

여름철 폭염 및 고온 대비 농업인 안전 수칙

‘폭염’ 농사보다 사람이 먼저!



1 폭염 시 행동요령

● 폭염특보 시 농작업 중단

- ▶ 가장 더운 낮시간대(12 ~ 17시) 반드시 작업 중단
※ 온열질환 40%는 논밭, 작업장 등 실외에서 12~17시 사이에 발생
- ▶ 고령농업인 및 만성질환자(고혈압, 심장병, 뇌졸중 등)는 폭염 시 절대 작업 금지

● 폭염 시 안전관리

농작업을 해야 할 경우

- ▶ 아이스팩, 모자, 그늘막 등을 활용하여 작업자 보호
- ▶ 나홀로 작업은 최대한 피하고, 함께 일하기
- ▶ 작업자는 휴식시간을 짧게 자주 가지기(시간당 10~15분)
- ▶ 시원한 물을 평소보다 자주 많이 마시기(술이나 카페인 있는 음료는 금물)
※ 신장질환을 동반한 고령농업인은 의사와 상담 후 물 섭취
- ▶ 기온이 최고에 달하는 낮시간대(12 ~ 17시) 작업 중지



하우스·축사·시설물에서

- ▶ 창문을 개방하고 선풍기나 팬을 이용하여 지속적으로 환기
- ▶ 천장에 물 분무장치를 설치하여 복사열을 방지
- ▶ 비닐하우스에는 차광시설, 수막시설 등을 설치

일상생활에서

- ▶ 자동차 등 밀폐된 공간에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않기
- ▶ 고령자, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 외출할 때에는 이웃 등에 보호 요청
- ▶ 고령자는 시원한 마을회관 등에 모여서 폭염을 피하기
※ 가까운 주민센터, 복지관, 경로당, 무더위 쉼터(주민센터, 시·군청에서 정보 제공) 활용

● 폭염환자 발생 시 응급처치

- ▶ 의식이 있는지 확인하고, 없는 경우 119에 즉시 연락
- ▶ 시원한 곳으로 이동 후에 옷을 벗겨줌
- ▶ 의식이 있으면 시원한 물이나 스포츠 음료를 마시게 함
- ▶ 목, 겨드랑이에 생수병을 대거나 선풍기 등으로 체온을 식혀줌

2 폭염 대비 준비사항

● 폭염이란

- ▶ 더위가 심한 것을 말하며(여름철 불볕더위를 말하며 통상 33°C 이상의 고온을 말함), 인체에 심각한 악영향을 미칠 수 있기 때문에 폭염에 대한 특보를 내리고 있음



기상청 폭염특보 발령기준

[폭염주의보] 최고기온이 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
[폭염 경보] 최고기온이 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때



● 사전 준비사항

- ▶ 집 및 작업장에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 체크
- ▶ 냉방기기 사용시 실내·외 온도차를 5°C내외로 유지하여 냉방병 예방(건강 실내 냉방온도 26~28°C 적당)
- ▶ 창문에 커튼이나 천 등을 이용하여 집 및 작업장으로 들어오는 직사광선 최대한 차단

● 가정에서의 준비사항

- ▶ 야외 활동을 자제(부득이 외출할 경우, 창이 넓은 모자 착용, 가벼운 옷차림, 물병 휴대 등)
- ▶ 충분한 수분섭취(카페인 들어간 음료, 주류 등은 금물)
- ▶ 냉방이 되지 않는 실내의 경우 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고 맞바람 환기
- ▶ 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 보일 경우 시원한 장소에서 충분한 휴식 및 시원한 음료 섭취
- ▶ 넉넉하고 가벼운 옷을 입거나 썬크림 등 자외선 차단제를 발라 피부 보호

● 농작업장에서의 준비사항

- ▶ 실내 작업장의 경우 자연환기가 될 수 있도록 창문 및 출입문 개방
- ▶ 농작업 장비는 수시로 점검하여 과열 방지
- ▶ 발한작용을 저해하는 작업복의 착용 주의

3 고온에 의한 건강장해 및 대처요령

● 열사병

- ▶ 체온조절 장애, 고온다습한 환경에 갑자기 노출되었을 때 발생
- ▶ 현기증, 오심, 구토, 피부건조, 허탈, 혼수상태, 헛소리, 체온 40°C 이상 상승 등의 증상이 나타남

- ☀ **응급조치** 환자의 옷을 시원한 물로 흠뻑 적시거나 선풍기 등으로 시원하게 해줌, 의식에 이상 있으면 즉시 병원 응급실로 후송



● 열탈진

- ▶ 고온작업 시 체내수분 및 염분손실, 고온작업을 떠나 2~3일 쉬고 다시 돌아올 때 발생
- ▶ 피로감, 현기증, 식욕감퇴, 구토, 근육경련, 체온 38°C 이상 상승 등의 증상이 나타남

- ☀ **응급조치** 서늘한 장소로 옮겨 안정, 0.1% 식염수 공급, 가능한 빨리 진료 조치

● 열경련

- ▶ 과도한 염분 손실, 식염수 보충 없이 물만 많이 마실 때 발생
- ▶ 근육경련(사지근, 복근 등)이 30초 또는 2~3분 동안 지속

- ☀ **응급조치** 0.1% 식염수를 먹이고, 경련 발생 시 근육 마사지를 실시함

● 열피로

- ▶ 고열환경에 노출로 인한 혈관장해(저혈압, 뇌 산소부족) 발생
- ▶ 두통, 현기증, 급성 신체적 피로감, 실신 등의 증상을 나타냄

- ☀ **응급조치** 서늘한 장소로 옮긴 후 적절한 휴식, 물, 염분 섭취

● 열발진

- ▶ 땀을 많이 흘려 땀샘의 개구부가 막혀서 발생(땀샘의 염증)
- ▶ 홍반성 피부, 붉은 구진, 수포, 홍윤 등의 증상이 나타남

- ☀ **응급조치** 시원한 실내에서 안정, 피부를 청결하게 유지

● 화상

- ▶ 고온, 불, 방사선, 부식성 화학물질 등의 노출로 피부세포가 파괴되거나 괴사가 발생하며, 1도~4도 화상으로 구분함
- ▶ 통증, 홍반, 부종, 수포, 회백색 피부 등의 증상을 나타냄

- ☀ **응급조치** 즉시 손상 부위를 찬물로 씻어 냉각, 젖은 거즈나 깨끗한 수건으로 감싸서 2차 감염 예방

● 고온작업 건강관리 요령

- ▶ 어지러움, 힘이 없음, 땀 흘림, 두통, 근육경련, 구역, 구토, 홍조, 체온상승, 고열, 의식이 흐려짐, 발작, 실신 등 초기증상에 주의
- ▶ 안전한 장소에서 건강하게

→ 물, 휴식, 그늘

- 고열장해 예방교육 및 응급상황 대처요령 숙지
- 목이 마르지 않더라도 물 마시기(매 15분 간격으로)
- 시원한 그늘에서 휴식을 취하기(휴식시간은 장시간보다는 짧게 자주)
- 주변 동료의 건강상태 확인
- 모자를 착용하고 밝은 색옷을 입기

- ▶ 고열장해 증상 발생 시 응급조치 요령

- 119신고 및 주변사람에게 연락, 구급차를 기다리는 동안 응급처치

→ 도움 요청 시 환자의 증상 및 위치를 상세하게 알려주기

- 그늘로 옮긴 후 체온을 식힘 : 옷을 느슨하게, 부채질, 시원한 물 적셔주기
- 토하지 않을 정도로 조금씩 물 제공



고온기 농약살포 및 하우스 작업 등은 고온에 의한 안전사고(열사병 등)의 우려가 있으므로 아침, 저녁 시원한 시간에 작업을 실시함

4 자외선 차단 건강관리 요령

● 자외선의 영향

- ▶ 자외선의 긍정적 영향 : 살균작용, 항구루병 작용
- ▶ 자외선에의 과도한 노출에 의한 부정적 영향 : 피부 그을림, 홍반, 일광화상, 피부노화, 백내장, 피부암 등
 - ※ 급성영향(햇빛화상과 같은 홍반, 색소침착, 눈의 영향), 만성영향(광노화, 피부암)
- ▶ 농작업자는 일광에 장시간 노출되기 쉬우므로 자외선 차단 필요



● 자외선 차단관리 지침

- ▶ 오전 10시 ~ 오후 3시 사이에는 자외선 조사량이 최대가 되므로, 일광 노출 차단
- ▶ 챙이 넓은 모자, 긴 팔 셔츠(촉촉하게 짠 헐렁한 옷), 긴 바지, 선글라스 등을 착용하여 직사광선 노출 차단
- ▶ 자외선 차단제(일광차단지수 15이상)를 바르되, 옷에 가려지지 않는 모든 피부 면에 바르고, 효과를 보려면 2시간마다 덧발라야 하며, 피부에 흡착되는 시간을 고려하여 햇볕에 노출되기 최소 30분전에 바름
- ▶ 흐린 날씨에도 화상을 입을 수 있고, 유리창으로도 일부 자외선이 통과되며, 햇빛은 30cm 정도 두께의 물도 통과한다는 점에 유의
- ▶ 해당 지역에 내려진 그날의 자외선 지수를 확인하여, 지수가 높은 날은 외출을 삼가거나 보호를 강화함

● 자외선 차단 보호장비

- ▶ 선글라스 : 자외선의 99~100% 보호가능, UV마크 확인(렌즈색과 차단효과 무관)
- ▶ 모자 : 넓은 챙을 가진 모자는 태양에 과다 노출되기 쉬운 부분인 눈, 귀, 얼굴, 목 뒷부분 보호 가능(피복율, 통풍, 쾌적한 부분 고려)
- ▶ 옷 : 촉촉하게 짠 헐렁한 긴 팔 셔츠 및 긴 바지로 피부 보호(검은색 옷은 자외선 차단에는 좋으나 다소 열 흡수량이 많고, 흰색 옷은 빛 반사량이 많아 자외선이나 열을 둘 다 적게 흡수함)
- ▶ 자외선 차단제 : 외출 시 권고되는 자외선 차단지수(SPF)는 최소 15이상