

주요 연락처 & QR

119

응급신고

131

기상상담

110

민원상담



기상청 날씨누리

기상예보·특보·정보 확인

weather.go.kr

콜센터 131



국민안전24

재난정보·무더위쉼터·폭염행동요령 정보

safekorea.go.kr



독거노인 종합지원센터

노인 맞춤형 돌봄 지원

1661-2129



에너지바우처 상담센터

취약계층 냉방비 지원 신청

1660-3190



고용노동부 상담센터

노동자 폭염대응 상담

1350



스포츠안전재단

체육행사 폭염대응 가이드

sportsafety.or.kr



농촌진흥청 상담센터

영농 폭염대응 기술상담

1544-8572



복지로

복지서비스 통합 신청

bokjiro.go.kr

QR 스캔으로 바로 이동



날씨누리



날씨알리미(앱)



무더위쉼터 찾기



복지 종합안내

폭염 고위험군 보호 수칙



독거노인·어르신

- ▶ 폭염 시 수시로 안부 확인
- ▶ 에어컨·선풍기 작동 여부 점검
- ▶ 무더위쉼터 안내



영유아·어린이

- ▶ 절대로 차 안에 혼자 두지 않기
- ▶ 오후 12~5시 실외 활동 전면 금지
- ▶ 수시로 수분 보충



만성질환자

- ▶ 혈압·당뇨 약 복용 시 주치의 상담
- ▶ 이뇨제 복용 중인 경우 수분 조절 주의
- ▶ 고온 환경 장시간 노출 금지



노동자

- ▶ 체감온도 33℃ 이상 폭염 작업 시 2시간마다 20분 휴식하기
- ▶ 폭염중대경보 시 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지
- ▶ 냉각 의류 등 개인 보냉장구 적극 활용



주변의 도움을 필요하신 분을 발견하시면
즉시 **119**에 연락해 주세요

2026년 6월 신설

폭염중대경보 열대야주의보 시행 안내

“더 강력해진 폭염특보 체계로
국민의 생명과 건강을 지킵니다.”

특보 단계와 행동요령, 최신 기상정보를 확인하세요.



펼쳐서 확인하세요. 안쪽에 상세 내용이 있습니다.

무엇이 바뀌었나요?

폭염 특보 체계 개편 안내

기후변화와 도시화로

폭염이 더 강하고 잦아짐에 따라

폭염중대경보와 **열대야주의보**가 새롭게 추가되었습니다.

더 정밀한 특보체계로 더 빠르게 대응합니다.

폭염 특보 체계 비교

단계	발표기준	비고
폭염주의보	일최고체감온도 33℃ 이상 2일 이상 예상 시	기존 유지
폭염경보	일최고체감온도 35℃ 이상 2일 이상 예상 시	기존 유지
폭염중대경보	폭염경보 지역 중 일최고체감온도 38℃ 이상 또는 일 최고기온 39℃ 이상 1일 이상 예상 시	신설

열대야 특보 신설

단계	발표기준	비고
열대야주의보	폭염특보 지역 중 밤최저기온 25℃ 이상 1일 이상 예상 시	신설

※ 특·광역시 등 대도시, 해안·도서: 26℃ / 제주도: 27℃



폭염중대경보 발표시

중앙정부와 지방정부의 폭염 대응 수준이
최고단계로 격상됩니다.

단계별 행동요령

특보 단계에 따라 행동하세요



폭염주의보

주의

체감온도
33℃ 이상
2일 이상

- ▶ 사전 대비 개시, 일정 및 활동 강도 조정
- ▶ 취약계층 보호 준비
- ▶ 폭염 기본수칙(물·그늘·휴식) 실천



폭염경보

경보

체감온도
35℃ 이상
2일 이상

- ▶ 야외활동·작업 중지/단축 검토
- ▶ 전 국민 물·그늘·휴식 즉시 이행
- ▶ 고온 환경에서 고령자 등 취약계층 즉시 이동



폭염중대경보

신설

중대

체감온도
38℃ 이상 또는
기온 39℃ 이상
1일 이상

- ▶ 전 국민 「생존을 위한 3단계 행동수칙」
중단-이동-확인

- 1 중단(Stop) : 야외활동·작업 최대한 즉시 중단 권고
 - 2 이동(Move) : 냉방시설이 갖춰진 실내, 그늘로 즉시 이동
 - 3 확인(Check) : 가족·이웃·차량 내 생명 확인
- + 기본수칙 : 물·그늘·휴식 이행



열대야주의보

신설

야간

밤최저기온
25℃ 이상
1일 이상

- ▶ 실내 온도 관리, 수분 충분히 섭취
- ▶ 취약계층 안부 확인
- ▶ 다음날 야외 활동 강도 등 일정 조정

온열질환 응급처치

증상 발견 즉시 행동하세요

열대야 건강 위험 주의

- ▶ 수면 중 땀 증발로 탈수 위험 증가
- ▶ 심뇌혈관 질환자 새벽 시간 각별히 주의
- ▶ 수면부족 누적 시 면역력·판단력 저하
- ▶ 늦은 밤 카페인·알코올 섭취 자제



온열질환 응급처치 순서

1 의식 없을 시, 즉시 119 신고

의식 저하·고열 동반 시 지체없이 신고



2 시원한 곳으로 이동

그늘이나 냉방시설이 있는 실내로 즉시 이동



3 옷을 헐렁하게 하고 체온 낮추기

찬물 적신 수건으로 목·겨드랑이·사타구니 냉각



4 수분 보충

의식 있는 경우에만 이온음료·물 조금씩 섭취



5 열사병 주의

고열+의식저하 시 절대 물 먹이지 말고 즉시 이송



온열질환 주요 증상

- ▶ 두통
- ▶ 근육경련
- ▶ 의식저하
- ▶ 저혈압
- ▶ 메스꺼움
- ▶ 어지럼증
- ▶ 피로감
- ▶ 빈맥
- ▶ 발열/발한

