

2026년 8월

안전보건교육 교재

하절기 작업안전 | 고령 근로자 안전

CONTACT

054-776-0542

wch373@naver.com

(주)안전법인 한결 
SAFETY CORPORATION HAN - GYEUL

8월 사고는 '조금만 더' 에서 시작됩니다.

- 폭염·습도·휴가 인력공백이 겹침
- 땀, 피로, 집중력 저하가 누적됨
- 오후 2~5시 작업은 특히 주의

더위



피로



사고 전조



더위는 버티는 것이 아니라 관리하는 위험입니다.

교육목표

교육 후 3가지를 바로 알고 행동합니다.

- 체감온도와 휴식 기준을 안다
- 온열질환 신호를 알아본다
- 고령근로자 작업을 더 안전하게 조정한다

교육목차

구분	오늘은 현장 행동 중심으로 봅니다
01	하절기 위험
02	온열질환 예방
03	제조업 현장대응
04	고령근로자 안전
05	우리 현장 약속

PART 1.

하절기 작업안전



하절기 주요 위험

하절기 주요 위험

- 용접 · 건조 · 도장 · 세척 공정의 고온
- 상차 · 하역 · 야적장의 직사광선
- 보안경 · 마스크 · 보호복 착용으로 열 축적



실내작업도 예외가 아닙니다

공장 안에서도 바람,냉방,휴식이 필요합니다.

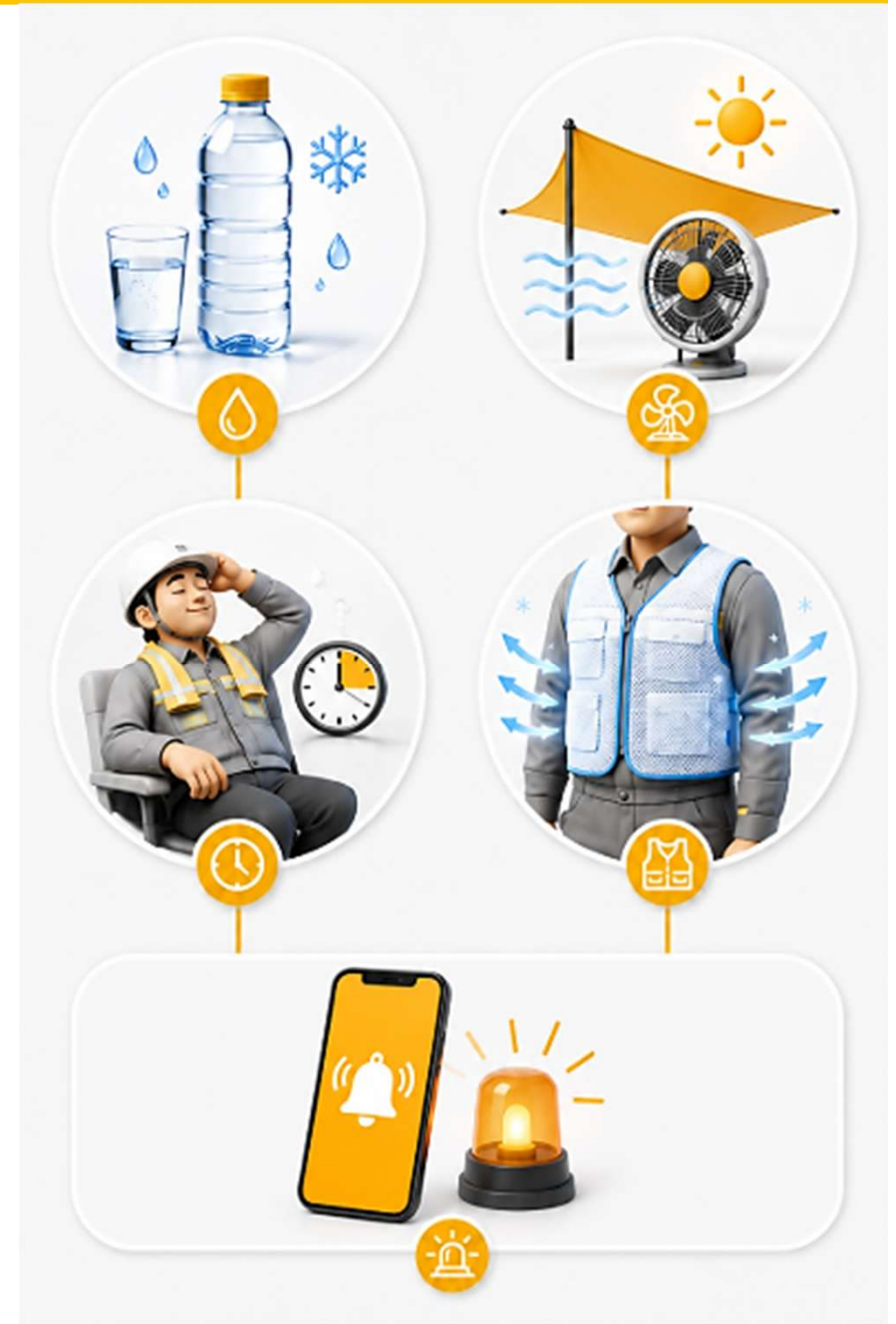
- 고온 설비 주변은 체감온도 상승
- 환기 불량 시 땀이 마르지 않음
- 동료의 얼굴색·말투 변화를 확인



폭염안전 5대 기본수칙

현장에서는 이 5가지는 놓치지 않습니다.

- 시원한 물
- 냉방장치 : 바람 · 그늘
- 휴식 : 2시간마다 20분
- 보냉장구
- 119 신고체계



물은 가까이, 휴식은 정해진 시간에, 응급상황은 즉시 119

체감온도별 행동요령

폭염 시 온도 기준에 따라 바로 실천하세요



체감온도 계산기

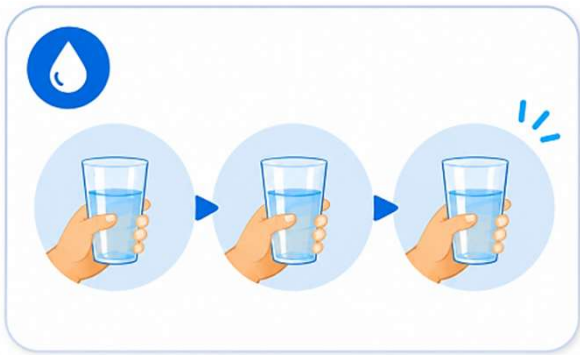


체감온도는 실제 기온보다 높게 느껴질 수 있습니다.

물마시기

목마르기 전에 마셔야 늦지 않습니다.

- 작업장 가까이에 시원한 물 비치
- 한 번에 많이보다 조금씩 자주
- 카페인 · 탄산은 물 대신 아님



물은 가까이, 수분 섭취는 자주

바람·그늘·냉방

실내는 바람, 옥외는 그늘이 생명줄입니다.

- 선풍기·송풍기는 작업자 방향으로
- 휴식장소는 열원과 떨어진 곳에
- 옥외 작업은 그늘막·차광막 우선



휴식은 작업의 일부

휴식은 눈치가 아니라 작업 기준입니다.

- 휴식 누락은 생산성 문제가 아니라 위험 신호
- 고열 작업자는 쉬어도 체온이 바로 내려가지 않음
- 관리자는 휴식 이행을 직접 확인



정해진 시간 · 정해진 장소 · 모두가 보이는 휴식

보호구와 더위

보호구는 벗는 것이 아니라 조정하는 것입니다.

- 보냉조끼 · 쿨토시 · 냉감수건 활용
- 밀폐형 보호구 착용자는 더 자주 확인
- 땀 젖은 장갑 · 안전화는 미끄럼 주의



온열질환 신호

이 증상이 보이면 "괜찮다"는 말을 믿지 마세요.

- 어지러움 · 두통 · 메스꺼움
- 근육경련 · 심한 피로 · 식은땀
- 말이 어눌함 · 의식저하 · 고열



응급조치 4단계

망설이면 골든타임을 놓칩니다.



- 즉시 작업 중지
- 그늘 · 냉방장소로 이동
- 옷을 느슨하게 하고 몸을 식힘
- 의식이상이면 바로 119



의심되면 즉시 멈춤 · 이동 · 냉각 · 119

제조업 고위험 작업

우리 현장의 열이 머무는 곳부터 관리합니다.

- 용접 · 열처리 · 건조로 주변
- 상차 · 하역 · 야외 야적장
- 도장 · 세척 · 밀폐성 작업공간
- 지붕 아래, 컨테이너, 이동식 작업대



고온 작업구역은 현장에서 직접 확인합니다.

작업전 TBM

5분 회의가 하루 사고를 막습니다.

- 오늘 체감온도와 작업시간 확인
- 물 · 바람 · 휴식장소 위치 확인
- 고령 · 질환 · 신규 작업자 배치 확인
- 응급연락망과 119 신고자 지정



PART 2.

고령 근로자 안전



나이가 위험이 아님, 맞지 않는 작업이 위험

고령 근로자 안전

베테랑의 지혜와 건강한 일터를 위한 가이드

- 경험은 큰 안전자산
- 회복속도와 반응속도는 달라질 수 있음
- 작업을 사람에게 맞추는 관리가 필요

경험은 큰 안전자산



노하우 전수
현장의 지혜

회복속도와 반응속도는
달라질 수 있음



개인차 인지
무리 금지

작업을 사람에게
맞추는 관리가 필요



맞춤형 환경
건강 배려

고령 근로자 안전은 관찰에서 시작

변화를 알아야 배려가 됩니다.

- 피로 회복이 늦어짐
- 더위 · 탈수에 더 민감할 수 있음
- 시야 · 청력 · 균형감각 저하 가능
- 새로운 설비 조작은 반복 확인 필요



피로 회복이 늦어짐



더위 · 탈수에
더 민감할 수 있음



시야 · 청력 · 균형감각
저하 가능



새로운 설비 조작은
반복 확인 필요

작업배치 원칙

작업은 사람에게 맞추고, 부담은 낮춥니다.

- 고열 · 중량 · 고소 · 야간작업은 재평가
- 신규공정 투입 전 시범 · 반복설명
- 단독작업은 줄이고 2인 확인
- 작업속도보다 안전여유를 먼저 확보

고위험 작업 재평가

고열·중량·고소·야간작업은 재평가



신규 공정 교육

신규공정 투입 전 시범·반복설명



협업 및 확인

단독작업은 줄이고 2인 확인



안전 최우선

작업속도보다 안전여유를 먼저 확보



넘어짐 · 미끄러짐 예방

통로를 비우고, 발밑을 먼저 확인합니다.

- 통로 조도와 표시 선 확인
- 오일 · 물기 · 분진은 즉시 제거
- 턱 · 호스 · 전선은 통로 밖으로
- 계단은 난간 잡고 한 칸씩



정리된 통로와 천천히 이동이 넘어짐을 예방합니다.

근골격계 부담 줄이기



01

무거운 것은 나누고,
밀고, 기계로 듭니다

혼자 들지 말고 도움을 요청하거나
보조 장비를 사용하세요.



02

허리 비틀림 작업은
자세부터 바꿉니다

작업 전 자세를 확인하고,
허리를 비틀지 않도록 주의하세요.



03

반복작업은 교대와
짧은 휴식이 필요합니다

동일 작업을 오래 지속하지 말고,
짧게 자주 쉬어 피로를 줄이세요.



기계작업 안전

숙련된 경험에 안전을 더하는 기계작업 가이드

- 끼임점 접근 전 전원 차단 확인
- 비상정지 버튼 위치 반복 확인
- 방호장치 임의해제 금지
- 수리 · 청소는 정지 후 실시



현장상황 토의

경북 제조업 현장 사례로 생각해 봅시다.

오후 2시, 60대 근로자가 부품 상차 중 어지러움을 호소했습니다.



조장은 무엇을 먼저 해야 할까요?



계속 작업하면 어떤 위험이 커질까요?



다음 TBM에서 무엇을 바꿔야 할까요?



교육마무리

오늘 현장에서 바로 확인할 5가지

1



시원한 물,
작업장 가까이

2



휴식장소는
실제로 시원하게

3



33°C 이상
휴식계획 확인

4



고령근로자 배치와
단독작업 점검

5



응급연락망과
119 역할 지정

교육은 끝났지만, 현장 확인은 지금부터입니다.