

# 더운 환경에서의 작업부담 관리

**김 호 철** 농업재해예방과  
농촌진흥청 국립농업과학원

농업의 특성상 농업인은 작물의 생육조건에 따라 더운 날에도 하우스 등 밀폐된 공간에서 작업을 해야 하는 경우가 많다. 이로 인하여 농업인은 열사병, 열경련, 열허탈 등과 고열환경과 관련된 증상을 느낄 수 있으며, 이러한 증상들의 원인과 특징은 다음과 같다.

## 열사병

몸의 체온유지기능이 고장 나서 체온이 일정수준 이상을 넘을 때 일어난다. 주된 증상으로는 혼미한 상태, 의식 없음, 뜨겁고 건조한 피부, 비정상적으로 매우 높은 체온 등이 나타난다.

## 열경련

열경련은 뜨거운 환경에서 육체적으로 힘든 일을 함으로 인해 땀이 많이 날 때 전해질의 불균형이 일어나 생기게 된다. 또한 물 보충이 없어서 생길 수도 있다.

## 열허탈

열허탈은 혈액이 한 쪽으로 몰리게 되어 뇌가 충분한 산소를 공급받지 못하면서 생긴다. 극단적으로는 의식을 잃을 수도 있다. 증상은 열사병과 유사하지만 몸의 열균형에 영향을 주지는 않는다.

이러한 증상들은 작업능률에 영향을 미칠 뿐만 아니라 자신도 모르게 급작스럽게 발생할 수 있다는 점에서 주변에 사람이 얼마 없는 농작업장에서 일하는 농업인은 더욱 조심을 해야 한다. 더운 환경에서 작업을 할 때 다음 사항을 준수하면 고열환경과 관련된 재해를 예방할 수 있다.

- ① 자주 시원한 물을 마시는 것이 좋다. 물을 자주 마시지 않는 체질을 가진 사람도 예방차원에서 물을 자주 마시는 것에 습관을 들이는 것이 좋다. 그러나 음주는 탈수현상을 가중시키므로 삼간다.
- ② 작업이 없을 때는 반드시 그늘진 곳에 들어가 휴식을 취하는 것이 좋다. 작업장 주변에 햇빛 가리개, 천막 등으로 햇빛을 가릴 수 있는 곳을 만드는 것도 좋은 방법이다.
- ③ 급작스러운 온도변화는 심혈관계에 영향을 미칠 수 있으므로 실내에서 휴식을 취한 다음에는 바로 더운 작업장으로 가는 것이 아니라 약간 기다리면서 외부 열에 적응을 하고 작업을 시작하여야 한다.
- ④ 몸이 심하게 피로하거나 좋지 않은 경우에는 각별히 유의하여 작업해야 하며 가급적이면 인근에 사람이 있는 가운데서 작업을 할 수 있도록 한다.
- ⑤ 작업 시 챙이 넓은 모자, 선글라스, 수건, 긴팔 순면의복을 착용하는 것이 좋다. 냉각 젤이나 얼음이 들어 있는 냉각조끼는 심장에 영향을 줄 수 있기 때문에 착용 시 주의해야 한다. ㉞

(출처 : 농촌진흥청 녹색농업기술 2010년 7월호)