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!



①

폭염중대경보 및 열대야주의보 안내

1 서비스 한눈에 보기

2026년 6월부터 기상청이 폭염중대경보와 열대야주의보를 시행합니다.

폭염중대경보

사망 등 중대피해 위험이 현저히 높은 극단적 고온 시 발표되는 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 발표됩니다.
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

폭염중대경보는 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 단계입니다

온열질환자가 급증하는 극단적 상황을 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

열대야주의보는 야간 고온(밤최저기온 기준)으로
수면 부족·신체 회복 저하가 우려되고,
취약계층 피해 위험이 높아질 가능성이 있을 때 발표되는
주의보 단계의 기상특보입니다.

기존 폭염특보가 주간 고온 중심으로 운영되어 포착하기 어려웠던
야간 고온 위험을 별도로 알리는 예방 중심의 정보 전달 체계입니다.
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)



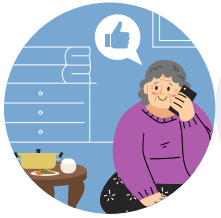
❶ 중단 Stop

- 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 경보로,
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.**

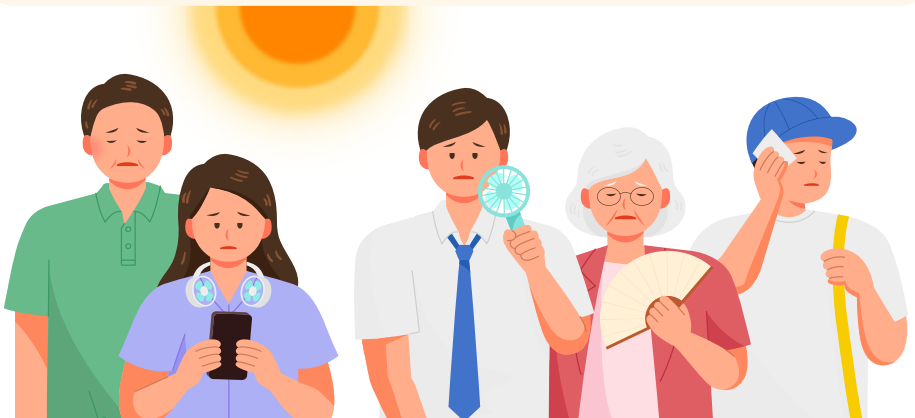


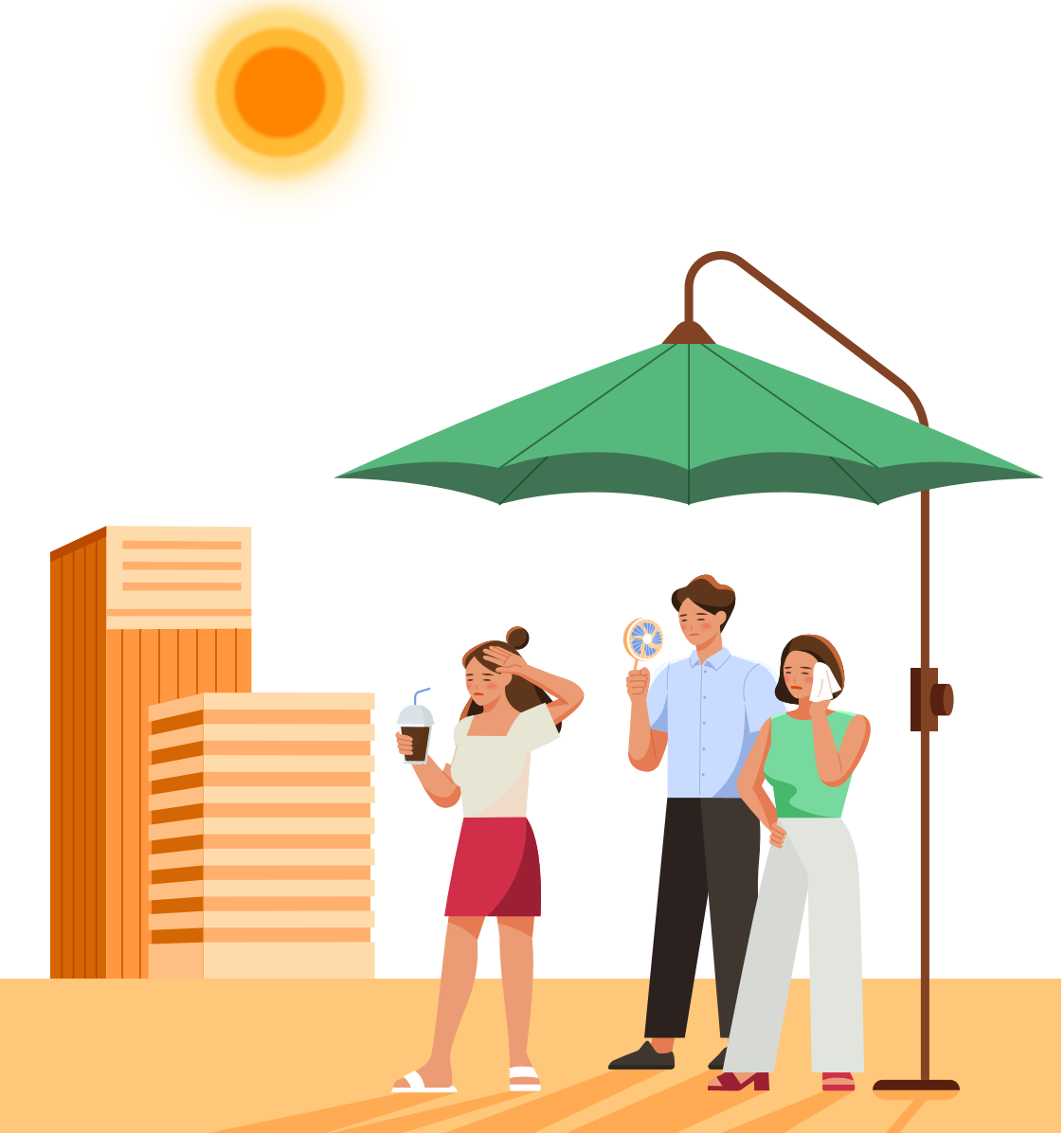
Q5 폭염중대경보의 발표 기준은 어떻게 되나요?

**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 종합기상정보	폭염·열대야 등 특보 현황 폭염 영향예보(4단계 / 분야별)	131	웹 weather.go.kr 앱 기상청 날씨알리미 앱	
행정안전부 국민재난안전포털	무더위쉼터 위치 검색, 국민행동요령, 임시주거실 안내	-	웹 safekorea.go.kr	

건강 & 복지 지원 — 취약계층 돌봄·긴급복지·온열질환

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

에너지 지원 — 냉방비·에너지바우처(저소득·취약계층)

운영기관	서비스 / 내용	전화번호	전용 웹페이지	QR
한국에너지공단 에너지바우처	저소득 취약계층 여름철 에너지 바우처 문의 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 고객상담센터	작업중지권·휴식권 상담, 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 공연 안전 관련 상담	야외 공연 행사 폭염 예방·운영 가이드 행사 주최자·운영자대상	-	웹 stagesafety.or.kr	
스포츠안전재단 안전점검 사업	체육·스포츠 행사 폭염 예방·운영 가이드 행사 주최자·운영자 대상	-	웹 sportsafety.or.kr	

농업인 지원 — 영농 안전·가축 피해·재해보험

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

해양·수산업 — 고수온 대응·양식 피해·어업 지원

운영기관	서비스 / 내용	전화번호	전용 웹페이지	QR
국립수산과학원 고수온 속보	해역별 고수온·적조 속보, 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 복지 종합안내	에너지바우처·긴급복지 돌봄서비스 등 복지 종합안내	129	웹 bokjiro.go.kr 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**