고용노동부 | 보도자료 | 대체불가 대한민국

보도시점 2026. 11. 22.(일) 12:00 (2026. 11. 23.(월) 조간)

“추위가 재해가 되기 전에” 겨울철 한랭질환 예방 집중점검

- 11.23.~12.4. 사업장 사전점검 후 12.7.~12.18. 한파 취약사업장 집중점검
- 따뜻한 옷·쉼터·물, 작업시간대 조정, 119 신고 등 「한파안전 5대 기본수칙」 집중 확인

고용노동부(장관 김영훈)는 본격적인 겨울철 한파에 대비해 **11월 23일(월)부터 12월 4일(금)까지 사업장 사전점검 기간을 운영한 뒤, 12월 7일(월)부터 18일(금)까지 건설현장·폐기물처리장 등 옥외작업이 많은 한파 취약사업장을 대상으로 집중점검**을 실시한다고 밝혔다.

이번 집중점검에서는 「한파안전 5대 기본수칙*」 준수 여부와 함께, **한파특보 발령 시 추운 새벽 시간대를 피해 작업시간을 조정하거나 작업시간을 단축하는 등 기상상황에 따른 보호조치가 현장에서 제대로 이루어지고 있는지**를 중점적으로 확인한다.

* ❶ 따뜻한 옷 ❷ 따뜻한 쉼터(휴식) ❸ 따뜻한 물 ❹ 작업시간대 조정 ❺ 119 신고

겨울철 한파에 장시간 노출되면 저체온증·동상 등 한랭질환이 발생할 수 있고, 갑작스러운 기온 하강은 혈압 상승 등 노동자의 건강에도 큰 부담을 줄 수 있다. 특히 **건설노동자, 환경미화 노동자 등 장시간 야외에서 일하는 노동자는 한파의 영향을 직접적으로 받는 만큼 각별한 보호가 필요**하다.

이에 고용노동부는 한파가 본격화되기 전에 사업장에서 위험요인을 미리 확인하고 개선할 수 있도록 **11월 23일부터 12월 4일까지 사전점검 기간**을 운영한다. 사업장은 「한랭질환 예방 및 휴게시설 사전점검표」를 활용해 ▲방한복·방한장갑 등 따뜻한 옷 지급·착용 ▲작업장소와 가까운 곳에 따뜻한 쉼터 설치 ▲따뜻한 물 제공 ▲한파특보 시 작업시간대 조정 ▲한랭질환 발생 시 119 신고체계 등을 스스로 확인하고 미흡한 사항을 개선해야 한다.

휴게시설도 노동자가 실제로 이용할 수 있는 상태인지를 함께 확인한다. 작업장과 가까운 곳에 설치되어 있는지, 적정한 온도·습도·조명·환기가 유지되는지, 한파특보 시 충분한 휴식을 취할 수 있는지 등을 살필 계획이다.

이어 **12월 7일부터 18일까지는 전국 지방고용노동관서가 한파 취약사업장을 대상으로 집중점검**을 실시한다. 사전점검 실시 여부만 확인하는 것이 아니라, 현장에서 「한파안전 5대 기본수칙」이 실제로 이행되는지와 사전점검을 통해 확인된 위험요인이 개선됐는지를 중점적으로 확인한다.

특히 건설현장 등 새벽 옥외작업이 많은 사업장에서는 **한파특보 발령 시 작업시간대 조정 여부를 집중적으로 확인**하고, 고령자·기저질환자 등 한랭질환에 취약한 노동자에게 적절한 휴식과 보호조치가 이루어지고 있는지도 함께 살핀다.

아울러 **전국 지방관서장이 직접 현장을 찾아 불시점검을 실시하고, 안전보건공단도 패트롤 점검 및 기술지도 과정에서 「한파안전 5대 기본수칙」 준수 여부를 함께 확인하는 등 현장 예방활동도 강화**한다.

점검 결과 **법 위반 사항에 대해서는 즉시 과태료 부과 및 개선 조치하고, 시정조치를 이행하지 않는 사업장에 대해서는 사법조치하는 등 엄정 대응**할 계획이다.

류현철 산업안전보건본부장은 "**한파는 미리 준비하면 충분히 예방할 수 있는 만큼, 추위가 본격화되기 전에 현장의 위험요인을 꼼꼼히 살피고 개선하는 것이 중요하다**"라며, "특히 새벽에는 기온이 크게 떨어지는 만큼 한파특보가 발령되면 **추운 시간대를 피해 작업시간을 조정하고, 노동자가 따뜻한 쉼터에서 충분히 쉴 수 있도록 「한파안전 5대 기본수칙」을 반드시 지켜 달라**"라고 강조했다.

이어 "사업장에서는 사전점검 기간을 활용해 **따뜻한 옷·쉼터·물, 작업시간대 조정, 119 신고체계가 제대로 갖춰져 있는지 확인하고, 미흡한 사항은 집중점검 전에 반드시 개선해 달라**"라고 당부했다.

한편, 고용노동부는 **범정부 한파 안전 대책기간('26.11.15.~'27.3.15.) 동안 「한파 대비 노동자 건강보호 대책」을 추진**한다. 새벽 옥외작업이 많은 환경미화·건설·물류 등 한파 취약업종을 중심으로 **작업시간대 조정을 집중적으로 지도**하고, 한파특보가 발령되면 추운 새벽 시간대를 피해 작업시간을 조정하거나 작업시간을 단축하는 등 노동자 보호조치를 강화할 계획이다.

붙임 1. 겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙 1부.
2. 한랭질환 예방 및 휴게시설 사전점검표 1부.

담당 부서	산업안전보건본부 안전보건감독기획과 안전한 일터 프로젝트 추진단	책임자	과 장	박상원	(044-202-8901)
		담당자	사무관	이근배	(044-202-8882)
			주무관	박현덕	(044-202-8945)
	산업보건보상정책관 직업건강증진팀	책임자	과 장	유종호	(044-202-8890)
		담당자	사무관	박현건	(044-202-8891)

대한민국 정책브리핑
대체불가 대한민국
OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 1 겨울철 한파로 인한 「한랭질환 예방수칙」

겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙



6개 외국어 번역본

- 한파란 근로자에게 저체온증·동상·동창 및 그 밖의 건강장해를 유발할 수 있는 차가운 온도의 기상현상을 말합니다.
- 한파에 장시간 노출되면 저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환이 발생하거나 악화될 수 있습니다.

"한파특보가 발효된 지역에서 일하는 경우 **한파안전 5대 기본수칙**을 준수해야 합니다."

한파특보 발표기준

한파주의보	✷ 아침 최저기온이 영하 12℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ✷ 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하 예상될 때 등
한파경보	✷ 아침 최저기온이 영하 15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ✷ 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 3℃ 이하 예상될 때 등

※ 세부사항은 기상청 시행령 [별표1] 특보기준 참고

한파안전 5대 기본수칙

따뜻한 옷	✷ 보온 기능이 있는 의류, 장갑, 신발 착용 및 지도 ✷ 머리와 귀를 덮는 모자 등을 착용 및 지도 *물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 여분의 양말 준비
따뜻한 쉼터(휴식)	✷ 작업장소와 가까운 곳에 따뜻한 쉼터 설치 *쉼터에서의 화재 및 유해가스 중독 등 예방조치 실시 ✷ 한파특보 발령 시 적절한 휴식 부여
따뜻한 물	✷ 깨끗하고 따뜻한 물 제공
작업시간대 조정	✷ 한파 특보 발령 시 추운 시간대(오전 3시~9시)를 피해 작업시간대 조정 한파주의보 작업시간대 조정 또는 작업시간 단축 한파경보 추운시간대(새벽) 옥외 작업중지 또는 최소화
119 신고	✷ 한랭질환자가 발생하였거나 발생한 것으로 의심되는 경우 즉시 119신고 ✷ 한랭질환 증상 및 예방조치, 응급조치 요령을 미리 알릴 것

OPEN 소통 공감

고용노동부 안전보건공단 질병관리청

2026-산업보건실-810

한랭질환 민감군 관리

* 한랭질환 민감군 모니터링 및 주기적으로 따뜻한 쉼터에서 휴식 부여
* 한파특보 시 한랭질환 민감군 및 중작업 수행 노동자 → 추운 시간대(새벽) 옥외작업 최소화

민감군 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자, 신규 배치자 등이 해당

중작업 열량소비가 많은 삽·망치·톱·곡괭이·도끼 등을 이용한 형틀·철근·타설 작업 등 전신을 움직이는 작업 또는 중량물 취급작업 등

한랭질환별 증상 및 응급조치

한랭질환	증상	응급조치 요령
 저체온증	* 심부체온이 35℃ 미만으로 떨어진 상태 * 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림 * (경증) 인지장애 * (중증도) 의식소실, 부정맥, 호흡저하 * (중증) 혼수, 심장정지	* 체온 35℃ 미만 / 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송 * 119 구급대가 오기 전까지 또는 의료기관으로 갈 수 없는 경우, 다음과 같이 조치하기 - 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시키기 - 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 감싸기
 동상	* 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상된 상태 * 피부색이 흰색이나 누런 회색으로 변함 * 피부 촉감이 비정상적으로 단단해짐 * 피부감각이 저하되어 무감각해짐	* 신속히 의료기관을 방문해 치료받기 * 즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치하기 - 신속히 따뜻한 장소로 이동시키기 - 동상 부위를 따뜻한 물에 20~40분간 담그기
 동창	* 피부가 붉게 변하고 가려움 * 심한 경우 물혈·물집·궤양 등 발생	* 언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 하기 * 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기 * 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기
 침족병 / 참수병	* 가렵거나 무감각하고 저린듯한 통증 * 피부가 부어오르며 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띰 * 심할 경우 물집·괴사·궤양 발생	* 젖은 신발과 양말은 벗어 제거하기 * 손상 부위를 따뜻한 물에 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

※ 세부사항은 질병관리청 "한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기" 참고

겨울철 질식·미끄러짐 사고 예방

건설현장 갈탄 사용 시 질식위험 예방



* 양생 시 갈탄보다는 열풍기를 사용하세요.
* 콘크리트 양생을 위해 갈탄을 사용할 경우
  - 산소 및 유해가스 농도 측정, 충분한 환기, 보호구 착용

빙판길 미끄러짐 예방



* 미끄럼 방지용 안전화를 착용합니다.
* 작업시작 전 빙판이나 눈이 쌓인 곳은 제설작업을 실시하고, 모래 등을 뿌려줍니다.

고용노동부 안전보건공단 질병관리청

붙임 2 **한랭질환 예방 및 휴게시설 사전점검표**

한랭질환 예방 사전점검표



따뜻한 옷

보온 기능이 있는 의류, 장갑, 신발 착용 및 지도	☐ 적정 ☐ 개선 필요
머리와 귀를 덮는 모자 등을 착용 및 지도 *물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 여분의 양말 준비	

따뜻한 쉼터

작업장소와 가까운 곳에 따뜻한 쉼터 설치 *쉼터에서의 화재 및 유해가스 중독 등 예방조치 실시	☐ 적정 ☐ 개선 필요
한파특보 발령 시 적절한 휴식 부여	
휴식시간에 이용할 수 있는 휴게시설을 설치하고 설치 관리 기준 준수 * (설치·관리 기준 준수) 크기, 온도, 위치 등 적정기준 준수 여부 확인	

따뜻한 물

깨끗하고 따뜻한 물 제공	☐ 적정 ☐ 개선 필요

작업시간대 조정

한파 특보 발령 시 추운 시간대(오전 3시-9시)를 피해 작업시간대 조정	☐ 적정 ☐ 개선 필요
한파특보(주의보) 발령 시 작업시간대 조정 또는 작업시간 단축	
한파특보(경보) 발령 시 추운시간대(새벽) 옥외 작업중지 또는 최소화	

응급조치 (119신고)

한랭질환자가 발생하였거나 발생한 것으로 의심되는 경우 즉시 119신고 * 한랭질환 증상 및 예방조치, 응급조치 요령을 미리 알릴 것	☐ 적정 ☐ 개선 필요

한랭질환 민감군 관리

한파특보 시 한랭질환 민감군 및 중작업 수행 노동자 중점 관리 - (민감군) 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 감성선 기능저하, 고령자, 신규배치자 등 - (중작업) 형틀·철근·타설작업 등 건설현장에서 전신을 움직이는 작업, 중량물을 수작업에 의해 반복적으로 취급하는 작업	☐ 적정 ☐ 개선 필요

고용노동부 안전보건공단

2026-산업보건실-811

휴게시설 설치·관리기준 점검표



산업안전보건법상 휴게시설 설치

산업안전보건법 제128조의2에 따른 휴게시설 설치 여부	☐설치 ☐미설치

크기 최소 바닥면적과 천장까지의 높이

최소 바닥면적 6㎡ 이상, 바닥면에서 천장까지 높이 2.1m 이상	☐적정 ☐개선 필요
동시 사용인원 등을 고려하여 근로자대표와 협의하여 정하였는지 여부	☐적정 ☐개선 필요

위치 이용하기 편리하고 안전한 곳에 설치

휴식시간에 이용하기 편리하고 가까운곳에 설치 * 작업장소에서 휴게시설까지의 왕복 이동에 걸리는 시간이 휴게시간의 20% 넘지 않는 곳에 위치	☐적정 ☐개선 필요
화재폭발, 유해물질, 분진 및 소음 노출장소에서 떨어진 곳에 설치	☐적정 ☐개선 필요

온도·습도·조명·환기 적정 기준 준수

적정 온도(18~28도) 유지할 수 있는 냉난방 기능 설치	☐적정 ☐개선 필요
적정 습도(50~55%) 유지할 수 있는 습도 조절 기능 설치	☐적정 ☐개선 필요
적정 조도(100~200럭스) 유지할 수 있는 조명 조절 기능 설치	☐적정 ☐개선 필요
창문 등을 통해 환기를 시킬 수 있는지 여부	☐적정 ☐개선 필요

비품 구비 및 관리

의자 등 휴식에 필요한 비품 구비	☐적정 ☐개선 필요
마실 수 있는 물이나 식수 설비 구비	☐적정 ☐개선 필요
휴게시설을 알아볼 수 있는 표지를 외부에 부착	☐적정 ☐개선 필요
관리 담당자 지정	☐적정 ☐개선 필요

목적 외 사용금지

휴게시설 목적 외의 용도로 사용 금지	☐적정 ☐개선 필요

고용노동부 산업재해예방원 안전보건공단