

## 장마 뒤 본격 무더위, 농업인 온열질환 예방수칙 꼭 지켜야

- 매일 최신 기상정보 참고해 농작업 계획 세우기
- 폭염 특보 발령 때 낮 12~17시까지 야외 농작업 금지
- 최소 2인 이상 함께 작업, 규칙적으로 쉬고 충분한 수분 섭취 권장

농촌진흥청(청장 권재한)은 장마 이후 본격적으로 시작되는 무더위에 대비해 농업인 온열질환 예방을 위한 농작업 안전 수칙을 소개했다.

2023년 전국 응급실에 신고된 온열질환자 2,818명 중 ‘농업 분야\*’ 온열질환자는 전체의 약 18%(503명)로 집계됐다. 온열질환자의 72.7%는 60세 이상이었고, 발생 장소는 주로 논·밭(78%)으로 나타났다. 온열질환자 발생 시간대는 12~14시(23%) 사이가 많았다. 무더위가 심해지는 7월(35%)과 8월(54%)에 온열질환자가 집중되는 것으로 나타났다.

\* 농림어업인 혹은 발생 장소가 논밭·비닐하우스인 경우(질병관리청 온열질환 응급실 감시체계 활용)

△농작업 전 준비= 매일 아침 텔레비전, 라디오, 인터넷 등을 통해 날씨, 온도, 습도 등 기상정보를 반드시 확인한 후 농작업에 임한다.

작업복은 통풍과 땀 흡수가 잘 되는 소재, 모자는 챙이 넓은 것을 선택한다. 햇볕에 노출되는 피부에는 자외선 차단제를 바른다. 자외선으로부터 시력을 보호하기 위해 색안경(선글라스)을 착용하는 것도 좋다. 얼음물, 얼린 수건 등을 챙기고, 휴대용 선풍기나 부채 등도 준비한다.

△농작업 중 주의= 낮 시간대에는 비상 상황에 대비해 최소 2인 이상이 함께 농작업을 한다. 1시간 정도 작업 한 뒤에는 10~15분 정도 시원한 그늘에서 휴식하고, 땀으로 배출된 수분은 물을 조금씩 자주 마셔 보충한다.

폭염 특보가 발효되면 낮 시간대(12~17시)에는 농작업을 자제하고, 가능한 이른 아침이나 저녁 시간대에 활동한다.

△온열질환자 응급처치= 환자가 의식이 있는 경우에는 즉시 시원한 곳으로 옮긴다. 옷을 헐렁하게 풀어준 뒤 목과 겨드랑이 등에 얼음팩이나 젖은 수건을 대 체온을 낮추고, 시원한 물이나 전해질 음료 등 마시게 한다.

만일 환자가 의식이 없다면 즉시 119에 연락하고, 환자를 그늘 밑으로 옮겨 열을 식혀주는 응급조치를 한다. 이때 물을 마시게 하면 질식 위험이 있으므로 주의한다.

농촌진흥청은 여름철 농업인 온열질환 예방과 안전한 농작업 예방수칙 안내문을 제작해 지방 농촌진흥기관과 전국 농촌인력중개센터 등에 배포했다. 아울러 ‘농업인안전365(farmer.rda.go.kr)’ 누리집과 농업기술 포털 ‘농사로(www.nongsaro.go.kr)’에도 게시했다.

농촌진흥청 농업인안전팀 김경란 팀장은 “고령 농업인의 경우 체온 조절과 신체 내 수분 유지 능력이 떨어져 열사병 같은 온열질환에 취약하다.”라며 “평소 농작업 안전 수칙을 숙지하고 반드시 지켜 안전사고를 예방해야 한다.”라고 당부했다.

붙임 1. 여름철 농작업 건강 안전 안내문

2. 여름철 농작업 건강·안전 교육 영상 갈무리 및 네모 소식(카드뉴스)

담당 부서	농촌지원국 농업인안전팀	책임자	팀 장	김경란 (063-238-1030)
		담당자	연구사	최동필 (063-238-1034)

폭염으로 인한  
은열질환과 응급처치

▲ 은열질환 증상

분류	주요 증상
열탈진 (일사병)	제온은 정상, 혹은 상승(≤40°C), 땀을 많이 흘림(과도한 발한), 창백함, 근육경련, 오심 또는 구토 극심한 무력감과 피로
열사병	중추신경 기능장애(의식장애 / 혼수상태), 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(>40°C), 심한 두통 / 고열, 빠른 맥박과 호흡, 저혈압
열경련	근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	실신(일시적 의식소실), 어지러움증
열부종	손, 발이나 발목의 부종

▲ 은열질환 응급처치

- ▲ 고열
- ▲ 축축하고 땀이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
- ▲ 빠른 맥박과 호흡
- ▲ 두통
- ▲ 피로감과 근육경련

☞ 의식이 있는 경우

- ▶ 시원한 장소로 이동
- ▶ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- ▶ 수분 섭취
- ▶ 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

☞ 의식이 없는 경우

- ▶ 119 구급대 요청
- ▶ 시원한 장소로 이동
- ▶ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- ▶ 병원에서 후송

- ✓ 수건이나 천에 물을 적셔서 머리, 팔, 다리에 물리르고 체온을 내림
- ✓ 심각한 경우, 거드름이나 사구구미에 아이스팩을 대움

여름철 폭염 대비 건강수칙

☞ 여름철에는 가운, 목염색도 등을 매일 확인하세요!

☞ 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 험하고 밝은 색깔의 바람이 잘 통하는 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기 (양산, 모자, 자외선 차단제 등)
- 농작업장 근처에 그늘막이나 차양막 설치 하기

☞ 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않도록 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

☞ 더운 시간대에는 휴식하기

- 무더운 시간대(12-17시) 휴식을 부여하여 야외작업 최소화
- \* 작업 시간대 작업장도·속도 등 업무량 조정
- ※ 폭염특보시에는 더위저기 시작하는 10시부터 은열질환 발생에 유의하기

\*갑자 보자기 단열용 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도별 조정 필요 함

'폭염시 농작업 응급세트' 반드시 챙기세요!!



농업인 안전정보는 <http://farmer.rda.go.kr>

폭염 대응으로 은열질환을 예방하자!

여름철 농업인  
건강안전 가이드



농업인 은열질환이란?

▲ 고온에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.

! 은열질환은 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 구역질 등의 증상이 나타납니다.



지난 4년간 은열질환자는 연평균 1,709명으로 매년 증가하고 있으며, 이중 **농/밭과 비닐하우스에서 연평균 16.1%(275명) 발생**

▲ 2023년 농업분야 은열질환자 분석결과

- 성별 - '남성' 66.0% > '여성' 34.0%
- 연령 - '70대 이상' 48.3% > '60대' 24.4% > '50대' 15.0% > '50대 미만' 12.4%
- 월별 - '8월' 53.5% > '7월' 35.0% > '6월' 6.6%
- 장소 - '농/밭' 78.1% > '비닐하우스' 9.3% > '실외 작업장' 5.0%



\* 분석단위: 농업분야(503명), 직업(농림어업)→발생장소(농/밭, 비닐하우스)  
\* 출처: 2023년 5월 20일~9월 30일, 은열질환 감시체계, 질병관리청

폭염특보란?

폭염 특보는 기상청에서 일최고 체감온도에 따라 폭염주의보·경보로 발령

체감온도 기반 폭염특보 발표 기준



폭염주의보	폭염경보
일 최고 체감온도 33°C 이상인 상태가 2일 이상 예상될 때	일 최고 체감온도 35°C 이상인 상태가 2일 이상 예상될 때
또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때	또는 급격한 체감온도상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때

▲ 폭염 특보 기준은? 습도와 사람이 실제로 느끼는 더위를 나타내는 체감온도 기반

▶ 체감온도란? 습도나 바람에 따라 사람이 느끼는 더위나 추위를 나타낸 것. 폭염특보의 체감온도는 (어열률/5~9) 습도 고려

▲ '농촌'·'비닐하우스'에서 체감온도 단계는?

단계	지수 범위	대응요령
1단계	31이상 33미만	우울
2단계	33이상 35미만	경고
3단계	35이상 38미만	주의
4단계	38이상	위험

폭염시 어떻게 일해야 하나요?

▲ 농작업 전 준비 사항

- ▶ TV, 라디오 등을 통해 무더위와 관련한 기상 상황 수시로 확인
- ▶ 챙이 넓은 모자 착용하고 섀도캡 등 자외선 차단제를 발라 피부 보호
- ▶ 나뭇잎 작업은 최대한 피하고, 2인 1조로 돌보기

▲ 농작업 중 준비 사항

농/밭 등 실외 작업장	비닐하우스 등 실내 작업장
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 소를 낙하할 수 있게 등어 위험이 없는 안전한 그늘진 장소(용석공간)를 마련</li> <li>▶ 그늘막이나 차양막은 직사광선을 차단하고 통풍이 되어야 함</li> <li>▶ 작업자를 충분히 수용하고 의자나 돗자리, 음료수대 등 비품용 비치</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상시 작업이 있는 장소에 관리원도 병행로 정하여 발생수준 이내로 유지 되도록 아래조치 이행</li> <li>① 작업자가 일하는 장소에 온-습도계 비치 및 확인</li> <li>② 더운공기가 정체되지 않도록 곡소생방장치</li> <li>▶ 설치 또는 주기적인 환기 조치</li> <li>* 공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 이동 에어컨 등</li> <li>③ 야간작업을 하는 경우에도 실내온도관리</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 시원한 깨끗한 물 제공 / 작업 중 규칙적으로 물 섭취</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 폭염특보(주의보, 경보) 발생시 1시간 주기로 10-15분 이상 규칙적으로 휴식 부여</li> <li>▶ 무더운 시간대(12-17시) 휴식을 부여하여 야외작업 최소화</li> <li>① 작업 시간대 조정</li> <li>② 작업장도 및 속도 등 업무량 조정</li> <li>③ 작업자 건강 상태 확인</li> <li>* 무더운 시간에는 작업의 휴식이 중요하며, 필은 휴식으로도 작업 효율성이 증대될 수 있습니다.</li> </ul>

