



장애인 폭염 대비 및 대응

너무 더운 날, 우리 몸을 지키는 방법

2026년 1호



- 본 자료는 한국장애인개발원의 재난안전가이드를 바탕으로 제작되었습니다.
- 위의 QR 코드를 스캔하면 재난안전가이드를 다운받을 수 있습니다.
- 본 자료는 한국장애인개발원 홈페이지(www.koddi.or.kr) 및 카카오톡 채널(챗코디 with 한국장애인개발원)에서 확인하실 수 있습니다.
- 본 콘텐츠의 저작권은 한국장애인개발원에 있습니다. COPYRIGHT (C)KODDI ALL RIGHTS RESERVED

* 본 콘텐츠에 사용된 일부 이미지는 생성형 AI를 활용하여 제작되었습니다.

기획·분석

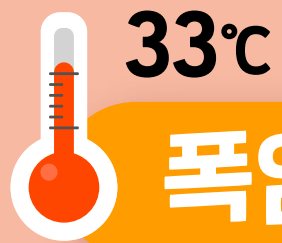
조윤화, 오지원, 강현주, 정예영, 안예림

자문

장애인 기후위기 대응 자문위원단 19인

폭염이란?

갑작스럽게 찾아오는 **심한 더위**



33°C

폭염주의보



35°C

폭염경보



38°C

폭염중대경보

폭염으로 인한 장애인 건강 문제



피부 화상



열사병, 열탈진,
열경련



냉방병, 감기



불면, 불안



안압상승,
시야흐림

모두 함께 지켜요! 폭염 예방 및 대비



냉방기기(선풍기, 에어컨)가 잘 작동하는지 확인하고, 지원자는 장애인이 원하는 자리에 냉방기기 리모콘을 비치합니다.



정전에 대비해 손전등, 비상식음료, 부채, 복용약, 보조기기를 미리 관리 및 준비합니다.



냉방 시설이 없는 경우, 국민안전24 안전지도를 통해 무더위 쉼터 위치를 미리 확인합니다.

- * 가까운 주민센터에 문의합니다.
- * 국민안전24 안전지도(www.safekorea.go.kr)



폭염 특보 시 폭염 정보를 확인하고 (긴급재난문자, TV, 라디오 등), 활동지원사, 가족, 친구 등 비상연락망을 미리 준비합니다.

- * 119안심콜 서비스 등록 및 활용

모두 함께 지켜요!

폭염 대응 방법



물을 많이 마시고,
커피나 술을 마시지 않습니다.

- * 심장, 신장, 혈압 관련 질환이 있을 경우 의사와 상담 후 수분 섭취량 조절
- * 의식이 없을 때 음료를 마시면 질식 위험이 있으니 주의



오후 12시에서 4시 사이에는
야외활동을 줄입니다.



몸에 붙지 않는
시원한 옷을 입습니다.



외출 시 선크림을 발라
강한 햇빛에 대비합니다.



탈수, 메스꺼움, 고열(38도)
증세가 없는지 확인하고
이상증상이 있을 때
즉시 119에 신고합니다.

폭염 대응 방법

이동이 어려운 장애인



이동 시 천천히 이동하며,
가급적 걷는 것을 최소화합니다.



주기적 체위변경으로 욕창을
예방 및 관리합니다.



손을 사용하지 못하는 경우,
넥밴드 선풍기를 활용할 수 있습니다.



이동 시 휠체어 부착용 가리개를
장착합니다. 단, 가리개가 시야에
방해될 수 있으니 안전에 유의합니다.

* 전동휠체어는 직사광선을 피해 보관 (배터리 과열 방지)

폭염 대응 방법

시각 정보 습득이 어려운 장애인



낮선 길보다 평소 다니던 길로
이동하는 것이 안전합니다.

- * 장애인 보조견과 동반할 경우, 충분한 물과 휴식을 제공합니다.
- * 정당한 사유 없이 장애인 보조견 출입 거부 금지
[장애인복지법(제40조 3항), 장애인차별금지 및 권리구제
등에 관한 법률(제4조 6항 및 제19조 2항)]



스마트폰의 읽어주기 기능 등을
활용하여 폭염경보를 확인합니다.



옷을 만져본 후,
통풍이 잘 되는 재질의
옷을 입습니다.



외출 시 강한 빛으로
눈을 보호하기 위해
선글라스, 챙이 있는
모자를 착용합니다.



폭염 시 사물이 뜨거울
수 있으니, 손등으로
열기를 먼저 확인합니다.

* 화상 주의

폭염 대응 방법

음성 의사소통이 어려운 장애인

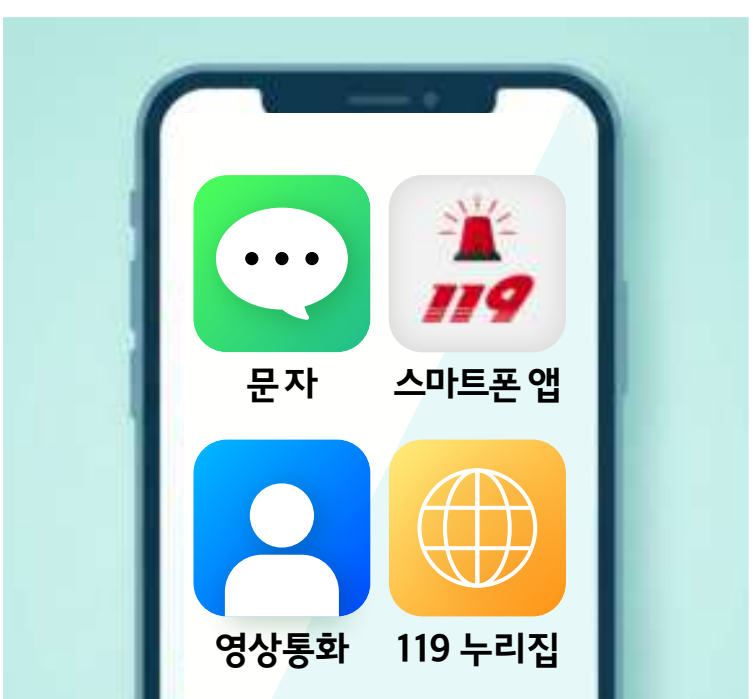


재난정보를 놓치지 않도록, 비음성수단 (재난 문자, 휴대폰 알림 등)을 사전에 확보해 폭염 특보에 대비합니다.



휴대전화 메모장 등에 도움을 요청하는 짧은 문장을 저장하여 활용합니다.

- * 폭염 때문에 어지러워요.
- * 무더위 심터를 찾고 있어요.
- * 119를 불러주세요.



119 다매체 신고를 사전에 익혀둡니다.



보청기나 인공와우 등에 땀이 들어가지 않게 주의합니다.



수어로 도움받을 수 있는 기관의 연락처를 알아둡니다.

- * 지역 수어통역센터, 손말이음센터(107)

폭염 대응 방법

정서 및 의미 이해가 어려운 장애인



폭염 대응 행동규칙을 미리 정해 훈련합니다.



폭염 시 낯선 장소보다 익숙하고 시원한 장소로 대피하는 것이 더 안전합니다.



온열질환 시 “머리 아프다”, “어지럽다” 등으로 표현합니다.

* 지원자는 장애인 건강상태를 살핍니다.



정해진 시간에 맞추어 물을 적당량 마십니다.



폭염으로 기운이 없더라도 임의로 약 복용을 중단하지 않습니다.

폭염 대응 방법

건강에 어려움이 있는 장애인



폭염으로 인한 숨가쁨이 평소보다 높을 시 응급실을 방문합니다.



인공호흡기를 이용할 경우 내부 배터리 확인 및 알람(경보음)을 확인하고, 정전에 대비하여 충전된 외장형 배터리를 준비합니다.



외출 시 복용약과 의료기기를 항상 챙깁니다.



폭염 전 주치의와 사전에 상담하여 응급상황에 대비합니다.



감기를 예방하기 위해 냉방기의 바람을 직접 맞지 않도록 합니다.