

2022년

# 한파 국민행동요령

한파특보 발령 시 이것만은 꼭 지켜주세요!

# 목차

## 한파 국민행동요령

01

### 건강관리

키워드 [ 한랭질환 ] [ 낙상사고 ] [ 심뇌혈관 ]

02

### 동파관리

키워드 [ 수도계량기 ] [ 30초에 한 컵 ] [ 물 틀기 ]

03

### 차량관리

키워드 [ 빙판길 ] [ 성에 ] [ 내비게이션 ]

04

### 농·어촌에서의 관리

키워드 [ 가온시설 ] [ 온도유지 ] [ 열량보충 ]

05

### 알아두면 쓸모있는 한파 제도

키워드 [ 에너지바우처 ] [ 한파쉼터 ]

# 01

## 건강관리

키워드 [ 한랭질환 ] [ 낙상사고 ] [ 심뇌혈관 ]

### 1. 겨울철 과한 음주를 자제합니다.

#### [ 저체온증 고위험군 ]

- 과음한 사람
- 추위에 노출된 노약자, 기저질환자 등
- 등산객, 노숙인, 실외 작업자 등 장시간 야외에 있는 사람

술을 마시면 신체의 온도 변화를 느끼지 못합니다. 이는 저체온증 사망사고의 주요 원인이 됩니다. 또한, 한파 특보 발령 시에는 **반드시 실내에서 취침**하도록 합니다.

### 2. 야외활동 시 장갑, 머플러 모자를 착용합니다.

#### [ 심뇌혈관 질환 관련 통계 ]

- 12월~2월 심뇌혈관 질환 사망자 103,935명 (2008~2020)
- 기온이 10도 이하 시 심뇌혈관 질환 사망 위험 19% 증가

낮은 기온은 우리 몸의 혈압을 높이고, 혈관을 수축시킵니다. 이는 혈관수축 사망사고의 주요 원인이 됩니다. 머리, 목, 손 등의 **신체 부위를 따뜻하게 보온**하여 이를 방지하도록 합니다.

### 3. 도로의 결빙상태를 확인하며 걷습니다.

#### [ 낙상사고 관련 통계 ]

- 겨울철 응급실 방문 손상 환자 4명 중 1명 낙상환자
- 노년층 골절 발생률 일반인의 7배
- 낙상사고 이후 합병증으로 1년 내에 사망하는 노인 20%

겨울철에는 바닥에 얼음이 생겨 미끄럽습니다. 이는 낙상사고의 주요 원인이 됩니다. 외출 시 아래 수칙을 준수하여 낙상사고를 방지합니다.

- **연석, 나무데크, 농구장 등 미끄러운 곳을 주의합니다.**
- **두 손을 주머니에 넣고 걷지 않습니다.**
- **스마트폰을 보지 않고 전방을 주시하며 걷습니다.**
- **보폭을 작게 합니다.**

# 02

## 동파관리

키워드 [ 수도계량기 ] [ 30초에 한 컵 ] [ 물 틀기 ]

### 1. 수도계량기함을 보온합니다.

#### [ 수도계량기함 보온법 ]

- 옷, 동파방지팩 등으로 수도계량기를 감쌉니다.
- 비닐로 다시 한 번 감쌉니다.
- 계량기함을 닫고 테이프로 틈을 막아줍니다.

한파 중에는 영하의 기온으로 가정 내 수도관, 수도계량기 안에 있는 물이 얼게 됩니다.

이 과정에서 물과 얼음의 부피차이로 발생하는 파손이 바로 동파입니다.

[수도계량기함을 보온](#)하여 동파를 방지합니다.

### 2. 물을 틀어둡니다.

#### [ 가정 동파 방지법 ]

- 30초에 종이컵 한 컵이 잠기는 정도로 물을 틀어둡니다.  
( 수도료 1시간에 10원 )
- 세탁기 급수부, 잔수부, 배수관의 남은 물을 배수합니다.

겨울철에는 수도관이 얼어 물이 나오지 않는 경우가 종종 있습니다.

이를 방지하기 위해 수도꼭지를 열어 물을 틀도록 합니다.

또한, 겨울철 외출 시에는 외출 이후에 추워질 경우를 대비하여 아래 사항을 준수하도록 합니다.

- [장시간\(10시간\) 외출 시 반드시 물을 틀어두고 나갈 것](#)

### 3. 이미 동파가 발생했다면?

#### [ 동파 시 대처방법 ]

- 따뜻한 물수건으로 수도관을 감싸 '주위 녹이기' 해줍니다.
- 드라이기, 히터 등으로 수도관을 녹여줍니다.
- 수도계량기 동파 시 지역 수도사업부에 전화합니다.

동파가 발생했을 때에는 직접 해결해보려 하기보다 전문가의 도움을 받는 것이 중요합니다.

[지방자치단체 또는 지역 수도사업부에 전화](#)해서 도움을 받으시기 바랍니다.

# 03

## 차량관리

키워드 [ 빙판길 ] [ 성에 ] [ 내비게이션 ]

### 1. 겨울철 차량 보관은 이렇게 하도록 합니다.

#### [ 겨울철 차량 보관 시 유의사항 ]

- 차량 보온을 위해 지하주차장에 주차합니다. 야외 주차 시에는 차량커버를 이용해줍니다.
- 전면유리, 후면유리에 커버, 돛자리, 종이박스 등을 덮어 성에를 방지합니다.
- 전기차의 경우 평소보다 자주 오래 충전하도록 합니다

겨울철에는 [차량 배터리 방전](#), [성에](#) 등의 문제가 발생합니다.

차량 보관을 보다 철저히 함으로써 피해를 예방하도록 합니다.

### 2. 겨울철 차량 주행은 이렇게 하도록 합니다.

#### [ 겨울철 차량 주행 시 유의사항 ]

- 빙판길을 조심하며 저속주행합니다. (아래 참고)
- 내비게이션을 통해 상습 결빙구간을 파악하며 주행합니다.
- 전기차의 경우 히터 방전을 유의하며 주행합니다.

겨울철엔 빙판길(블랙아이스)로 인한 사고가 종종 발생합니다.

빙판길 사고는 주로 차가 미끄러지며 발생하는 사고이기 때문에 긴급상황에 대처하기 어렵습니다.

언제든 [긴급상황에 대처할 수 있게 저속운전](#)하시기 바랍니다.

#### [ 빙판길 대처방법 ]

- 반드시 저속주행으로 지나갑니다.
- 급가속, 급브레이크 하지 않습니다.
- 엔진브레이크를 사용하여 속도를 늦춰줍니다.

빙판길(블랙아이스) 위에서 브레이크를 밟으면 그 즉시 차가 미끄러지기 시작합니다.

급브레이크를 밟을 수 없으니 [평소보다 미리 속도를 줄이시기](#) 바랍니다.

- 빙판길 사고 치사율 일반 사고 1.5배

# 04

## 농·어촌에서의 관리

키워드 [ 가온시설 ] [ 온도유지 ] [ 열량보충 ]

### 1. 농작물은 이렇게 관리합니다.

#### [ 농작물 관리 요령 ]

- 비닐, 벚짚, 부직포 등으로 농작물을 덮어줍니다.
- 비닐하우스, 온실커튼, 축열주머니 등을 이용합니다.
- 극심한 기온 저하 예상 시 미리 수확하여 저장합니다.

낮은 기온으로 인해 농작물이 얼어버리는 피해가 많이 발생합니다.

농작물의 보온을 철저히 준비하시기 바랍니다.

### 2. 가축은 이렇게 관리합니다.

#### [ 가축 관리 요령 ]

- 축사 틈새를 막아 가축들이 찬바람을 피할 수 있도록 합니다.
- 온열 기구를 사용하여 가축 체온이 떨어지지 않도록 합니다.
- 체온 유지를 위해 사료량을 10~20% 늘려 급여합니다.

기온이 낮으면 몸의 온도를 유지하기 위해 사용되는 칼로리가 증가합니다.

이를 유의하며 가축들의 보온을 철저히 준비하시기 바랍니다.

### 3. 어류는 이렇게 관리합니다.

#### [ 어류 관리 요령 ]

- 양질의 고단백 사료를 급여합니다.
- 보온덮개가 설치된 월동장으로 어류를 옮겨줍니다.
- 극심한 기온 저하 예상 시 조기출하 해줍니다.
- 월동장의 전기 정전 대비 비상 발전기를 준비합니다.

해수온도가 급격히 떨어지면 어류는 강한 스트레스를 받습니다.

스트레스는 면역력 저하로 이어지기 때문에 어장의 온도·환경 관리가 중요합니다.

# 05

## 알아두면 쓸모있는 한파 제도

키워드 [ 에너지바우처 ] [ 한파쉼터 ]

### 1. 에너지바우처

[ 에너지바우처 대상자 ]

- (소득기준) 생계급여 / 의료급여 / 주거급여 / 교육급여 수급자 「국민기초생활 보장법」 참고
- (세대원 특성기준) 노인 / 영유아 / 장애인 / 임산부 /  
중증질환자 / 희귀질환자 / 중증난치질환자 / 한부모가정 / 소년소녀가정

에너지바우처는 에너지 취약계층을 대상으로 한 난방지원 사업입니다.

(산업통상자원부 주관)

신청은 읍·면·동 행정복지센터, 복지로([www.bokjiro.go.kr](http://www.bokjiro.go.kr))를 통해 가능합니다.

자세한 내용은 1600-3190, 에너지바우처([www.energyv.or.kr](http://www.energyv.or.kr))를 참고하시기 바랍니다.

- 1인세대 기준 최대 148,100원 지원

### 2. 한파쉼터(무더위쉼터)

[ 한파쉼터 찾는 방법 ]

- 국민재난안전포털 → 무더위쉼터 → 한파쉼터
- 네이버 지도에 한파쉼터 검색
- 지방자치단체 홈페이지 방문 등

한파쉼터는 추운 날씨에 몸을 녹일 수 있는 따뜻한 공간입니다.

대한민국 국민 모두 이용 가능합니다.

- 주민센터 / 보건소 / 노인시설 / 복지회관 / 마을회관 / 면동사무소 / 종교시설 / 금융기관 등