기상청

기상청

# 폭염중대경보 열대야주의보 신설 안내

더 뜨거워진 여름 더 촘촘해진 특보



# Contents


## Ⅰ 폭염중대경보 및 열대야주의보 안내

1. 서비스 한눈에 보기
2. 신규 서비스 소개 - 폭염중대경보, 열대야주의보
3. 행동요령 소개

## Ⅱ 무엇이든 물어보세요

1. 자주 묻는 질문 모음(FAQ)
2. 오해 바로잡기 - 팩트체크!




# Ⅰ 폭염중대경보 및 열대야주의보 안내

## 1 서비스 한눈에 보기

**2026년 6월부터 기상청이 폭염중대경보와 열대야주의보를 시행합니다.**

**폭염중대경보**

**사망 등 중대피해 위험이 현저히 높은 극단적 고온 시 발표**되는 최상위 경보로, 범정부 차원의 비상 대응을 촉발합니다.
발표 시 '생존을 위한 3단계 행동수칙'(중단-이동-확인)을 즉시 실행하십시오.

**폭염특보 단계별 기준**

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

※ 폭염경보도 '즉시 행동' 단계입니다. 중대경보가 없다고 안전한 것이 아닙니다.

**열대야주의보**

**야간 고온으로 수면-신체 회복이 저하되고 다음 날 폭염 취약성이 높아질 우려가 있을 때 발표**됩니다.
밤 실내 온도 관리, 수분섭취, 취약계층 안부 확인 등 예방행동을 실천하세요.

**열대야주의보 발표 기준**

2일 이상 체감온도 33℃ 이상 예상 지역 중,
**1일 이상 밤최저기온 25℃ 이상 예상 시**

※ 특별·광역시, 인구 50만 이상, 해안·도서 26℃↑, 제주도 27℃↑



## 2 신규 서비스 소개 - 폭염중대경보, 열대야주의보

### 폭염중대경보 - 최상위경보, 생존 최우선

**폭염중대경보**는 폭염으로 인한 생명 위협 등 중대피해 발생 가능성이 높은 극단적 고온이 예측될 때 발표되는 **최상위 경보**입니다.

건강한 사람을 포함한 전 국민에게 생명의 위험이 현저하게 높아지는 상황으로, 기존 폭염경보의 '즉시 행동'을 넘어
**범정부 차원의 비상·총력 대응이 요구되는 단계**입니다

**온열질환자가 급증하는 극단적 상황**을 대상으로 엄격하게 발표됩니다.

**발표 시, '생존을 위한 3단계 행동수칙'을 즉시 실행하십시오**

**1 중단**



필수업무 외 모든 야외활동을 최대한 즉시 중단·연기 검토

**2 이동**



그늘·무더위쉼터·냉방시설 등으로 즉시 이동 및 수분섭취·휴식

**3 확인**



가족·이웃·독거노인의 안전을 즉시 확인

**※ 기본수칙 '물·그늘·휴식'은 폭염특보 전 단계에 공통 적용됩니다.**

## 열대야주의보 - 주의보 단계, 예방 중심

**열대야주의보**는 야간 고온(밤최저기온 기준)으로
수면 부족·신체 회복 저하가 우려되고,
취약계층 피해 위험이 높아질 가능성이 있을 때 발표되는
**주의보 단계의 기상특보**입니다.

기존 폭염특보가 주간 고온 중심으로 운영되어 포착하기 어려웠던
**야간 고온 위험을 별도로 알리는 예방 중심의 정보 전달 체계**입니다.
야간 고온은 인체의 필수적인 냉각·회복을 방해하고,
다음 날 폭염에 대한 취약성을 높이는 누적 위험 인자입니다.

열대야경보는 운영하지 않으며, **'열대야주의보' 단일 단계**로 운영됩니다.
과도한 위기 메시지(비상·총력)가 아닌, **경계·예방 행동 촉구**에 중점을 둡니다.

### 밤 동안의 준비가 다음 날의 안전을 결정합니다



실내 온도를
시원하게 유지하고,
수분을 충분히
섭취하세요



혼자 사는
어르신·취약계층의
안부를
확인해 주세요



다음 날
야외활동 강도를
줄이고,
일정을 조정하세요

## 3 '어떻게 대응하나요?' 행동요령

### 폭염중대경보 - 생존을 위한 3단계 행동수칙(중단Stop-이동Move-확인Check)



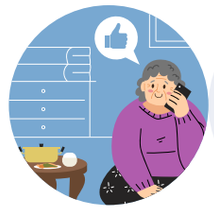
#### ❶ 중단 Stop

- 최대한 모든 야외활동을 즉시 중단하시기 바랍니다.
- 야외 운동·레저·작업은 기온이 낮아질 때까지 미루십시오.




#### ❷ 이동 Move

- 환기가 어려운 냉방시설이 없는 실내도 위험합니다.
- 무더위쉼터, 그늘 등 시원한 장소로 즉시 이동하시고,
  수분을 보충하며 휴식하시기 바랍니다.
- 이동 시에는 모자·양산을 쓰고 그늘길로 신속히 이동하십시오.



#### ❸ 확인 Check

- 가족·이웃·차 안에 남겨진 생명을 확인하십시오.
- 독거노인·이웃에게 전화하는 것이 생명을 구하는 가장 빠른 방법입니다.
- 어지러움·두통 발생 시 즉시 119에 신고하고 시원한 곳으로 이동하십시오.

### "오늘 바로 할 일" 체크리스트

- ☑ 날씨알리미 앱 특보 알림(푸시)을 '켜짐'으로 설정했나요?
- ☑ 우리 집·직장에서 가장 가까운 무더위쉼터를 확인했나요?
- ☑ 혼자 사는 어르신·취약한 이웃의 연락처를 저장해 두었나요?
- ☑ 물병을 늘 휴대하고, 1시간마다 물을 마시고 있나요?
- ☑ 내일 야외활동 일정을 조정했나요?

## 열대야주의보 - 밤의 준비가 내일의 안전

열대야주의보가 발표되면, 밤 동안 다음 예방행동을 실천하세요.



**에어컨·선풍기를 활용해**
**실내 온도를 시원하게 유지하세요.**



**잠들기 전 물을 충분히 마시되,**
**카페인·알코올은 피하세요.**



**혼자사는 어르신·만성질환자 등**
**취약계층에 안부 전화 해 주세요.**

### "오늘 밤 할 일" 체크리스트

- ☑ 취침 전 실내 온도를 확인하고, 냉방 또는 환기를 준비했나요?
- ☑ 취침 전 물 한 잔을 마셨나요?
- ☑ 주변 어르신·취약계층에게 안부 연락을 했나요?

Ⅱ 무엇이든 물어보세요

# 자주 묻는 질문 모음(FAQ)

## 폭염중대경보

### Q1 기존 폭염경보와 폭염중대경보의 차이는 무엇인가요?

폭염경보 역시 중대한 피해가 우려되어 즉시 행동이 필요한 단계이나,
**폭염중대경보는 건강한 사람을 포함한 전 국민에게 생명 위협이**
**현저하게 높을 때, 범정부 비상·총력 대응이 요구되는 최상위 경보**로,
TV 자막방송이 동시에 송출됩니다.
중대경보 발효 시 야외 활동을 즉시 멈추고 생명 보호 조치를 취하십시오.
또한 개인 차원의 보호 행동뿐 아니라,
가족·이웃 등 공동체적 관심과 보호(공조) 조치가 필요합니다.

### Q2 폭염중대경보가 없으면 안전한가요?

**절대 그렇지 않습니다.**
폭염경보 단계 또한 온열질환 및 인명피해가 현실화될 우려가
큰 상황이므로 즉시 위험회피 행동을 실행해야하는 '즉시 행동' 단계입니다.
중대경보가 없다고 안전한 것이 아니며,
경보 발효 시에도 물·그늘·휴식을 즉시 실천하고 야외활동을 자제해야 합니다.
중대경보는 경보 수준의 위험이 이례적으로 격상되는 비상단계를 의미합니다.

## Q3 건강한 성인도 실외 활동을 멈춰야 하나요?

**네, 그렇습니다.**

폭염중대경보 수준의 이례적인 폭염에서는 야외 활동 시
건강한 사람에게도 두통, 어지러움, 근육경련, 의식 저하 등
온열질환이 발생할 가능성이 매우 높습니다.
**나이를 불문하고 즉시 야외활동을 중단하십시오.**

## Q4 폭염중대경보가 발효되면 구체적으로 어떻게 행동해야 하나요?

생존을 위한 3단계 행동수칙인
'중단(Stop), 이동(Move), 확인(Check)'을 실천해야 합니다.
필수업무가 아닌 야외활동을 멈추고, 시원한 실내로 이동하며,
가족과 이웃의 안전을 확인해야 합니다.

**한줄 행동요약**

**최대한 지금 당장 야외활동을 중단하고(Stop),**
**시원한 곳으로 이동하며(Move),**
**주변 사람을 확인(Check)하세요.**

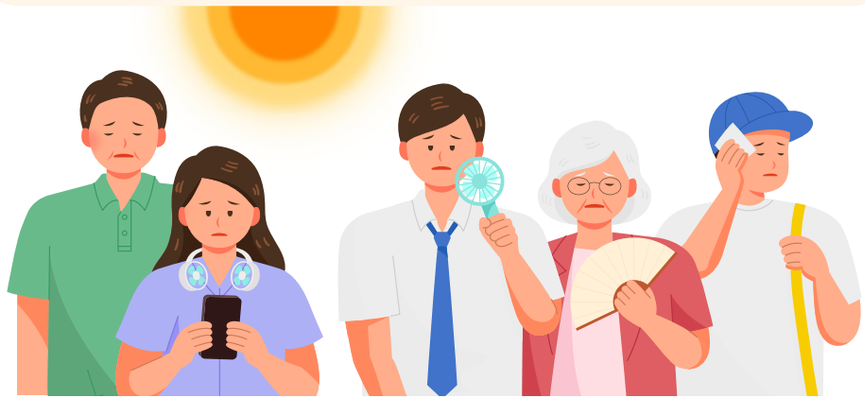


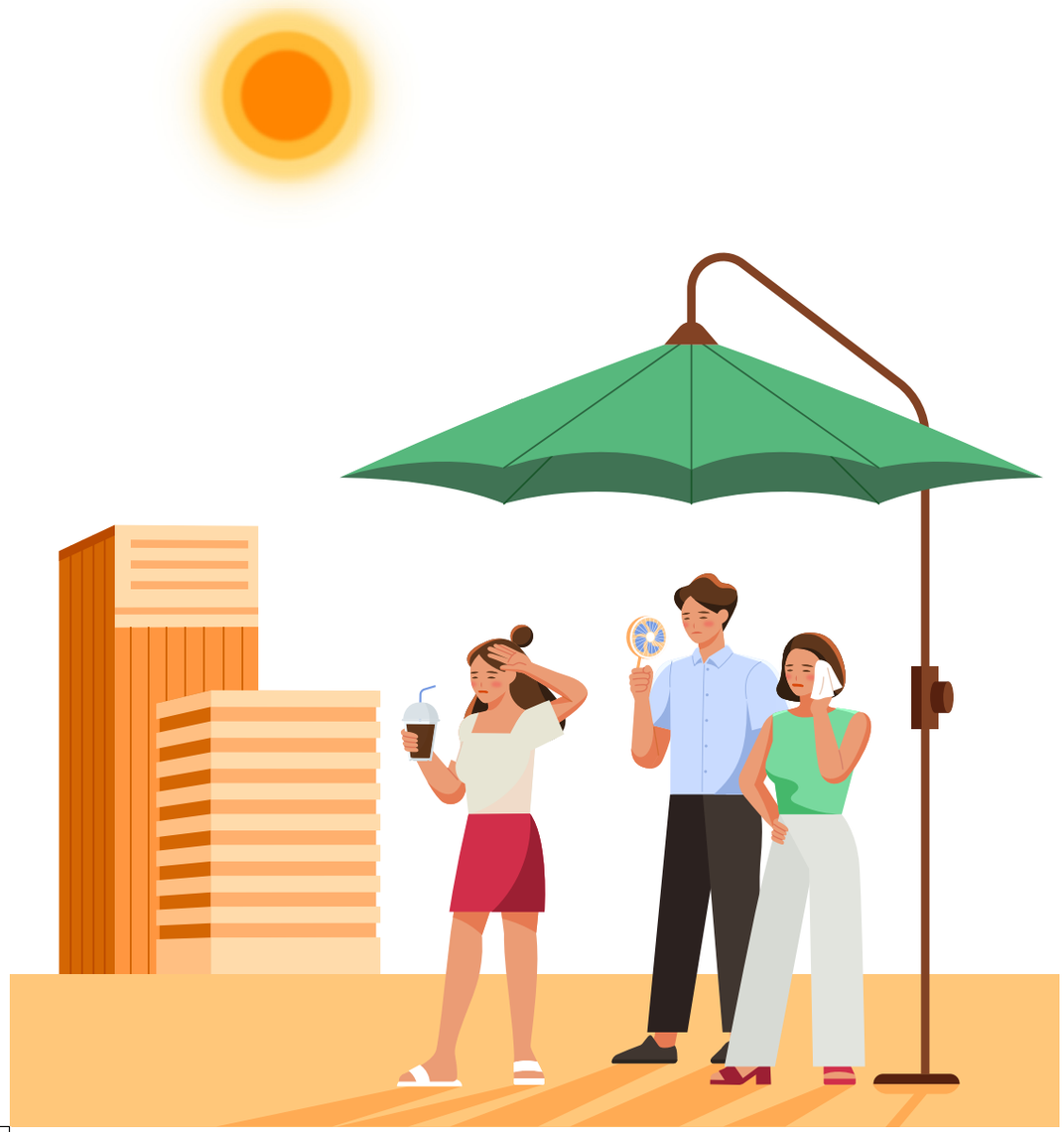
## Q5 폭염중대경보의 발표 기준은 어떻게 되나요?

**일최고체감온도 35℃ 이상이 2일 이상 관측된 폭염 피로도 누적 지역 중,**
**하루 이상 일최고체감온도 38℃ 이상 또는 일최고기온 39℃ 이상이 예상**될 때
발표됩니다.
누적된 폭염 뒤에 찾아오는 38도 이상의 극단적 더위에 철저히 대비하십시오.

## Q6 폭염중대경보가 연속으로 유지될 수 있나요?

가능합니다.
**폭염중대경보가 발표된 관측지점에서 내일 유지 기준**
**(일최고체감온도 37℃ 이상 또는 일최고기온 38℃ 이상) 이상이**
**예상되지 않으면, 18시에 해제되나, 그렇지 않은 경우 폭염중대경보가 유지**됩니다.
유지기준은 발표기준보다 1℃ 낮게 설정되어 있는데,
이는 폭염중대경보 수준의 고온 이후 기온이 소폭 하락하더라도
온열질환자가 계속 증가하는 사례가 있기 때문입니다.
연속 발효 시에는 열 피로가 누적되어 위험이 더욱 증가하므로,
각별한 주의가 필요합니다.





# 열대야주의보

## Q1 열대야주의보는 밤에만 주의하면 되나요?

아닙니다. 핵심은 '야간 고온→수면·회복 저하→다음 날 폭염 취약성 증가'라는 누적 위험입니다. 밤에 충분히 회복하지 못하면 다음 날 같은 기온에도 온열질환 위험이 높아집니다. **밤과 다음 날 낮 모두 주의가 필요합니다.**

## Q2 열대야주의보가 발표되는 기준은 무엇인가요?

**일최고체감온도 33℃이상이 2일 이상(폭염주의보 이상) 예상되는 지역 중, 하루 이상 밤 최저기온이 25℃이상 예상될 때** 발표됩니다.
다만 지역별 더위 적응도에 따라 26~27℃로 차등 기준을 적용합니다.

## Q3 야간 고온 시 어떻게 대처해야 하나요?

**실내 온도 관리, 충분한 수분 섭취를 실천해야 합니다.**
특히 어르신 등 야간 더위에 약한 취약계층의 안부를 적극적으로 확인하고 돌봐야 합니다.

## Q4 열대야주의보는 '경보'단계가 있나요?

아닙니다. **열대야주의보는 위험 가능성에 대한 경계·예방 행동 촉구에 중점을 두는 주의보 단계**로, 생활 속 예방을 돕는 체계입니다.

## 공통

### Q1 폭염특보 발효 시 지켜야 할 기본 수칙은 무엇인가요?

**폭염 시 3대 기본 행동수칙인 '물, 그늘, 휴식'입니다.**
갈증이 나지 않아도 규칙적으로 물을 마시고, 시원한 장소(그늘)로 이동하며,
가장 더운 시간대(11~19시)에는 시간당 10~15분 이상 규칙적으로 쉬어야 합니다.

### Q2 체감온도와 기온은 무엇이 다른가요?

**체감온도는 기온에 습도를 종합 반영하여**
**인체가 실제로 느끼는 더위의 정도를 수치화 한 것입니다.**
기온이 낮아도 습도가 높으면 체감온도가 급증할 수 있어,
폭염특보는 인체 건강 영향을 정확히 반영하는 일최고체감온도를
주요 기준으로 사용합니다.
다만, 폭염중대경보에는 기온을 병행 사용하며,
열대야주의보에는 기온을 사용합니다.

### Q3 폭염 관련 기상 정보는 어디서 확인할 수 있나요?

**('26.7월 잠정) 기상청 '날씨누리' 누리집의 위험기상 메뉴 내 폭염 특화페이지와**
**'날씨알리미' 앱을 통해** 전국 관측지점별 체감온도, 지속일수, 특보 현황을
실시간으로 확인 할 수 있습니다.
중대경보 발효 시 상단 배너가 점멸 표출됩니다.

# 오해 바로잡기 - 팩트체크!

## 폭염중대경보

### 오해 1 폭염중대경보는 그냥 '더 덥다'는 뜻이고, 일상을 멈출 필요는 없다.

폭염중대경보는 이례적이고 극단적인 고온 예상 시 발표되며,
즉각적인 조치가 없으면 건강한 사람까지 포함하여
다수의 사망 위험이 발생할 가능성이 현저하게 높은 상황을 나타냅니다.
**'더 덥다'가 아니라 '생명을 위협받는 수준'입니다.**
필수업무 외 야외활동을 최대한 즉시 중단하시기 바랍니다.

### 오해 2 중대경보가 안 나왔으니 오늘은 괜찮다

**폭염경보는 이미 '즉시 행동' 단계입니다.**
2025년 온열질환자 4,460명 중 대부분이 폭염경보 단계에서 발생했습니다.
중대경보 유무와 관계없이, 경보 발효 시 물·그늘·휴식을 즉시 실천하시어
생명을 지켜야 하며, 야외활동 단축을 검토하십시오.

### 오해 3 실내에만 있으면 폭염중대경보에도 안전하다

**환기가 어려운 냉방이 없는 실내는 외부와 비슷하거나**
**오히려 열이 축적되어 매우 위험합니다.**
냉방이 부족한 실내에서 활동할 경우 야외와 마찬가지로
온열질환 발생가능성이 매우 높으며, 심한 경우 사망에 이를 수 있습니다.
냉방시설이 없다면 무더위쉼터 등 냉방시설이 있는 곳으로 즉시 이동하세요.

## 오해 4 나는 젊고 건강하니까 상관없다

중대경보는 **'건강한 사람을 포함한 전 국민'에게 생명의 위협이 현저할 때** 발표됩니다. 과도한 야외 운동, 음주 후 야외활동 등은 젊은 층에서도 급성 열사병의 주요 원인입니다.
나이·건강과 관계없이 야외활동을 최대한 즉시 중단하세요.

## 오해 5 폭염중대경보가 끝나면 더위 위험이 끝난 것이다

**폭염중대경보가 해제 후에도 폭염경보 또는 폭염주의보가 계속 발효될 수 있으며, 이 경우 '즉시 행동' 또는 '대비 시작' 단계의 주의가 계속 필요합니다.**
또한 중대경보 수준의 극단적 고온을 겪은 직후에는 신체 피로가 누적되어 있어, 기온이 다소 하락하더라도 온열질환 위험이 지속됩니다.
따라서 해제와 동시에 경계를 풀면, 누적된 열 피로 상태에서 야외활동을 재개하여 온열질환이 발생할 가능성이 있습니다.
따라서 해제 후에도 후속 폭염특보(주의보·경보) 발효 여부를 반드시 확인하시기 바랍니다.

## 오해 6 폭염중대경보가 도입되면, 기존 폭염경보의 중요성이 떨어지는 것이 아닌가?

**폭염경보는 여전히 '즉시 행동'이 필요한 핵심 단계입니다.**
중대경보는 기존 체계를 대체하는 것이 아니라,
현행 2단계 체계(주의보-경보)의 위험 변별력 한계를 보완하여 극단적 더위에 대해 경고하기 위해 추가된 최상위 단계입니다.
폭염경보의 중요성이 약화되었다는 인식은 경보 발효 시 행동 지연을 초래하여 온열질환 발생을 증가시킬 수 있습니다.
폭염경보 발효 시 즉시 물·그늘·휴식 행동을 실천하고,
폭염주의보 단계에서부터 취약계층 보호 준비를 시작하십시오.
**각 단계별 행동수칙은 독립적이며, 모두 중요합니다.**

# 열대야주의보

## 오해 1 밤 더위는 낮보다 덜 위험하다

**야간 고온(밤 더위)은 수면 부족과 신체 회복 저하를 유발하여 다음 날 폭염 취약성을 높이는 '위험 인자'입니다.**
세계기상기구와 세계보건기구에서도 야간 고온이 열 스트레스를 누적시킨다고 경고하고 있습니다.
실내 온도를 관리하고 수분을 섭취하세요.

## 오해 2 열대야주의보는 어르신·영유아만 해당된다

**야간 수면 부족과 회복 저하는 모든 연령층에 영향을 미칩니다.**
야외작업 근로자, 교대근무자, 수험생 등도 주의 대상이며,
다음 날 집중력·판단력 저하로 안전사고 위험까지 높아집니다.

## 오해 3 열대야주의보가 발표되었으니, 폭염중대경보처럼 야간 일생생활을 전면 중단하는 비상조치를 취해야 한다

열대야주의보는 **단일 단계의 '주의보'**로서, 과도한 위기 메시지나 비상대응보다는 **일상 속 '경계 및 예방 행동 촉구'에 목적을 둡니다.**
열대야주의보 시 일상생활을 유지하되, 생활 속 온도 관리와 취약계층의 밤사이 안부를 묻는 등 **'예방 행동'에 집중**하십시오.

폭염중대경보 · 열대야주의보

# 주요기관 연락처 및 디지털 서비스

연락처 변동·전화 연결 어려울 시 ➡ 110 **최신정보** 각 기관 공식 홈페이지 참조

**119**
**온열질환 응급신고**
소방청 · 24시간

**131**
**날씨상담**
기상청 · 24시간

**110**
**정부 민원 통합상담**
국민권익위 · 24시간

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|

## 재난 정보 & 날씨 — 폭염특보·무더위쉼터·행동요령

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **기상청**<br>종합기상정보 | 폭염·열대야 등 특보 현황<br>폭염 영향예보(4단계 / 분야별) | 131 | 웹 weather.go.kr<br>앱 기상청 날씨알리미 앱 | |
| **행정안전부**<br>국민재난안전포털 | 무더위쉼터 위치 검색, 국민행동요령,<br>임시주거실 안내 | - | 웹 safekorea.go.kr | |

## 건강 & 복지 지원 — 취약계층 돌봄·긴급복지·온열질환

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **보건복지부**<br>독거노인종합지원센터 | 노인맞춤돌봄서비스 연계 | 1661-2129 | 웹 1661-2129.or.kr | |
| **질병관리청**<br>건강위해 통합정보시스템 | 온열질환자 발생<br>예측정보 제공 | - | 웹 health.kdca.go.kr<br>/healthhazard/ | |

## 에너지 지원 — 냉방비·에너지바우처(저소득·취약계층)

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **한국에너지공단**<br>에너지바우처 | 저소득 취약계층 여름철<br>에너지 바우처 문의<br>신청: 읍·면·동 주민센터 또는 복지로 온라인 | 1600-3190 | 웹 energyv.or.kr | |

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|

## 근로자 보호 — 야외근로자 폭염 휴식권·산재 상담

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **고용노동부**<br>고객상담센터 | 작업중지권·휴식권 상담,<br>온열질환 산재 신청 | 1350 | 웹 portal.kosha.or.kr | |

## 문화·체육 행사 — 야외 공연·스포츠 행사 폭염 안전기준

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **공연안전지원센터**<br>공연 안전 관련 상담 | 야외 공연 행사<br>폭염 예방·운영 가이드<br>행사 주최자·운영자대상 | - | 웹 stagesafety.or.kr | |
| **스포츠안전재단**<br>안전점검 사업 | 체육·스포츠 행사<br>폭염 예방·운영 가이드<br>행사 주최자·운영자 대상 | - | 웹 sportsafety.or.kr | |

## 농업인 지원 — 영농 안전·가축 피해·재해보험

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **농촌진흥청**<br>농업기술 상담 | 폭염기 고온 피해 작물 기술 상담,<br>영농 안전수칙 | 1544-8572 | 웹 rda.go.kr<br>웹 nongsaro.go.kr | |
| **농업정책보험금융원**<br>정책보험 안내 | 농작물·가축재해보험 보상 청구,<br>보험금 지급 상담 | 1588-9171 | 웹 apfs.kr | |

## 해양·수산업 — 고수온 대응·양식 피해·어업 지원

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **국립수산과학원**<br>고수온 속보 | 해역별 고수온·적조 속보,<br>양식장 폭염 대응 기술 안내 | 051-720-2114 | 웹 nifs.go.kr | |

## 통합 포털 — 내게 맞는 지원 서비스 한 번에 검색·신청

| 운영기관 | 서비스 / 내용 | 전화번호 | 전용 웹페이지 | QR |
|---|---|---|---|---|
| **복지로**<br>복지 종합안내 | 에너지바우처·긴급복지<br>돌봄서비스 등 복지 종합안내 | 129 | 웹 bokjiro.go.kr<br>앱 복지로 앱 | |

온열질환(두통·어지러움·의식저하) 즉시 ➲ **119** 무더위쉼터 위치 ➲ **safekorea.go.kr**

에너지바우처·긴급복지 신청 ➲ **읍·면·동 주민센터 방문 또는 bokjiro.go.kr**