겨울철 한파로 인한
한랭질환 예방수칙



18개 모국어 번역본

- 한파란 근로자에게 **저체온증·동상·동창 및 그 밖의 건강장해를 유발할 수 있는 차가운 온도**의 기상현상을 말합니다.
- 한파에 장시간 노출되면 **저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환이 발생하거나 악화**될 수 있습니다.

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

한파특보 발표기준

한파주의보	✳ 아침 최저기온이 **영하 12℃ 이하**가 **2일 이상 지속**될 것이 예상될 때 ✳ 아침 최저기온이 **전날보다 10℃ 이상 하강**하여 **3℃ 이하** 예상될 때 등
한파경보	✳ 아침 최저기온이 **영하 15℃ 이하**가 **2일 이상 지속**될 것이 예상될 때 ✳ 아침 최저기온이 **전날보다 15℃ 이상 하강**하여 **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 요령**을 미리 알릴 것

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락
고용노동부
산업재해예방 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 울혈·물집·궤양 등 발생	✳ 언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 하기 ✳ 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기 ✳ 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기
 참족병 / 침수병	✳ 가렵거나 무감각하고 저린듯한 통증 ✳ 피부가 부어오르며 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띔 ✳ 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

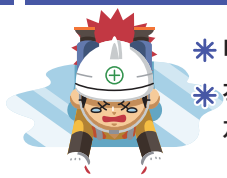
건설현장 갈탄 사용 시 질식위험 예방



✳ 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 산업재해예방 안전보건공단 질병관리청