

자료제공 : 2024. 7. 10.(수)

이 보도자료는 배포 즉시 보도할 수 있습니다.



## 보도자료

담당 부서: 재난안전실 재난안전예방과

|          |   |              |
|----------|---|--------------|
| 재난안전예방과장 | 강남태   | 02-2133-8515 |
| 재난예방팀장   | 최인성   | 02-2133-8517 |
| 관련 누리집   | <a href="https://safecity.seoul.go.kr">https://safecity.seoul.go.kr</a> |              |

사진 없음  사진 있음  쪽수: 5쪽

### 서울 전역 폭염주의보 발령... 고온다습한 날씨에 야외활동 자제 당부

- 7월 10일(수) 오전 10시 기준, 서울 전역에 폭염주의보 발령
- 노숙인, 쪽방주민, 홀몸어르신 등 취약계층 안부 확인 및 순찰 강화 조치 시행
- 야외 건설노동자 온열질환 예방책 이행 여부 점검, 시민 행동요령 집중 홍보
- 시, 야외활동 자제하고 충분한 휴식과 온열질환 예방 등 건강관리에 유의 당부

7월 10일(수) 10시 서울 전역에 폭염주의보가 발령됐다. 이에 서울시는 폭염 종합지원상황실을 즉시 가동하고 자치구 및 유관기관과 협력해 시민 보호, 취약시설 안전 관리를 강화한다고 밝혔다.

폭염주의보는 일최고체감온도가 33℃ 이상인 상태가 이틀 이상 지속될 것으로 예상될 때 발효된다. 다만, 현재 폭우와 폭염이 반복되며 높은 습도가 유지되는 기상상황 등으로 체감온도가 높아짐에 따라 오늘부터 서울 전역에 무더위가 지속될 것으로 전망되고 있다.

#### 《 폭염특보 발령 기준 》

- ▶ 폭염주의보 : 일최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- ▶ 폭염경보 : 일최고체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- 체감온도 : 기온에 습도, 바람 등의 영향이 더해져 사람이 느끼는 더위나 추위를 정량적으로 나타낸 온도
- 습도 10% 증가 시마다 체감온도 1℃ 가량 증가하는 특징

- 시는 폭염 피해가 최소화될 수 있도록 상황총괄반, 생활지원반, 에너지 복구반, 의료방역반 등으로 구성된 폭염 종합지원상황실을 가동하고 있다.
  - 종합지원상황실은 기상현황, 피해발생현황, 취약계층 및 취약시설 보호현황 등에 대한 모니터링과 대응활동 관리 등의 기능을 하고 있다.
  - 25개 자치구에서도 상황실 운영과 냉방·응급구호물품을 비축하는 등 폭염 피해 발생에 철저히 대비하며 서울시와 협업 체계를 유지한다.
  
- 또한 폭염으로 인한 인명피해가 없도록 돌봄이 필요한 취약 어르신에게 격일로 전화를 걸어 안부를 확인하고, 전화 미수신시 방문해 건강 상태를 살핀다. 거리노숙인 밀집지역에 대한 관리 인력을 확대하고 거리노숙인 상담과 순찰도 강화한다.
  
- 야외 작업으로 온열질환에 취약한 건설노동자 보호를 위한 대책도 시행된다. 충분한 휴식시간 보장, 휴게공간 마련, 폭염 저감을 위한 공사장 살수량 증대 등을 권고하고 이행 여부를 점검한다.
  
- 모든 시민을 대상으로는 폭염 피해 예방을 위한 시민행동요령을 시 보유 전광판과 안전안내문자를 활용해 안내한다. 서울시 재난안전정보 포털인 ‘서울안전누리’(www.safecity.seoul.go.kr)에서도 폭염을 비롯한 각종 재난 시 시민행동요령과 실시간 재난속보, 기후동행쉼터, 무더위쉼터 등 보호시설 운영정보를 확인할 수 있다.
  
- 김성보 서울시 재난안전실장은 “장마철 폭우와 폭염이 반복되는 상황에서, 높은 습도로 인한 체감온도가 상승하는 만큼 시민들의 피해가 없도록 폭염대책 추진에 만전을 기하고 있다”면서 “시민 여러분께서는 폭염에 야외활동과 외출을 최대한 자제하는 등 행동요령을 잘 숙지해 무더위 건강관리에 각별히 유의해 주시길 바란다”라고 당부했다.

평 상 시  
행 동 요 령

폭염은 열사병, 열경련 등의 온열질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다. 뿐만 아니라, 가축·수산물 폐사 등의 재산피해와 여름철 전력 급증 등으로 생활의 불편을 초래하기도 합니다. 더위가 잦은 여름철에는 다음 사항을 숙지하여 피해를 사전에 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.

## 사전 준비

### 1. 여름철에는 항상 기상상황에 주목하며 주변 사람들과 함께 정보를 공유합니다.

- 여름철에는 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 무더위와 관련한 기상상황을 수시로 확인합니다.



### 2. 열사병 등 온열질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야 하는지를 알아둡니다.

- 집에서 가까운 병원 연락처를 알아두고, 본인과 가족의 열사병 등 증상을 확인합니다.
- 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 더위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
- 더위로 인한 질병(땀띠, 열경련, 열사병, 울열증, 화상)에 대한 증상과 대처방법을 사전에 알아둡니다.

### 3. 폭염예보에 맞추어 무더위에 필요한 용품이나 준비사항을 가족이나 이웃과 함께 확인하고 정보를 공유합니다.

- 에어컨, 선풍기 등을 사용할 수 있도록 사전에 정비합니다.
- 집안 창문에 직사광선을 차단할 수 있도록 커튼이나 천, 필름 등을 설치합니다.
- 외출하는 경우를 대비하여 창이 긴 모자, 햇빛 가리개, 썬크림 등 차단제를 준비합니다.
- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 둡니다.
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 둡니다.
- 오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비합니다.
- 장거리 운행계획이 있다면 폭염에 의해 도로, 철도 선로 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 판단합니다.

### 4. 무더위 안전상식

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(건강 실내 냉방온도는 26°C~28°C가 적당)
- 무더위에는 카페인이 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.
- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.
- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.



### 5. 취약계층 안전 확인

- 어린이, 노약자 등은 사전에 연락처를 확인하고 폭염 대처 상황을 꼼꼼하게 챙깁니다.

## 폭염발생 시 행동요령

TV, 라디오, 인터넷 등에서 폭염이 예보된 때에는 최대한 야외활동을 자제하고 주변의 독거노인 등 건강이 염려되는 분들의 안부를 살펴봅니다.

## 폭염발생 시

### 1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.
- 물을 많이 마시고, 카페인이나 설탕이 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 부탁하고 전화 등으로 수시로 안부를 확인합니다.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.



### 2. 직장에서는 직원들과 함께

- 휴식시간은 장시간 한 번에 쉬기보다는 짧게 자주 갖는 것이 좋습니다.
- 야외 행사, 스포츠경기 등 각종 외부 행사를 자제합니다.
- 점심시간 등을 이용하여 10~15분 정도의 낮잠으로 개인 건강을 유지합니다.
- 직장인들은 편한 복장으로 출근하여 체온을 낮추도록 노력합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 건설 현장 등 실외 작업장에서는 폭염안전수칙(물, 그늘, 휴식)을 항상 준수하고, 특히, 취약시간(오후 2~5시)에는 '무더위 휴식시간제'를 적극 시행합니다.

### 3. 학교에서는 학생들과 함께

- 초·중·고등학교에서 에어컨 등 냉방장치 운영이 곤란한 경우에는 단축수업, 휴교 등 학사일정 조정을 검토하고, 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제합니다.

### 4. 축사·양식장에서는 지역 주민들과 함께

- 축사 창문을 개방하고 지속적인 환기를 실시하며, 적정 사육 밀도를 유지합니다.
- 비닐하우스, 축사 천장 등에 물 분무 장치를 설치하여 복사열을 낮춥니다.
- 양식 어류는 꾸준히 관찰하고, 얼음을 넣는 등 수온 상승을 억제합니다.
- 가축·어류 폐사 시 신속하게 방역기관에 신고하고 조치에 따릅니다.



### 5. 무더위쉼터 이용

- 외부에 외출 중인 경우나 자택에 냉방기가 설치되어 있지 않은 경우 가장 더운 시간에는 인근 무더위쉼터로 이동하여 더위를 피합니다. 무더위쉼터는 안전디딤돌 앱, 시군구 홈페이지 등에서 확인할 수 있으며 평소에 위치를 확인해 둡니다.






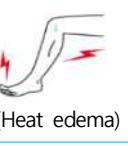

폭염  
관련 정보

폭염에 대한 특보 기준과 질병상식 등을 미리 알아두고 폭염특보나 응급상황 시 즉시 대처할 수 있도록 합니다.

폭염특보

| 종류 | 주의보   | 경보  |
|----|---|---|
| 폭염 | 일최고체감온도 33°C 이상 2일 이상 지속 예상 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등 중대한 피해발생이 예상 | 일최고체감온도 35°C 이상 2일 이상 지속 예상 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상 |

더위질병 상식

| 종류   | 정의 및 증상   | 대처요령   |
|--|---|--|
| <br>열사병<br>(Heat stroke)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환</li> <li>중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태)</li> <li>땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(&gt;40°C)</li> <li>심한 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압</li> <li>다발성 장기손상 및 기능장애와 같은 합병증이 발생할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자를 시원한 장소로 옮깁니다.</li> <li>- 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.</li> <li>- 얼음주머니로 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춥니다.</li> </ul> </li> </ul>   |
| <br>열탈진<br>(Heat exhaustion) | <ul style="list-style-type: none"> <li>열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생</li> <li>땀을 많이 흘림(과도한 발한), 차고 젖은 피부, 창백함</li> <li>체온은 크게 상승하지 않음(≤40°C)</li> <li>극심한 무력감과 피로, 근육경련</li> <li>오심 또는 구토, 혼미, 어지럼증(현기증)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다.</li> <li>○ 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.</li> <li>○ 시원한 물로 샤워를 하거나 목욕을 합니다.</li> <li>○ 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적절한 치료를 받습니다.</li> <li>- 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.</li> </ul>   |
| <br>열경련<br>(Heat cramp)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘려 체내 염분(나트륨)이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환</li> <li>근육경련(팔, 다리, 복부, 손가락)</li> <li>특히 고온 환경에서 강한 노동이나 운동을 할 경우 발생</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 시원한 곳에서 휴식합니다.</li> <li>○ 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.</li> <li>○ 경련이 일어난 근육을 마사지합니다.</li> <li>○ 아래의 경우, 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야 합니다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1시간 넘게 경련이 지속</li> <li>- 기저질환으로 심장질환이 있는 경우</li> <li>- 평상시 저염분 식이요법을 한 경우</li> </ul> </li> </ul> |
| <br>열실신<br>(Heat syncope)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 질환</li> <li>실신(일시적 의식소실), 어지러움증</li> <li>주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다.</li> <li>- 다리를 머리보다 높게 올립니다.</li> <li>○ 의사소통이 될 경우, 물을 천천히 마시도록 합니다.</li> </ul>   |
| <br>열부종<br>(Heat edema)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 이런 상태에서 오래 서 있거나 앉아있게 되면 혈액 내 수분이 혈관 밖으로 이동하면서 부종(몸이 붓는 증상)이 발생</li> <li>손, 발, 다리 등의 부종</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다.</li> <li>- 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올립니다.</li> </ul>   |
| <br>열발진<br>(Heat rash)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>땀관이나 땀관 구멍의 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생하는 질환</li> <li>여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집(목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 환부를 시원하고 건조하게 유지합니다.</li> <li>○ 발진용 분말가루 및 연고 등을 사용합니다.</li> </ul>  |