

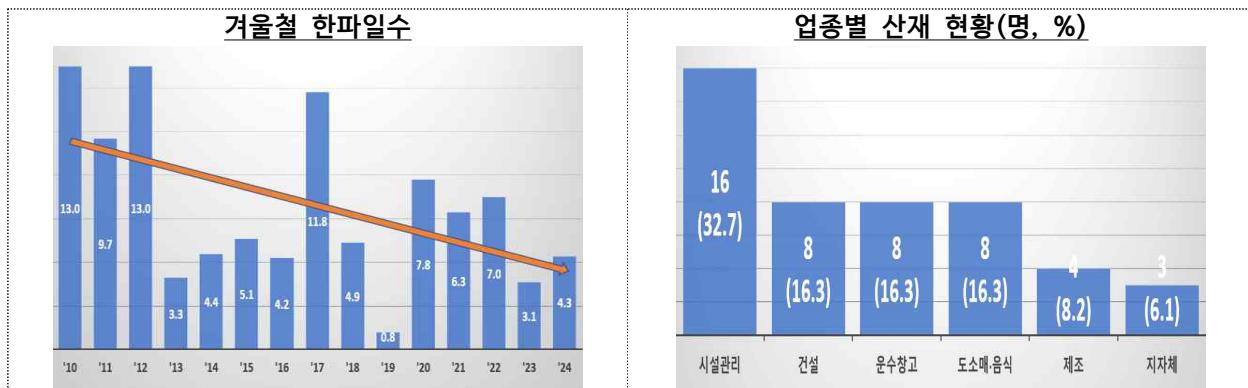
「한파 대비 노동자 건강보호 대책」 주요 내용

1. 추진 배경

- 한파 재난 방지를 위해 범정부 차원 대책기간('25.11.15.~'26.3.15.) 운영,
우리부는 노동자 한랭질환 예방을 위한 건강보호 대책 추진
 - ❖ 이번 대책은 ①한파특보 다발지역(강원·충북·경기) 소규모 사업장(50인 미만),
②환경미화·건설업 등 옥외작업이 많은 업종·직종을 집중 관리
 - ③이주노동자 대상으로 「한파 안전 5대 기본수칙」 제작·배포하고,
지방정부와 협업하여 외국인 고용사업장 대상 합동점검 추진

2. 기후전망 및 한랭질환 산재 현황

- (기후전망) 올해 겨울은 평년 기온('91~'20년, 0.5도)과 비슷하나, 기후변화에 따른 변동성이 크겠으며, 최근 겨울철 한파일수*는 감소 추세
 - * 아침(03~09시) 최저기온 영하 12도 이하인 날의 수
- (산업재해) 최근 5년간 한파로 인한 한랭질환 산재자 49명*
 - * ('20~'21) 26명 → ('21~'22) 5명 → ('22~'23) 11명 → ('23~'24) 2명 → ('24~'25) 5명
 - (업종별) 시설관리(건물관리·폐기물수거 16명, 32.7%), 건설(8명, 16.3%), 운수창고(배달·물류 8명, 16.3%), 도소매(수리·주유 8명, 16.3%) 순
 - (규모별) 50인 미만 소규모 사업장*에서 다수 발생(34명, 69.4%)
 - * ▲10인 미만 : 21명(42.9%) ▲10~30인 미만 : 9명(18.4%), ▲30~50인 미만 4명(8.1%)



3. 주요 추진내용

① 비상대응체계 및 한파 취약사업장 집중관리

- (비상대응반) 한파에 따른 재난위기 상황에 대응하고, 한랭질환 산재 예방 등을 위해 단계별 비상대응반*을 구성·운영
 - * (관심 단계) 비상대응반 구성 → (주의·경계) 지방관서·안전공단(부서장) → (심각단계) 기관장 격상
- (한파 취약사업장) 지방관서별로 한랭질환 산재가 다발한 업종을 대상으로 취약사업장 DB를 구축(3만개)
 - 중대재해사이렌(약 9만명)으로 ①한파특보(주의보, 경보), ②「한파안전 5대 기본수칙」, ③한파로 인한 재해사례 전파 등 중점관리

② 한파 취약노동자 기술지원 및 건강관리 지원

- (건설노동자) 산업안전보건관리비를 활용 휴게시설(쉼터) 설치, 난방기기 임대, 방한장갑·발열조끼 구매·제공하도록 적극 안내
 - * 한랭질환 예방을 위한 산업안전관리비 사용범위 확대 등 고시 제도개선 완료('25.2.12.)
- (환경미화노동자) 한파주의보 발령 시 작업시간대 조정*(06시→09시), 한파경보 발령 시에는 옥외작업 중지 하도록 집중 지도
 - * 핫팩 및 귀덮개 등 한랭질환 예방 보조용품 지원(4,900세트)
- (특고·배달종사자) 배달플랫폼(쿠팡이츠, 배달의 민족 등)과 협업하여 배달종사자 활용 앱(App) 공지사항에 이동노동자 쉼터*(133개) 정보 제공
 - * 전국 쉼터 정보(운영시간, 연락처, 주소 등)를 네이버 지도 및 라이더 배달수행 앱에 탑재
- (이주노동자) 「한파안전 5대 기본수칙」을 모국어(18개 언어)로 제작, 농·축산업 등 외국인 고용 사업장에 배포

③ 한파 취약사업장 대상 지도·점검

- (사전점검) 한파 취약사업장 대상으로 한랭질환 위험요인 사전점검 및 사업장 여건에 맞는 매뉴얼을 수립·이행하도록 안내공문 송부
- (집중점검·감독) 지방정부와 농·축산업종 외국인 고용 사업장 및 생활폐기물 수집·운반 사업장 대상 합동 점검('25.12월~'26.2월)

한랭질환 예방 사업장 「자체 사전점검표」

한랭질환 예방 사전점검표

☞ 따뜻한 옷

- ▣ **따뜻한 옷**, 방한모, 장갑 착용
- ▣ 보온과 방수 기능이 있는 **신발** 착용

적정
 개선 필요

☞ 따뜻한 쉼터

- ▣ 추위를 피해 쉴 수 있는 **따뜻한 쉼터**를 작업장소와 가까운 곳에 설치
 - * 난방장치를 설치하고 화재 및 유해가스 중독 등의 예방조치 실시
- ▣ 한파특보 발령 시 **적절하게 휴식** 부여
- ▣ 휴식시간에 이용할 수 있는 **휴게시설**을 설치하고 설치 관리 기준 준수
 - * (설치 · 관리 기준 준수) 크기, 온도, 위치 등 적정기준 준수 여부 확인

적정
 개선 필요

☞ 따뜻한 물

- ▣ 깨끗하고 **따뜻한 물** 제공

적정
 개선 필요

⌚ 작업시간대 조정

- ▣ 한파특보(주의보) 발령 시 **작업시간대 조정** 또는 **작업시간 단축**
- ▣ 한파특보(경보) 발령 시 **추운시간대(새벽)** 옥외 작업중지 또는 최소화

적정
 개선 필요

☞ 응급조치 (119신고)

- ▣ 한파작업 노동자의 **한랭질환자(의심자)** 발생 시 즉시 119 신고
 - * 건강장애의 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

□ 겨울철 한파로 인한 「한랭질환 예방수칙」

겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙

18개 모국어 번역본

- 한파에 장시간 노출되면 저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환과 뇌심혈관질환이 발생하거나 악화될 수 있습니다.
- 작업 전에 반드시 한파안전 5대 기본수칙을 사전 점검하고 미흡한 사항은 조치하세요.

* 한파특보 발표기준

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

※ 세부사항은 기상청 시행령 [별표1] 특보기준 참고

* 한파안전 5대 기본수칙

따뜻한 옷	▣ 따뜻한 옷, 방한모, 장갑 착용 ▣ 보온과 방수기능이 있는 신발 착용 * 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	▣ 한파주의보 : 작업시간대 조정 또는 작업시간 단축 ▣ 한파경보 : 추운시간대(새벽) 옥외 작업중지 또는 최소화
119 신고	▣ 한랭질환자 발생 시 즉시 119신고 ▣ 한랭질환 증상 및 예방조치, 응급조치 요령을 미리 알릴 것

위험 저체온증
한랭질환자 발생
의식 잃음
호흡 없음
구조 요청
119
병원으로 이송

2025-산업보건실-1273

고용노동부 산업체계예방 안전보건공단 질병관리청

OPEN

* 한랭질환 민감군 관리

- ▣ 한랭질환 민감군 모니터링 및 주기적으로 따뜻한 쉼터에서 휴식 부여
- ▣ 한파특보 시 한랭질환 민감군 및 중작업 수행 노동자 → 추운시간대(새벽) 옥외작업 최소화
- 민감군이란** 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자, 신규 배치자 등이 해당
- 중작업이란** 열량소비가 많은 삽·망치·톱·곡괭이·도끼 등을 이용한 헝들·철근·타설 작업 등 전신을 움직이는 작업 또는 중량물 취급작업 등

* 한랭질환별 증상 및 응급조치

한랭질환



저체온증

증상

- ▣ 심부체온이 35°C 미만으로 떨어진 상태
- ▣ 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림
- ▣ (경증) 인지장애
- ▣ (중등도) 의식소실, 부정맥, 호흡저하
- ▣ (중증) 혼수, 심장정지

응급조치 요령

- 체온 35°C 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 동결손상된 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 굽지 않기
- 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기



침족병/침수병

- ▣ 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증
- ▣ 피부가 부어오르며 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띠
- ▣ 심할 경우 물집·괴사궤양 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 사용시 질식위험 예방



- ▣ 양生 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.

□ 18개 모국어 번역 「한랭질환 예방수칙」

베트남어

冬季寒潮引发的 寒冷相关疾病预防守则

84

*** 寒潮预警发布标准**

寒潮注意报

- 当预测清晨最低气温将连续两天低于 **-12°C** 时
- 当清晨最低气温较前一天下降 **10°C** 以上, 且预计降至 **3°C** 或以下时等情况

寒潮警报

- 当预测清晨最低气温将连续两天低于 **-15°C** 时
- 当清晨最低气温较前一天下降 **15°C** 以上, 且预计降至 **3°C** 或以下时等情况

② 具体事项请参考《气象灾害防御警报与应急响应行动指南》

*** 寒潮安全五项基本守则**

保暖衣物

- 穿戴保暖衣物、御寒帽和手套
- 穿着具备保暖和防水功能的鞋子
- 建议可佩戴或穿着围巾、准备备用围巾

温暖休息处(休息)

- 在作业场所附近设置温暖的休息处
- “休息处应采取防火及防止有害气体中毒等预防措施”
- 在发布寒潮预警时, 应给予适当的休息时间

温热的水

- 提供干净温热的水

调整作业时间段

- 寒潮注意报: 调整作业时间段并缩短作业时间
- 寒潮警报: 在寒冷时段(清晨)停止或尽量减少户外作业

拨打119报警

- 出现寒潮相关疾病的患者时, 立即拨打119报警
- 提前告知寒冷相关疾病的症状、预防措施及急救要领

急救
低于 **35°C**
失去意识
无呼吸
请求 **119** 救援
送往医院

冬季寒潮相关疾病急救

2025-1FM.DM-1465 | Ministry of Employment and Social Affairs | Korea Economic and Social Research Institute | Korea Disease Control and Prevention Agency | OPEN | KB

* 寒冷相关疾病敏感人群管理

对寒冷相关疾病敏感人群进行监测, 并定期安排其在温暖的休息处休息。

发布寒潮警报时, 对寒冷相关疾病敏感人群及从事重体力劳动者 -> 尽量减少寒冷时段(清晨) 户外作业。

脆弱人群特征

- 包括高血糖、糖尿病、脑卒中、心血管疾病、甲状腺功能减退、体质虚弱者、老年人及新生儿人员等。
- 包括使用炉子、锯子、锤子、斧等工具进行木板、铜器、混凝土浇筑等全劳作的作业者。
- 包括重量型设备操作者、需要长时间体力劳动者。

* 各类寒冷相关疾病的症状及应急处置

易感人群类别	症状	应急处置要点
体质虚弱者	<ul style="list-style-type: none">深部体温降低至 35°C 以下的状态发冷、寒颤、四肢冰冷、言语不清轻度幻觉或躁动(中度) 认识丧失、心律不齐、呼吸减弱(重度) 迷走、心脏停博	<ul style="list-style-type: none">当体温低于 35°C 时暂停工作立即停止作业, 并将患者转移至医疗机构在 120分钟内治疗, 并无条件前往医疗机构的情况下, 按以下方法进行处置尽快将患者转移至温暖的场所脱去湿透衣物, 并更换干燥的衣物
皮肤	<ul style="list-style-type: none">因暴露于低温度而导致肢皮炎及皮下组织冻伤、受寒的症状皮温颜色变为青色或淡黄色皮肤感觉异常或僵硬皮肤感觉减退, 出现麻木	<ul style="list-style-type: none">迅速将患者移至医疗接诊治疗室若皮肤立即接触治疗室, 按以下方法进行处置将患者移至治疗室后, 保持体温将患者移至治疗室中 2-60分钟
东方人	<ul style="list-style-type: none">皮肤发红并伴有疼痛严重时可出现水泡、水泡性溃疡等症状	<ul style="list-style-type: none">将患者移至冷水或冰水中的治疗室轻柔地按摩患者的以促进血液循环, 但勿切忌保持冻伤部位清洁并做好保暖护理
末端	<ul style="list-style-type: none">出现疼痛、麻木或刺痛等症状皮温变暗红色、蓝色或黑色严重时可出现水泡、坏死或溃疡	<ul style="list-style-type: none">轻柔去冰湿敷和保暖用温水轻柔清洗损伤部位后, 将其擦干
长期卧床者		

② 具体事项请参考《伤病管理制度》《寒潮应对与寒冷相关疾病预防健康守则指南》

* 预防冬季窒息及滑倒事故

在建筑工地使用脚手架时预防窒息及滑倒事故风险

进行湿作业养护时

- 使用热风机制作保温煤取暖。

在进料堆上或仓库内作业时

- 避免长时间停留在仓库内。
- 确保充分通风, 并佩戴防护装备。

预防冬季窒息案例

- 穿着防寒安全鞋。
- 在开始作业前, 先清扫结冰积雪的区域并撒上石砾等防滑材料。

Ministry of Employment and Social Affairs | Korea Economic and Social Research Institute | Korea Disease Control and Prevention Agency | OPEN | KB

중국어

Preventive Measures for Cold-Related Illnesses During Extreme Cold

• "Extreme Cold" refers to a cold weather phenomenon that can cause health problems such as hypothermia and frostbite.
• Before starting work, check the 5 basic Extreme Cold safety rules and take action on any deficiencies.

*** Extreme Cold Warning Criteria**

Cold Wave Advisory	When the morning low temperature is expected to stay below -12°C for 2 or more consecutive days
Cold Wave Warning	When the morning low temperature is expected to drop by 10°C or more compared to the previous day
	When the morning low temperature is expected to stay below -15°C for 2 or more consecutive days
	When the morning low temperature is expected to drop by 15°C or more compared to the previous day, reaching -3°C or below

For detailed information, refer to the Korea Meteorological Administration's Extreme Weather (Appendix 1) Warning Criteria.

*** 5 Basic Extreme Cold Safety Rules**

Warm Clothing	Wear warm clothing, a hat, and gloves Wear shoes with insulation and waterproofing Prepare extra layers in case they get wet from water or sweat
Warm Shelter (Rest Area)	Set up a warm shelter close to the work area Take preventive measures in the shelter against fire and harmful gas exposure
Warm Water	During an Extreme Cold Warning, provide adequate rest, food, and drink
Adjust Work Hours	Provide clean and warm water
Call 119 (Emergency Number)	Cold Wave Advisory: Adjust work hours and shorten working time Cold Wave Warning: Stop or minimize outdoor work during cold periods

Emergency Response

Below 35°C
Loss of consciousness
No breathing
Call 119 for rescue
Transport to hospital

2025-170M7M-140A
Ministry of Employment and Labor
Korea Meteorological Service & Research Center
Korea Disease Control and Prevention Agency
OPEN

18개 모국어 번역본 및 한국어 QR코드



18개 모국어 번역본 및 한국어 QR코드

□ 겨울철 배달종사자를 위한 안전수칙

겨울철 배달종사자를 위한 안전수칙 가이드



플랫폼 운영사 및 지역배달대행사



따뜻한 물과 방한 장구 지원

운전조작에 방해될 정도로 너무 두꺼운 장갑은 피하기



한파 정보, 한랭질환 대처 요령 안내

기상청 날씨누리(www.weather.go.kr)



쉼터 정보 및 휴식 안내

한파특보(주의보, 경보) 발령시 충분한 휴식을 취하도록 상시 안내



※ 우리 지역 쉼터 정보는 QR 코드를 확인하세요. →

배달종사자



배달 전 충분히 스트레칭하기



급제동, 급가속을 하거나 크게 핸들 조작하지 말기



타이어, 브레이크, 전조등 등 철저히 점검하기



눈에 잘 띠는 방한 장구를 착용하기



도로 결빙 시 체인 장착 등 미끄러짐 방지 조치하기



그늘, 교량 등 상습 결빙지역은 반드시 감속하기

한랭질환 발생 시 조치사항



의식 잃음
호흡 없음

119
구조
요청

