 수 있습니다. 노동자와 사업주 모두가 반드시 기억해야 할 폭염 예방의 기본, 바로 '물·그늘·휴식'입니다.

* 여름철 낮은 습도에서는 현재 온도보다 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서는 더 덥게 느끼는 것을 반영하여 나타낸 온도

물

시원하고 깨끗한 물을 규칙적으로 마실 수 있도록 해야 함

그늘

일하는 곳 가까운 곳에 햇볕을 차단하는 그늘막이나 차양막 장소 마련

휴식

폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상 규칙적인 휴식

참고자료

고용노동부, 안전보건공단
'열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드'