안전이
가장 빠릅니다

2026-산업보건실-813

한랭질환 예방 가이드북

WINTER SAFETY GUIDEBOOK



고용노동부
산업재해예방 안전보건공단
질병관리청

한랭질환 예방 가이드북

CONTENTS

01 한파 및 한파특보 발표기준 1

02 한랭질환이란? 2

03 한랭질환 민감군 대상 2

04 한랭질환의 주요 특징 3

05 한랭질환 증상 및 응급조치요령 4

06 한랭질환 예방수칙 7

07 한랭질환 예방 관련 자료 확인하기 9

한랭질환 예방 가이드북



01 한파 및 한파특보 발표기준

- 한파란 근로자에게 저체온증·동상·동창 및 그 밖의 건강장해를 유발 할 수 있는 차가운 온도의 기상현상을 말합니다.

- 한파특보 발표기준

  - 우리나라 기상청에서는 한파로 인하여 재해 발생의 우려가 있을 때 이를 경고하기 위해 한파특보(한파주의보, 한파경보)를 발표합니다.

구분	기준
한파주의보	※ 10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 영하 12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ② 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년 값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때
한파경보	※ 10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 영하 15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ② 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년 값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

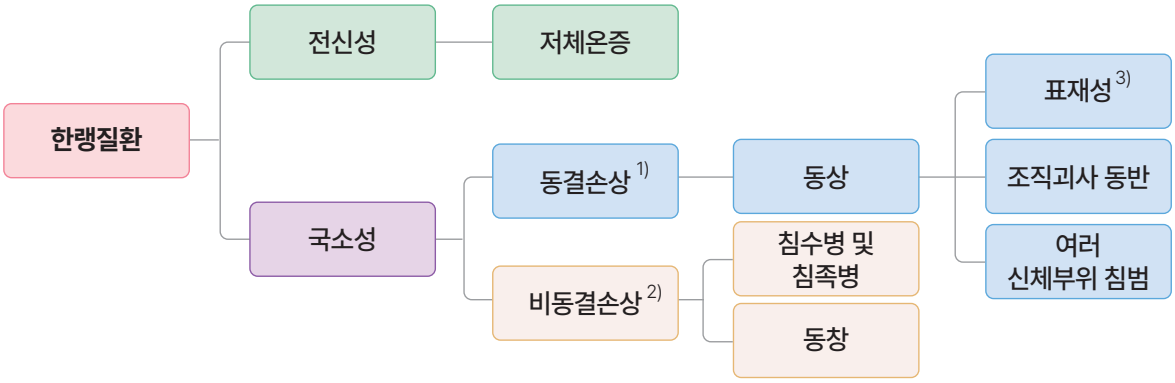
02 한랭질환이란?

- 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환입니다.
- 한랭질환은 심각한 인명피해로 이어질 수 있으나 예방이 가능하므로 사전에 예방법과 응급조치 요령을 숙지하는 것이 중요합니다.

> 한랭질환 분류

한랭질환은 전신성 및 국소성 질환으로 분류할 수 있습니다.

- 전신성 질환에는 저체온증이 있으며, 국소성 질환에는 동상, 동창, 침수병 및 침족병 등이 있습니다.



1) 신체조직에 있는 체액이 빙점에 도달하여 결정화되는 손상

2) 체액이 얼지 않는 손상

3) 바깥 피부는 단단하게 언 것처럼 보이지만, 그 아래 조직은 정상을 유지하고 있는 동상 상태

03 한랭질환 민감군 대상

1. 고혈압·당뇨·뇌심혈관질환·갑상선 기능저하 등 질환 보유자

   ※ 동상이나 저체온증은 만성질환의 위험인자로 잘 알려져 있으며 특히, 뇌졸중, 심근경색 등 뇌심혈관질환은 한파 시 갑작스럽게 발생하거나 악화될 수 있습니다.

2. 허약체질자, 고령자
3. 한랭작업 신규배치자 등

04 한랭질환의 주요 특징

분류	주요특징
 **저체온증** Hypothermia	● 신체가 추위에 노출되는 등의 환경적 요인으로 정상 체온을 유지하지 못하고 중심체온(심부체온)이 35°C 미만으로 떨어진 상태를 말합니다. * 심부체온: 내부 장기나 근육에서의 체온으로 주로 식도나 직장 체온 측정 (겨드랑이나 구강에서 측정한 체온은 정확성이 낮아 심부체온을 기준으로 함) ● 초기에는 온몸, 특히 팔·다리의 심한 떨림이 발생합니다. 체온이 더 떨어지면 떠는 것을 멈추고 움직임이 느리고 둔해지며, 기억력과 판단력이 떨어지고 말이 어눌해집니다. 증상이 지속되면 점점 의식이 흐려지고 결국 의식을 잃게 됩니다.
 **동상** Frostbite	● 추위에 신체 부위가 얼어서 조직이 손상되는 것을 말합니다. ● 자주 발생하는 부위는 코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락입니다. ● 초기에는 피부가 붉어지고 통증이나 저림이 있다가 증상이 악화되면 감각이 없어지고, 수포, 부종이 생기며 최악의 경우 손상된 부위의 절단이 필요할 수 있습니다.
 **동창** Chilblains	● 조직이 얼지 않는 영상의 추위에 노출되어 발생하는 혈관 손상으로 인한 염증을 의미합니다. ● 손가락, 발가락, 발바닥, 코, 귀 등에 주로 발생하고, 가려움, 작열감, 통증 등의 증상과 붉거나, 보라색의 부종이 나타나며, 심한 경우 물집이나 농포, 궤양 등이 생길 수 있습니다.
 **침수병 및 침족병** Immersion hand and foot	● 물(10°C 이하 냉수)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 피부 짓무름 등의 손상입니다. (예: 축축하고 차가운 신발을 오래 신고 있을 때) ● 피부가 축축하고, 붓고, 무감각하고, 차가우며 물집이 생기기도 합니다.

05 한랭질환 증상 및 응급조치요령



저체온증

정의

- 저체온증은 심부체온*이 35°C 미만으로 떨어진 상태를 말합니다.

  * 심부체온(core temperature): 내부 장기나 근육의 체온으로 주로 식도나 직장 체온 측정

- 체온이 35°C 미만으로 내려가면 심장, 폐, 뇌 등 생명을 유지하는 중요한 장기의 기능이 저하되어 생명이 위태로울 수 있습니다.

저체온증의 단계

단계	경증	중등도	중증
심부체온	32°C~35°C	28°C~32°C	28°C 미만
징후 및 증상	몸 떨림	몸 떨림 감소, 근경직	몸이 굳음
심폐기능	혈압과 맥박은 비교적 정상	부정맥, 호흡저하	심장정지
의식상태	인지장애	의식소실(혼미)	혼수

주요증상

- 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림 등

응급조치 요령

1 체온이 35°C 미만이거나 의식소실 시 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송합니다.

2 119 구급대가 오기 전까지 또는 당장 의료기관으로 갈 수 없는 경우 다음과 같이 조치합니다.

- 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시킵니다.
- 젖은 옷을 벗기고 몸을 담요 등으로 감쌉니다.
- 환자가 완전히 의식이 있으면 따뜻한 음료(술 제외)와 초콜릿과 같은 단 음식을 섭취하게 합니다.

  ※ 의식이 없는 환자는 질식 등 위험이 있으므로 음료를 마시게 해서는 안됩니다.

- 119 구급대가 도착할 때까지 말하면서 깨어있게 합니다.
- 맥박이 없거나 숨을 쉬지 않는 것처럼 보이면 119 구급대가 오기 전까지 심폐소생술을 시행합니다.



동상

정의

- 동상은 강한 한파에 노출됨으로써 표재성 조직(피부 및 피하조직)이 동결하여 손상되는 것을 의미합니다.
- 주로 코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등에서 나타나며 심한 경우 절단이 필요할 수도 있습니다.

주요증상

- 피부색이 점차 흰색이나 누런 회색으로 변하고, 피부 촉감이 비정상적으로 단단해집니다.
- 피부 감각이 저하되어 무감각해집니다.

동상 분류

단계	주요증상
1도	찌르는 듯한 통증, 피부가 붉어지고 가려움, 부종
2도	피부가 검붉어지고 맑은색 물집이 생김
3도	피부와 진피조직 괴사, 감각소실, 출혈성 물집
4도	피하조직 괴사, 근육 및 뼈 괴사, 두꺼운 검은 딱지

응급조치 요령

1 **신속히 의료기관을 방문하여 치료를 받는 것이 가장 중요합니다.**

2 **즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치합니다.**

- 신속히 환자를 따뜻한 장소로 옮깁니다.
- 동상부위를 따뜻한 물*에 20~40분간 담급니다.
  * 37~39°C: 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도
  ※ 재동결(refreezing)이 발생할 수 있는 상황에서는 따뜻한 물에 담그는 응급처리를 하면 안 됨
- **얼굴, 귀** 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아줍니다.
- **손, 발** 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼웁니다. * 습기 제거 후, 서로 달라붙지 않게 합니다.
- 동상부위를 약간 높게 합니다. * 부종 및 통증을 줄여줍니다.

금지사항

- 동상 걸린 다리·발로 걸을 시 조직 손상을 악화시킬 수 있으므로 다리나 발이 동상의 징후를 보일 때는 걷지 마십시오. 언 피부가 녹은 후라도 조직 손상이 진행 중일 수 있으므로 치료를 마칠 때까지 가급적 걷는 것을 피합니다.
- 동상 부위를 마사지하거나 눈(Snow)으로 문지르지 마십시오. 더 많은 손상이 발생할 수 있습니다.
- 뜨거운 물, 난방 패드, 램프, 라디에이터의 열을 사용하여 따뜻하게 하지마십시오. 감각이 둔해져 있어 화상의 위험이 있습니다.
- 피부를 긁거나 물집을 터뜨리지 마십시오. 감염 위험이 있습니다.
- 카페인이 함유된 음료, 술을 마시거나 담배를 피지 마십시오. 손가락과 발가락의 혈액 흐름에 영향을 미칠 수 있습니다.



동창

정의

- 다습하고 가벼운 추위(0°C~10°C)에 지속적으로 노출되어 말초의 혈류 장애로 인한 피부와 피부조직의 염증반응을 말합니다.
  ※ 추위에 노출된 후 피부가 가려울 때 흔히 '동상'에 걸렸다고 말하는데 실제로는 '동창'인 경우가많습니다.
- 동상처럼 피부가 얼지는 않지만 손상부위에 세균이 침범하면 궤양이 발생할 수도 있습니다.

주요증상

- 국소부위에 가려움이 있고, 따뜻한 곳으로 가면 가려움이 더욱 심해집니다.
- 심한 경우 울혈, 물집, 궤양 등이 생길 수 있습니다.
- 심하지 않은 경우는 대개 별다른 치료 없이도 수 주 내에 저절로 호전되지만 약물이 도움이 될 수 있습니다.

응급조치 요령

1 **언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 합니다.**
2 **동창 부위를 약하게 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않습니다.**
3 **동창 부위를 청결하게 유지하고 보습을 합니다.**



침수병 및 침족병

정의

- 10°C 이하인 물에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 피부 짓무름 등의 손상입니다.
  (예: 축축하고 차가운 신발을 오래 신고 있을 때)

주요증상

- 초기에는 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증이 나타납니다.
- 증상이 진행되면서 해당부위가 부어 보이며 피부는 약간 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띄게 됩니다.
- 시간이 지나면서 물집이 생기거나 조직의 괴사 혹은 피부에 궤양이 생기기도 합니다.

응급조치 요령

1 **젖은 신발과 양말은 벗어 제거합니다.**
2 **손상부위를 따뜻한 물에 조심스럽게 씻은 후 건조시킵니다.**

06 한랭질환 예방수칙

한랭질환 예방조치

사업주는 근로자가 한파 특보가 발효된 지역에서 옥외 작업을 하는 등 한파에 노출되는 장소에서 작업하는경우 아래와 같은 조치를 하여 한랭질환을 예방하여야 합니다.

1. 근로자에게 한파에 따른 건강장해의 증상 및 예방조치, 응급조치 요령 등에 관한 사항을 미리 알려야합니다.
2. 근로자에게 보온이 있는 의류, 장갑, 신발 및 머리와 귀를 덮는 모자 등을 착용하고, 지도하여야 합니다.
3. 작업과 휴식을 적절하게 배분하고 작업시간대를 조정하여야 합니다.
4. 작업시간대를 조정하기 어려운 경우에는 보온 기능이 있는 의류 등을 착용하게 하는 등 체온의 하강을 줄일 수 있는 적절한 조치를 하여야 합니다.
5. 한랭작업 또는 한파에 노출되는 작업장소에서의 작업으로 인하여 건강장해가 발생하였거나 발생한 것으로 의심되는 경우에는 지체 없이 사업장 소재지를 관할하는 소방관서에 직접 신고하거나 근로자하여금 신고하여야 합니다.

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

한랭질환 민감군 관리방법

- 작업 시 동료 작업자 간 상호관찰
  - 동료작업자의 한파로 인한 조기 징후(오한 등)를 수시로 모니터링하고 주기적으로 따뜻한 쉼터에서 휴식부여
- 혈액순환을 원활히 하기 위한 운동지도·실시
  - 원활한 혈액순환과 체온유지를 위해 손발을 자주 마사지하고 수시로 스트레칭 실시
- 한파에 취약한 민감군을 미리 확인하고, 건강상태를 수시로 확인
- 한파특보 시 한랭질환 민감군 및 중작업 수행 노동자는 추운 시간 대 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 예방수칙

저체온증 예방수칙

- 외출 시 보온을 위하여 옷을 여러 벌 겹쳐 입고, 모자와 목도리, 마스크, 장갑을 착용합니다.
  * 머리와 목은 심장에서 가장 가깝게 큰 혈관이 지나고 있어 신체부위 중 가장 빨리 열이 빠져나가는곳이므로 보온이 더욱 중요합니다.
- 옷이 젖었을 경우 젖은 옷은 벗고 마른 옷으로 갈아입습니다.
- 저체온증에 대한 조기증상을 사전에 알아두고, 겨울철 추위로 인한 건강 문제에 대비하여 응급처치 및 심폐소생술 교육을 받으실 것을 권장합니다.

동상 예방수칙

- 땀 흡수가 잘되는 적당한 두께의 양말을 착용하고 편한 신발을 신습니다.
  * 두꺼운 양말·깔창은 신발을 꽉 끼게 만들어 발에 땀이 차게 되므로 동상 위험이 높아지게 됩니다.
- 신발이 젖게 되면 빨리 신발을 벗고 말리도록 합니다.
- 추운 곳에서는 가급적 수시로 몸을 움직여 혈액순환이 잘 되도록 합니다.

침수병·침족병 예방수칙

- 손과 발을 건조하게 유지하고 젖지 않도록 합니다.
- 발이 젖으면 빨리 신발과 양말을 갈아 신도록 합니다.

07 한랭질환 예방 관련 자료 확인하기

○ 한파영향예보를 [기상청 날씨누리 홈페이지]와 연동하여 제공하고 있습니다.

*한파 영향예보 정보는 당일 11시 30분 내일의 영향예보가 발표됩니다.

관심	○ 일상적인 활동이 조금 불편한 수준으로 취약한 대상에서는 일부 피해가 예상되는 수준
주의	○ 해당 지역 일부에서 다소 피해가 예상되는 수준
경고	○ 해당 지역 곳곳에서 현저한 피해가 나타나 단기간 영향이 예상되는 수준
위험	○ 해당 지역 대부분에 피해가 있고, 곳곳에 극심한 피해가 나타나 지속적인 영향이 예상되는 수준

▲한파영향예보 ▲한파대응밴드 ▲산업안전포털 자료실 ▲중대재해사이렌 ▲18개 모국어 번역본

부록 1 한랭질환 예방수칙

겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙



18개 모국어 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 기본수칙을 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 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
 침족병 / 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

부록 2 한랭질환 예방 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, 갑상선 기능저하, 고령자, 신규배치자 등 - (중작업) 형틀·철근·타설작업 등 건설현장에서 전신을 움직이는 작업, 중량물을 수작업에 의해 반복적으로 취급하는 작업	☐ 적정 ☐ 개선 필요

고용노동부 산업재해예방 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 산업재해예방 안전보건공단