



안전사고 예방교육

-온열질환-



울산북구시니어클럽

노인일자리전담기관

온열질환이란?

더위가 우리 몸에 미치는 영향



울산북구시니어클럽

온열질환은

높은 기온과 습도, 강한 햇볕에 오래 노출될 때
우리 몸의 체온 조절 기능이 어려워져
발생하는 질환입니다.

심하면 생명을 위협할 수 있으므로
예방이 가장 중요합니다!



우리 몸은 이렇게 체온을 조절합니다

땀을 흘려 열을 밖으로 내보내고, 혈액순환을 조절하여
체온을 일정하게 유지합니다.



① 땀을 흘려
열을 배출



② 혈액순환 조절로
체온 유지



③ 정상 체온
(약 36.5°C) 유지



⚠ 더위가 심하면 우리 몸이 힘들어집니다

온도와 습도가 높아지면 땀이 잘 증발하지 못하고,
체온이 계속 올라가면서 여러 가지 문제가 생길 수 있습니다.

땀이 많이 나고 탈수 발생



수분과 염분이 빠져나가
몸이 지치고 힘이 없어집니다.

체온이 올라감



체온이 37°C 이상으로 올라가면
두통, 어지럼증 등이 생깁니다.

온열질환 발생



방치하면 의식 저하, 경련, 열사병 등
심각한 상태로 악화될 수 있습니다.

온열질환은 예방이 최선입니다!



물 자주 마시기
목마르기 전에
조금씩 자주!



그늘에서 쉬기
무더운 시간에는
휴식을 충분히!



시원하게 활동하기
모자, 통풍이 잘되는
옷을 착용!



건강 상태 체크
컨디션이 좋지 않으면
무리하지 않기!



내 몸을 지키는 작은 실천이 소중한 생명을 지킵니다!

특히 어르신은 더 조심!

— 고령자가 취약한 이유



나이가 들수록 더위에 대한
우리 몸의 적응력이 떨어집니다.
같은 온도에서도 어르신은
온열질환이 더 쉽게 발생할 수 있습니다.



어르신이 더 취약한 이유

1 체온 조절 기능 저하

땀을 적게 흘리고,
체온을 조절하는 능력이
떨어집니다.



2 갈증을 덜 느낌

목이 말라도 갈증을
잘 느끼지 못해
수분 섭취가
부족해지기 쉽습니다.



3 만성질환 보유

고혈압, 당뇨, 심장질환 등
만성질환이 있으면
온열질환 위험이
높아집니다.



4 약물 복용 영향

이뇨제, 혈압약 등 일부 약은
체온 조절과 수분 유지에
영향을 주어 위험을
높일 수 있습니다.



5 신체 기능 저하

기력이 약하고 움직임이
느려 더위에 스스로
대처하기 어렵습니다.



6 폭염에 오래 노출

야외 활동이나 작업 시간이
길어 더위에 장시간
노출될 가능성이
높습니다.



어르신은 작은 더위에도 큰 위험이 될 수 있습니다!
더 자주 쉬고, 더 자주 물을 마시고, 더 꼼꼼히 살피세요!



어르신을 위한 안전 수칙



물은 자주, 조금씩
마시기



더운 시간대에는
그늘에서 쉬기



무리하지 말고
작업 시간 조절하기



모자, 통풍이 잘되는
옷 착용하기



동료와 서로
살피고 도와주기

이런 증상이 나타나면 주의!

— 어지러움 · 두통 · 메스꺼움 · 근육경련 등



온열질환은 처음에는 가벼운 증상으로 시작하지만
빠르게 악화될 수 있습니다.

다음과 같은 증상이 나타나면 즉시 주의하세요!



주요 증상

1 어지러움



머리가 빙빙 돌고
균형을 잡기 어렵습니다.

2 두통



머리가 아프고
무겁게 느껴집니다.

3 메스꺼움



속이 울렁거리고
구토감이 생깁니다.

4 근육경련



팔, 다리, 배 등에
쥐가 나고 아픕니다.

5 피로감 · 무기력



몸이 무겁고
힘이 없으며 지칩니다.



이런 증상이 하나라도 있다면?



온열질환을 의심하고
즉시 조치가 필요합니다!

증상이 심해지면 더 위험해요!

- ✓ 의식이 흐려지거나 말을 제대로 하지 못해요.
- ✓ 땀이 나지 않거나, 피부가 뜨겁고 건조해져요.
- ✓ 숨이 가쁘고, 맥박이 빠르게 뛰어요.
- ✓ 혼자 힘으로 일어나기 어려워요.



조금이라도 이상할 때 즉시!



시원한 장소로 이동하기



옷을 느슨하게 하고
수분 섭취하기



몸을 시원하게하기
(목, 겨드랑이, 사타구니 등)



증상이 심하거나 나아지지 않으면
119에 도움 요청하기



작은 증상도 그냥 넘기지 마세요!
빠른 확인과 조치가 생명을 지킵니다!



열사병은 매우 위험합니다!

— 의식저하 등 위험신호와 119 신고



열사병은 체온이 40℃ 이상으로 올라가
생명을 위협할 수 있는 가장 위험한 온열질환입니다.
즉시 발견하고 빠르게 조치해야 합니다!



 이런 위험신호가 나타나면 열사병을 의심하세요!

의식 저하



대답이 느리거나
말을 제대로 못함

고체온



체온이 매우 높고
뜨거운 피부

뜨겁고 건조한 피부



땀이 나지 않거나
매우 적음

빠르고 강한 맥박



맥박이 빠르고
숨이 가쁨

심한 두통·구토



심한 두통, 어지러움,
메스꺼움, 구토



즉시 119에 신고하세요!



- 현재 위치와 상황을
정확히 알려주세요!
- “어르신이 열사병으로
의식이 없어요!”라고
말하세요!
- 119가 도착할 때까지
곁에서 지켜주세요!

신고가 빠를수록 생명을 지킬 수 있습니다!

119 신고 전·후 이렇게 하세요!

1

활동 중단

즉시 작업을 멈추고
안전한 장소로 이동합니다.



2

시원한 곳으로 이동

그늘이나 시원한 실내로 옮깁니다.



3

몸을 시원하게

옷을 느슨하게 하고, 젖은 수건이나
차가운 물로 몸을 식혀줍니다.
(목, 겨드랑이, 사타구니 등)



4

수분 섭취(의식이 있을 때만)

의식이 있는 경우, 천천히 물이나
이온음료를 조금씩 마시게 합니다.



의식이 없거나 토할 것 같으면 억지로 먹이거나 마시게 하지 마세요!



열사병은 “골든타임”이 생명입니다!

빠른 신고(119)와 신속한 조치가
소중한 생명을 지킬 수 있습니다!



우리의 작은 관심과 행동이 어르신의 생명을 지킵니다!

물 자주 마시기

목마르기 전에 조금씩 자주!



울산북구시니어클럽



더운 날에는 땀을 통해
수분과 염분이 많이
빠져나갑니다.

물을 자주 마시면 체온을
낮추고 몸을 건강하게
유지할 수 있습니다.



이렇게 마세요!



목마르기 전에
조금씩 자주
마시기



한 번에 많이
마시지 말고
자주 나누어
마시기



외출 시에는
물병을 꼭
챙기기



땀을 많이 흘리면
이온음료로
수분과 염분 보충



하루 1.5~2L
정도의 물을
마시는 것이 좋아요!



(일반 컵 7~8잔 정도)



특히 이런 때 더 중요해요!



더운 날 야외 활동 전·중·후



땀을 많이 흘린 후



식사 전·후



잠들기 전, 일어난 후



물을 자주 마시는 작은 습관이
온열질환을 예방하고 건강을 지킵니다!



그늘에서 쉬기

무더운 시간대

작업 줄이기와 충분한 휴식!



햇볕이 강한 시간에는
가능하면 야외활동을 줄이고
그늘에서 쉬어야
온열질환을 예방할 수 있습니다.



더운 시간대!



특히 한낮(12시~오후 4시)은
가장 더운 시간대입니다.

야외활동을 줄이세요!

오전 시간



적절히 활동하고
수분 섭취하기

더운 시간(12시~오후 4시)



가급적 작업 줄이고
그늘에서 휴식하기

오후·저녁 시간



작업 후 15~20분마다
휴식과 수분 섭취하기

이렇게 쉬세요!

그늘에서 휴식



나무 그늘, 그늘막,
실내 등 시원한 곳에서
휴식하세요.

시원한 바람 쐬기



선풍기나 시원한 바람으로
체온을 낮춰주세요.

수분 보충



휴식 중에도
물을 조금씩 자주
마셔주세요.

충분한 휴식 시간



15~20분 이상 쉬어야
몸의 피로와 열을
회복할 수 있어요.

휴식 전 체크!

모자 착용



햇볕을 막아
체온 상승을
줄여요.

통풍이 잘 되는 옷



땀 배출을 도와
몸을 시원하게
유지해요.

물 챙기기



작업 전·중·후
꼭 물을
준비해요.

시간 확인



한낮(12시~4시)
작업을 줄이고
휴식하세요.

★ 기억하세요!

무리하지 말고,
쉬는 것이
건강을 지키는
가장 좋은 방법입니다.



그늘에서 쉬어야 오늘도 **안전하고 건강하게** 활동할 수 있습니다!



시원하게 활동하기

모자·통풍이 잘되는 옷 등



옷차림과 환경을 시원하게 하면 체온 상승을 막고 **온열질환을 예방**할 수 있습니다.



이렇게 실천하세요!

모자 착용



햇볕을 막아 체온 상승을 줄여줘요!

통풍이 잘되는 옷 입기



땀 배출이 잘 되는 얇고, 밝은 색 옷이 좋아요!

땀 닦기



땀을 자주 닦아 체온을 낮추고 쾌적하게!

휴대용 선풍기 활용하기



바람을 불어 몸을 시원하게!

자외선 차단



자외선 차단제로 피부도 보호해요!



시원한 복장과 환경이 여러분의 건강을 지켜줍니다!



복장 선택 팁!

- ✓ 얇고 가벼운 소재 (면, 쿨맥스 등)를 선택하세요.
- ✓ 밝은 색 옷이 햇볕을 덜 흡수해요.
- ✓ 헐렁한 옷이 통풍이 잘되어 더 시원해요.
- ✓ 긴팔은 자외선 차단과 벌레·상처 예방에 좋아요.

좋은 복장 예



피해야 할 복장



기억하세요!



- ✓ 더운 날씨에는 복장을 시원하게!
- ✓ 땀을 자주 닦고, 수분을 충분히 섭취!
- ✓ 무더위 속에서도 건강하게 활동하세요!



시원한 물과 함께라면 더위도 이겨낼 수 있습니다!



동료가 이상하다면?

이렇게 도와주세요!



온열질환은 빠른 발견과 조치가 중요합니다.
동료의 이상 증상을 발견하면
다음 4단계로 신속하게 도와주세요!



1 활동 중단

즉시 작업을 멈추고
안전한 곳으로
이동시킵니다.



! 무리하게
활동을 계속하지
않도록 합니다.

2 시원한 장소로

그늘이나 실내 등
시원한 장소로
옮깁니다.



! 직사광선을 피하고
바람이 잘 통하는 곳으로
이동하세요.

3 몸 식히기

옷을 느슨하게 하고,
수분을 섭취하며
몸을 식혀줍니다.



! 미지근한 물 섭취
(한 번에 많이 마시지
않도록!)

4 필요 시 119

증상이 호전되지 않거나
심하면 즉시 119에
신고합니다.



! 의식 저하, 호흡 곤란 등
위험 증상은 즉시
119 신고!

이런 증상이 보이면 주의하세요!



어지러움



두통



메스꺼움



식은땀·피로감



근육경련



의식 저하

TIP



평소에도 물을
자주 마시고
서로의 건강을
살펴주세요!

꼭 기억하세요!



- 1 평소 수분 섭취와 휴식으로 온열질환을 예방합니다.
- 2 동료의 이상 증상을 빠르게 확인합니다.
- 3 4단계 (활동 중단 → 시원한 장소 → 몸 식히기 → 필요 시 119)를 기억합니다.
- 4 혼자 두지 말고, 함께 도와 안전을 지켜주세요!



작은 관심과 빠른 행동이 소중한 **생명**을 지킵니다!

꼭 기억하세요!

핵심 행동수칙



울산북구시니어클럽

물 자주 마시기



목마르기 전에
조금씩 자주
마시기!

그늘에서 쉬기



무더운 시간대
작업 줄이고
충분한 휴식!

시원하게 활동하기



모자 착용, 통풍이
잘되는 옷으로
체온 상승 예방!

동료가 이상하다면?



활동중단 → 시원한 장소
→ 몸 식히기
→ 필요 시 119!

열사병은 매우 위험!



의식저하 등 위험신호
발견 시 즉시 119
신고하세요!

이런 증상이 나타나면 주의!



어지러움



두통



메스꺼움



근육경련



무기력·피로감

 작은 실천이 건강을 지킵니다! **안전하고 건강한 여름 보내세요!** 

OX 확인문제

맞으면 O, 틀리면 X에 표시해 주세요!

O

X

- 1 목이 마르기 전에 물을 조금씩 자주 마시는 것이 좋다.
- 2 한 번에 많은 물을 마시는 것이 더 효과적이다.
- 3 가장 더운 시간대(12시~오후 4시)는無理하게 활동해도 괜찮다.
- 4 모자나 통풍이 잘되는 옷을 입으면 체온을 낮추는 데 도움이 된다.
- 5 동료가 쓰러지고 의식이 없으면 즉시 119에 신고해야 한다.



여러분의 **건강과 안전**이 가장 중요합니다!
오늘의 **행동**이 내일의 **건강**을 지킵니다!





온열질환 예방교육 영상 시청



영상으로 예방수칙을 다시 한 번 확인해 보세요!

더운 날씨에는 작은 실천이 건강을 지킵니다.
물을 자주 마시고, 그늘에서 쉬고, **무리하지** 마세요!



👉 아래 **버튼**을 눌러 영상을 시청하거나, **QR코드**를 스캔해 주세요!

QR코드로 시청하기



📱 휴대전화 카메라로
QR코드를 찍어주세요!

버튼으로 바로 시청하기

▶ 영상 바로 보기

클릭하면 YouTube로 이동합니다

<https://www.youtube.com/watch?v=mYviAdfHZHw&t=2s>

★ 교육 후에도 꼭 기억하세요!



물 자주 마시기



그늘에서 쉬기



이상 징후 시 즉시 도움 요청



울산북구시니어클럽 | 노인일자리전담기관