안전보건교육 일지 — 폭염 온열질환

교육 일시		교육 장소	
교육자(강사)		교육 대상	

결재	담당	검토	승인

교육 목적

- 온열질환자 3명 중 1명이 일터에서 발생했습니다.
- 체감온도 33도 이상이면 2시간마다 20분 이상 휴식이 의무입니다.
- 옥상, 기계실, 주차장, 외곽 청소·조경 작업이 건물 현장의 취약 작업입니다.

뉴스로 보도된 실제 사고

- **2026. 5. 15.~8. 4.** 온열질환자는 2,441명, 추정 사망자는 21명이었고, 실외 작업장(25.6%)과 실내 작업장(7.5%)을 합쳐 3명 중 1명이 일터에서 발생했습니다. (데일리안)
- **2026. 7. 11. 충남 홍성** 돼지 농장에서 30대 이주노동자가 심정지 상태로 발견되어 숨졌고, 온열질환에 의한 사망으로 추정되었습니다. (오마이뉴스)
- **2026. 7. (한 달간)** 풀베기, 축사, 밭, 야외 패널 작업을 하던 이주노동자 4명이 폭염으로 숨졌다고 보도되었습니다. (경향신문)
- **2020~2025년** 온열질환 산재 승인은 2020년 13건에서 2025년 77건으로 늘었습니다. (뉴시스)

원인 분석

- **직접 원인**: 고온에 장시간 노출, 수분 부족, 휴식 없는 연속 작업
- **관리 원인**: 작업장 체감온도 미측정, 휴식 시간·장소 미제공, 더운 시간대 작업 강행
- **취약 요인**: 신규·고령·이주 노동자, 단독 작업, 통풍이 안 되는 보호구 착용
- **근본 원인**: 공정과 물량이 휴식보다 먼저인 작업 계획

핵심 안전 수칙

1. 시원한 물을 가까이 두고 자주 마십니다.
2. 그늘진 휴식 장소에서 규칙적으로 쉽니다(체감온도 33도 이상이면 2시간마다 20분 이상).
3. 가장 더운 시간대의 옥외작업은 줄이거나 조정합니다.
4. 어지럼, 두통, 근육 경련이 있으면 즉시 작업을 멈추고 알리며, 의식이 흐리면 119에 신고합니다.

토론 질문

1. 우리 현장에서 가장 더운 작업 장소와 시간은 언제 어디인가요?
2. 물과 그늘이 작업 위치에서 얼마나 떨어져 있나요?
3. 동료가 말이 어눌해지고 비틀거리면 무엇부터 해야 할까요?
4. 휴식 시간을 지키기 어렵게 만드는 것은 무엇이고, 어떻게 바꿀 수 있을까요?
5. 더위에 익숙하지 않은 신규 직원을 어떻게 배려할 수 있을까요?

참석자 서명

교육명: 폭염 온열질환 교육 일시: _____

번호	소속	성명	서명
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

교육자 확인: 성명 _____ 서명 _____

이 자료는 관련 법령과 공공 자료를 바탕으로 자체 편집한 참고자료(기준일 2026. 11. 15.)입니다. SAFETY HUB

폭염 온열질환 — 작업 전 체크리스트

작업일: _____ 작업장소: _____ 작업책임자: _____

작업 계획

- [ ] 작업 장소의 체감온도를 확인했는가(기상 특보 포함)
- [ ] 가장 더운 시간대(14~17시)의 옥외작업을 줄이거나 옮겼는가
- [ ] 체감온도 33도 이상이면 2시간마다 20분 이상 쉬도록 정했는가
- [ ] 단독 작업을 피하거나 수시로 연락하도록 했는가

물·그늘·휴식

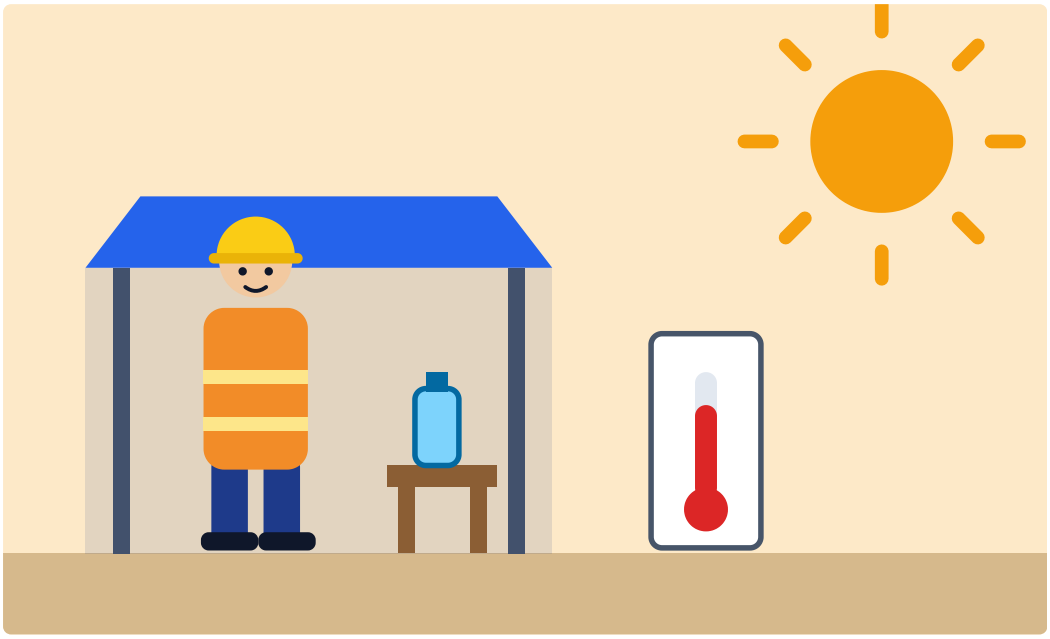
- [ ] 시원한 물을 작업 장소 가까이에 두었는가
- [ ] 그늘지고 바람이 통하는 휴식 장소가 있는가
- [ ] 실내 고온 장소에 환기·냉방 장치를 가동하는가

건강 확인·응급

- [ ] 작업 전 몸 상태를 서로 확인했는가(전날 음주, 수면 부족, 지병)
- [ ] 어지럼·두통·구토·경련 시 즉시 작업을 멈추고 알리도록 교육했는가
- [ ] 의식이 흐리거나 체온이 매우 높으면 119 신고 후 시원한 곳으로 옮기고 몸을 식히는 방법을 아는가

확인자 서명: _____

폭염 속 작업,
물·그늘·휴식이 생명입니다



주요 4대 안전 수칙

1. 시원한 물을 자주 마시세요.
2. 그늘에서 규칙적으로 쉬세요.
3. 가장 더운 시간대 작업은 피하세요.
4. 어지러우면 즉시 멈추고 알리세요.

SAFETY HUB 안전 사례