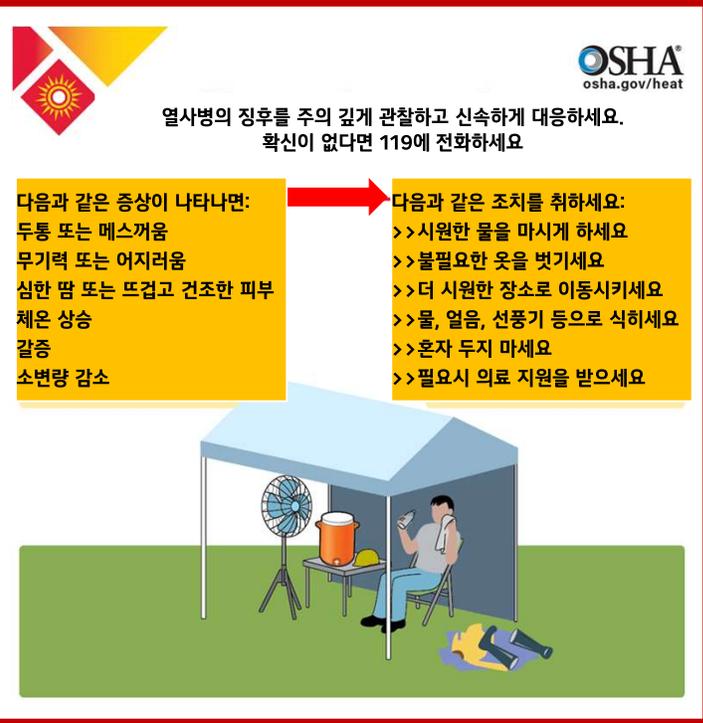


열사병의 징후를 알아두세요

2025년 5월



OSHA
osha.gov/heat

열사병의 징후를 주의 깊게 관찰하고 신속하게 대응하세요.
확신이 없다면 119에 전화하세요.

다음과 같은 증상이 나타나면: → 다음과 같은 조치를 취하세요:

- 두통 또는 메스꺼움 >> 시원한 물을 마시게 하세요
- 무기력 또는 어지러움 >> 불필요한 옷을 벗기세요
- 심한 땀 또는 뜨겁고 건조한 피부 >> 더 시원한 장소로 이동시키세요
- 체온 상승 >> 물, 얼음, 선풍기 등으로 식히세요
- 갈증 >> 혼자 두지 마세요
- 소변량 감소 >> 필요시 의료 지원을 받으세요

그림 1. 열사병의 징후 및 증상

2020년 7월 20일, 뉴욕주에서 도로 공사 중이던 35세 노동자가 사망하는 사고가 발생했습니다. 원인은 흔히 열사병(Heat Stroke)이라고 불리는 중증 열 질환이었습니다. 그는 이틀째 야외 작업을 마친 직후 쓰러졌습니다. 사고 당일의 최고 기온은 화씨 90도(섭씨 32도)를 넘었습니다.

이 사고는 건설 현장에서 발생했지만, 정유소나 화학 공장에서도 일어날 수 있는 일입니다. 햇볕 아래에서 탱크로리를 적재하는 작업자나 야외에서 용접하는 유지보수 기술자 역시 열사병의 희생자가 될 수 있습니다.

참고: 추가적인 열 질환 자료는 다음의 OSHA(산업안전보건청)사이트에서 확인 가능합니다.

https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

알고 계셨나요?

- 열은 미국 내 모든 위험한 기상 조건 가운데 작업 관련 사망의 주요 원인입니다. 2011년부터 2022년 사이, 미국에서 479명의 근로자가 환경적 고열에 노출되어 사망했습니다.
- 야외 작업은 강한 햇볕에 더 많이 노출되며, 급속한 탈수를 유발할 수 있습니다.
- 실내 작업자도 고온의 장비 주변이나 환기가 잘 되지 않는 공간에서 열 스트레스를 경험할 수 있습니다.
- 개인 보호 장비(PPE) 또한 열 스트레스를 증가시킬 수 있습니다. 산성방호복이나 용접 재킷은 체온을 가두고 증발에 의한 냉각을 방해할 수 있습니다.
- 호흡용 보호구(Respirator) 역시 탈수를 빠르게 유발할 수 있습니다.
- 열사병의 경고 신호와 응급처치는 그림 1에 나와 있습니다.
- 커피, 차, 탄산음료 등 카페인이 함유된 음료는 탈수를 악화시킬 수 있습니다. 물이 가장 좋은 선택입니다.
- 갈증을 느꼈다면 이미 탈수 상태일 수 있습니다.

무엇을 할 수 있을까요?

- 고온 환경에서 일할 때 자주 물을 마시고, 동료들에게도 이를 상기시키세요.
- 열사병의 경고 신호와 그에 따른 조치 방법을 알아두세요.
- 작업 중 동료들을 챙겨 살피고 열사병의 징후가 보이면 즉시 작업을 멈추게 하고, 감독자 또는 비상 대응팀에 알리세요.
- 가능하다면 힘든 작업은 더 시원한 시간대에 계획하세요.
- 우선 고온 작업에 적응하는 시간을 갖도록 하세요. 열사병으로 인한 사망자의 75%는 주 초반에 발생한다고 합니다.
- 더운 날씨에도 항상 요구되는 PPE는 착용하세요. 대신 더 자주 휴식을 취하고 물을 마시는 시간이 필요합니다.

열사병에 대한 징후를 무시하지 마세요. 자신과 동료를 지키기 위한 조치를 취하세요.