

온열질환 및 응급처치

● 대표적인 온열질환

열사병



- 40도 이상의 고열
- 뜨겁고 붉거나 건조한 피부
- 빠르고 강한 맥박
- 두통, 현기증, 메스꺼움 등

열탈진



- 심한 발한
- 차고 창백하고 축축한 피부
- 근육 경련, 무력감과 피로
- 현기증과 두통 등

열경련



- 심한 발한
- 근육 경련(종아리, 허벅지) 등

● 온열질환별 응급처치

열사병

119신고 후 환자를 **시원한 장소로 이동**시키고
환자의 옷을 느슨하게 한 후 몸에 시원한 물을 적셔 **몸을 식혀요.**

(주의) 의식이 없는 환자에게 음료를 마시도록 하는 것은 금지

열탈진

환자를 **시원한 장소**로 옮겨요. 환자의 옷을 느슨하게 해요.
물을 적신 시원한 천을 몸에 대거나 찬물로 **몸을 식혀요.**
물을 섭취하여 **수분을 보충** 해줘요.

열경련

물을 섭취하여 **수분을 보충** 해줘요.
경련이 일어난 **근육을 마사지** 해줘요.
1시간 넘게 경련이 지속되면
응급실에 방문하여 진료를 받아요.



폭염 속 야외활동 자제대상 및 응급처치 순서

● 폭염 속 야외활동 자제 대상

이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등



어린이

● 응급처치 순서



의식 없을 시, 즉시 119 신고

의식 저하·고열 동반 시 지체없이 신고

1



시원한 곳으로 이동

그늘이나 냉방시설이 있는 실내로 즉시 이동

2



옷을 헹궈주고 체온 낮추기

찬물 적신 수건으로 목·겨드랑이·사타구니 냉각

3



수분 보충

의식 있는 경우에만 이온음료·물 조금씩 섭취

4



열사병 주의

고열+의식저하 시 절대 물 먹이지 말고 즉시 이송

5

! 온열질환 주요 증상

두통

근육경련

의식저하

저혈압

메스꺼움

어지럼증

피로감

빈맥

발열/발한



폭염 영향예보 위험단계 및 행동요령

● 폭염 영향예보 위험단계

폭염 영향예보는 5월~9월 시행!

위험단계 (폭염 영향예보)	폭염특보	위험 수준 판단 기준	일 최고 체감온도, 지속일수
관심	-	일상적인 활동이 조금 불편한 수준, 취약한 대상에서는 일부 피해가 예상되는 수준	31°C, 2일
주의	폭염주의보	해당 지역 일부에서 다소 피해가 예상되는 수준	33°C, 2일
경고	폭염경보	해당 지역 곳곳에서 현저한 피해가 나타나 영향이 단기간 지속될 것으로 예상되는 수준	35°C, 2일
위험	폭염중대경보 신설	해당 지역 대부분에 피해가 있고, 곳곳에 극심한 피해가 나타나 영향이 장기간 지속될 것으로 예상 되는 수준	38°C, 1일 기온 39°C 이상 예상시

● 폭염 영향예보 위험단계별 행동요령(요약본)

대상	조치항목	사전준비	관심	주의	경고	위험
공연자 및 관객	충분한 식수 공급	○	○	○	○	○
	응급의료체계 구축 및 운영	○	○	○	○	○
	민감군 확인	○	-	-	-	-
	민감군에 대한 조치	-	○	○	○	○
	민감군 공연 참여 제한 권고	-	-	-	○	○
공연자	공연자 안전교육	○	-	-	-	-
	폭염 정보 제공	-	○	○	○	○
	휴게 공간 마련	○	○	○	○	○
	공연자 간 상호 관찰	-	○	○	○	○
	공연자 건강 관리	-	-	○	○	○
	이상 징후자 조치	-	○	○	○	○
	사전 안내 준비	○	-	-	-	-
관객	비상 연락망 게시	○	-	-	-	-
	폭염 정보 제공	-	○	○	○	○
	이상 징후자 조치	-	○	○	○	○

* 사전 준비 단계는 5월~9월 중 폭염 영향예보 발령이 없는 기간에 해당되는 단계

● 위험단계(폭염중대경보) - 전 국민 생존 3단계 행동수칙

중단	이동	확인
공연 즉시 중단 권고	실내 또는 그늘로 대피	건강 상태 확인 및 보고

* 기본수칙 '물, 그늘, 휴식'은 폭염특보 전체 단계에 공통 적용

공연자, 스태프, 관람객의 생명 안전이 최우선입니다.

야외공연 폭염 대응 안전가이드

2026 개정판



폭염 영향예보 위험단계

- 2026 개정사항 -

2026년 6월부터 **폭염중대경보**와 **열대야주의보**를 시행합니다.

● 폭염중대경보 신설



폭염중대경보

사망 등 **중대한 피해**가 예상되는 고온 시
발표되는 **최상위 경보**로 '생존을 위한
3단계 행동수칙'(중단-이동-확인)을 즉시 실행하세요.

● 폭염특보 단계별 기준 * 폭염경보도 "즉시행동" 단계입니다. 중대경보가 없다고 안전한 것이 아닙니다.

주의보	경보	중대경보
2일 이상 체감온도 33°C 이상 예상 시	2일 이상 체감온도 35°C 이상 예상 시	2일 이상 체감온도 35°C 이상 관측 지역 중, 1일 이상 체감온도 38°C 이상 또는 기온 39°C 이상 예상 시

● 열대야주의보 신설



열대야주의보

야간에도 여전히 **고온의 더위**가 이어져 **수면부족**과
신체회복 저하로 인해 **건강에 악영향**을 끼칠 수 있습니다.
밤에도 **실내 온도 관리**와 **수분 섭취**, **주변인들을 살피는 등
예방활동**을 실천하시기 바랍니다.

● 열대야주의보 발표 기준

2일 이상 체감온도 33°C 이상 예상 지역 중,
1일 이상 밤최저기온 25°C 이상 예상 시

* 특별·광역시, 인구 50만 이상, 해안도시 26°C↑, 제주도 27°C↑



● 폭염 영향예보 위험단계

폭염 영향예보는 5월~9월 시행

위험단계 (폭염 영향예보)	폭염특보	위험 수준 판단 기준	일 최고 체감온도, 지속일수
관심	-	일상적인 활동이 조금 불편한 수준, 취약한 대상에서는 일부 피해가 예상되는 수준	31°C, 2일
주의	폭염주의보	해당 지역 일부에서 다소 피해가 예상되는 수준	33°C, 2일
경고	폭염경보	해당 지역 곳곳에서 현저한 피해가 나타나 영향이 단기간 지속될 것으로 예상되는 수준	35°C, 2일
위험	폭염중대경보 (신설)	해당 지역 대부분에 피해가 있고, 곳곳에 극심한 피해가 나타나 영향이 장기간 지속될 것으로 예상 되는 수준	38°C, 1일 기온 39°C 이상 예상시

야외공연 폭염대응 행동요령

(폭염 영향예보 단계별 조치내용)

● 사전 기획단계 검토사항

가장 더운 시간대 (14시~17시)는 피하기	충분한 준비기간 확보 (특히 반입, 셋업, 철거 기간 여유있게 확보)
관객안전요원 증원 (관객안전요원도 쉬어야 해요!)	살수차 운영 검토 (역동성 있는 락 페스티벌 등의 경우 적극 검토!)

● 관심 단계

대상	조치항목	조치내용
공연자 및 관객	충분한 식수 공급	관객과 공연자를 위한 충분한 식수 공급 준비
	응급의료체계 구축 및 운영	열사병 및 열탈진 환자를 고려하여 응급차량과 응급 구호소 규모 결정
	민감군에 대한 조치	· 공연 일정 조정: 가능한 더운 시간 피하기 · 민감군 공연자 상태 관찰 (담당 지정: 안전관리자 등) · 건강이상 증세 발견: 휴식 권고 · 심각한 상태 발견: 전문가 진료가 가능하도록 조치
공연자	폭염 정보 제공	· 공연자에게 다음을 포함한 정보 제공! · 폭염특보, 관련 조치 사항 · 열사병 등 이상증상 발생 시 행동요령 등 (응급처치/구호소 방문, 비상연락망 안내 등)
	휴게 공간 마련	공연자가 직사광선을 피할 수 있도록 휴게공간을 지정, 사용조치
	공연자 간 상호 관찰	· "딱" 지정하기 · 짝을 정해 공연자들이 서로 이상 징후를 관찰/조치 할 수 있도록 하기
이상 징후자 조치		· 열사병 증상을 느끼면 즉시 공연 참여 중단 후 휴식 · 열사병 증상: 오심(울렁거림), 구토, 현기증 등 · 필요시 전문가 진료가 가능하도록 조치
	폭염 정보 제공	· 관객에게 다음을 포함하여 안내 · 폭염특보, 조치사항 · 열사병 등 이상증상 발생 시 행동요령 (응급구호소 방문, 안내요원에게 알리기 등)
	이상 징후자 조치	열사병 증상을 호소하면 즉시 응급구호소 등으로 이송 / 전문가 진료가 가능하도록 조치 * 열사병 증상: 오심(울렁거림), 구토, 현기증 등
관객		

야외공연 폭염대응 행동요령

(폭염 영향예보 단계별 조치내용)

● 주의 단계(폭염주의보)

대상	조치항목	조치내용
공연자 및 관객	충분한 식수 공급	관심 단계 조치내용 지속
	응급의료체계 구축 및 운영	관심 단계 조치내용 지속
	민감군에 대한 조치	관심 단계 조치내용 지속
공연자	폭염 정보 제공	관심 단계와 동일
	휴게 공간 마련	관심 단계 조치내용 지속
	공연자 간 상호 관찰	관심 단계 조치내용 지속
관객	공연자 건강관리	· 휴식: 휴식시간을 더 자주, 길게 제공 · 일정 조정: 가장 더운 시간대(14 ~ 17시) 중 셋업, 리허설 등 지양 · 식수/음료 제공: 수시로 마실 수 있도록 조치
	이상 징후자 조치	관심 단계와 동일
	이상 징후자 조치	관심 단계와 동일

● 기상정보 어디서 확인하죠?



● 경고 단계(폭염경보)

대상	조치항목	조치내용
공연자 및 관객	충분한 식수 공급	관심 - 주의 단계 조치내용 지속
	응급의료체계 구축 및 운영	관심 - 주의 단계 조치내용 지속
	민감군에 대한 조치	관심 - 주의 단계 조치내용 지속
공연자	민감군에 대한 공연 참여 제한 권고	· 참여 제한 권고 (담당: 안전관리자 등) · 부득이 참여할 경우 의료진이 면밀하게 상태를 확인하도록 조치 · 이상증세 발견시 즉시 전문가 진료가 가능하도록 조치
	폭염 정보 제공	관심 - 주의 단계와 동일
	휴게 공간 마련	관심 - 주의 단계 조치내용 지속
관객	공연자 간 상호 관찰	관심 - 주의 단계 조치내용 지속
	공연자 건강관리	주의 단계 조치내용 지속
	이상 징후자 조치	관심 - 주의 단계와 동일
관객	폭염 정보 제공	관심 - 주의 단계와 동일
	이상 징후자 조치	관심 - 주의 단계와 동일

● 위험단계(폭염중대경보) - 전 국민 생존 3단계 행동수칙

중단	이동	확인
공연 즉시 중단 권고	실내 또는 그늘로 대피	건강 상태 확인 및 보고

* 기본수칙 '물, 그늘, 휴식'은 폭염특보 전체 단계에 공통 적용

공연자, 스태프, 관람객의 생명 안전이 최우선입니다.

위험 단계 = 경고단계 행동요령 + 국민 생존 3단계 행동수칙