

# 보건교육자료 - 작업관련

(2019년 3월호)

## [야간 및 교대작업]

### ■ 야간작업 및 교대작업이란?

- 야간작업 : 밤 10시부터 아침 6시까지 이루어지는 근로
- 교대작업 : 근로자가 일정한 기일마다 근무시간이 다른 근무로 변경되는 근무상태



### ■ 야간 및 교대작업 근로자 건강문제

#### · 생체주기의 변화 및 일주기 리듬의 교란

- 및 교대작업은 생체주기의 변화를 가져오기 때문에 호르몬, 대사작용, 세포증식, 인지적 기능 등에 영향을 미쳐 만성적인 피로와 수면장애 등 여러 가지 건강상의 문제를 일으킴.

#### · 수면장애

- 야간이나 이른 아침(새벽 6시 이전)에 출근하는 근로자에게 흔히 나타남.

#### · 뇌심혈관질환

- 교대작업 결과 생체리듬의 변화가 생겨 고혈압, 이상지질혈증, 각종심혈관질환이 발생함.

#### · 유방암을 포함한 각종 암

- 야간작업을 하는 경우, 업무 효율성 향상과 근로자 안전을 위해 충분한 조명을 확보해야 하는 상황에서, 밝은 조명으로 인해 뇌의 멜라토닌 분비가 억제됨으로써 암 발생 위험성 증가.

#### · 소화기계 질환

- 위장관의 일주기 리듬은 일반적으로 낮 시간대에 장운동이 활발하고 밤 시간대에 거의 하지 않는데, 교대작업으로 인한 일주기 리듬의 변화는 소화기계 질환을 유발할 수 있음.

### ■ 야간 및 교대작업 유해·위험요인 관리방안

#### · 야간작업 시 충분한 조도 제공

- 일반적으로 2,500-9,500 lux의 밝은 빛 제공.
- 근로자의 연령과 작업 특성을 고려하여 작업장의 조도의 정도를 결정.

#### · 작업장 온도 조절

- 최고 27°C가 넘지 않는 범위에서 주간작업 때보다 약 1°C 정도 높여주어야 함.

#### · 편의시설 제공

- 규칙적이고 적절한 음식이 제공될 수 있도록 배려.
- 주간에 이용할 수 있는 시설을 자유롭게 이용할 수 있도록 배려.

#### · 정기적인 건강상태 확인

#### · 교대작업자로 배치 전 업무적합성평가

#### · 교대작업에 대한 교육 및 훈련

#### · 근로자 생활습관 관리

- 야간작업자는 작업 후 가능한 한 빨리 잠자리에 들도록 노력하고, 수면안대, 귀마개, 두꺼운 커튼 등으로 빛 차단하기 등 잠자리의 환경을 숙면을 취하기 좋은 환경으로 조성 할 것.
- 야간작업 종사자는 야간작업 중에 가볍게, 야간작업 후 과량의 식사 대신 보통정도의 식사를 하는 것이 좋음.
- 야간작업 후 취침하기 전에 카페인 섭취 혹은 음주는 수면을 방해하므로 피하는 것이 좋음
- 취침하기 전에 탄수화물이 많은 음식이나 따뜻한 우유를 마심.
- 야간작업 및 교대작업 중에 갈증을 느끼지 않더라도 자주 물을 마시도록 함.
- 휴식 시간에 간단한 크래커, 땅콩류, 과일 등을 섭취.
- 운동은 교대작업을 하기 전에 수행하는 것이 좋음.
- 동호회 활동 등을 통해 심리적 재충전의 기회를 마련함

: 산업안전보건공단