

산업안전보건교육

교대작업 및 야간근로시 안전대책

학습자용 학습자료

과목별핵심학습자료



훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책
학습자료	야간 및 교대작업 종사원의 유해·위험요인 중 작업조건 요인
	<p>야간 및 교대작업 종사원의 유해·위험요인 중 작업조건 요인</p> <ul style="list-style-type: none"> • 교대시간 24시간 근무환경은 2교대 혹은 3교대 형태로 나뉘게 되며, 야간조와 아침조의 경우 늦은 밤 혹은 이른 새벽에 출근하게 되므로, 생체리듬의 변화를 야기하여 피곤을 발생시키게 됩니다. • 교대주기의 속도 2-3일마다 교대하는 빠른 교대주기의 경우 변화에 대한 생체적응이 시작되기 전에 근무가 바뀌므로 생체리듬 교란을 최소화할 수 있으며, 2~3일마다 교대주기를 바꾸는 것이 불가능한 경우, 3주 간격의 교대주기로 바꾸는 것이 좋으며, 1~2주 간격의 교대주기는 생체리듬 교란을 일으킬 수 있으므로 피하도록 해야 합니다. • 교대방향 교대작업이 시계방향으로 순환될 때 생체리듬은 이른 저녁에 잠들지 않게 하고, 아침에 조금 더 늦게 깨어날 수 있게 하여 신체가 더 잘 적응할 수 있게 합니다. • 작업과 휴식 비율의 불균형은 근무가 바뀔 때 휴식시간이 너무 짧을 경우 사고·오류·건강장애 등 피로와 관련된 문제들이 증가하게 되며 규칙적으로 자주 휴식을 취하는 것은 피로를 감소시키고 생산성을 향상시키게 됩니다. • 교대작업의 예측 불가능성 의료기관 종사원이 '응급상황'에 대비해야 하는 경우, 제조업 근로자가 파업으로 예기치 않은 연장근로를 해야 하는 경우 등과 같이 근로자가 자신의 교대작업 스케줄을 예측하지 못할 경우 항상 대기 상황에 대처해야 하기 때문에 충분한 휴식을 취하기 어렵게 됩니다.

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책
학습자료	야간·교대작업 종사원의 유해·위험 요인 중 건강문제 요인
	<p>야간·교대작업 종사원의 유해·위험 요인 중 건강문제 요인</p> <ul style="list-style-type: none"> • 생체주기의 변화 및 일주기 리듬의 교란 야간·교대작업은 신체가 원하지 않을 때 야간에 일을 하게하고 주간에 잠을 자게 함으로써 생체주기의 변화를 가져오게 되며, 그 결과 인체의 호르몬·대사작용·세포증식·인지적 기능 등에 영향을 미쳐 만성적인 피로와 수면장애·각종 암 발생 등의 여러 가지 건강상의 문제를 일으키게 됩니다. • 수면장애 교대작업과 관련되어 수면장애가 나타나며, 야간이나 이른 아침에 출근하는 근로자에게 흔히 나타나게 됩니다. • 뇌심혈관질환 교대작업 결과 생체리듬의 변화가 생겨 고혈압, 이상지질혈증, 각종 심혈관질환이 발생하게 되며, 교대작업 기간은 각종 관상동맥질환 사망률을 유의하게 높이는 것으로 보고되었습니다. • 유방암을 포함한 각종 암 야간작업을 하는 경우 업무 효율성 향상과 근로자 안전을 위해 충분한 조명을 확보하고 있는데, 밝은 조명은 멜라토닌 분비를 억제함으로써 암 발생 위험을 높일 수 있습니다. • 소화기계 질환 위장관의 일주기 리듬은 일반적으로 낮 시간대에 장운동이 활발하고 밤 시간대에 거의 하지 않는데, 교대작업으로 인한 일주기 리듬의 변화는 소화기계 질환을 유발하게 되며, 교대작업은 소화성궤양의 발병에서 주요한 역할을 하는 가스트린 및 펩시노겐 원의 분비를 촉진함으로써 소화기계질환을 일으키게 됩니다. • 골밀도 저하 교대작업 종사원의 혈청 비타민 D 수준과 골밀도는 주간 근무군에 비해서 유의하게 낮게 나타나고 있습니다.

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책
학습자료	야간·교대작업 종사원의 유해·위험요인 작업환경관리 방안
	<p>야간·교대작업 종사원의 유해·위험요인 작업환경관리 방안</p> <ul style="list-style-type: none"> • 조도관리 야간작업 시 충분한 조도를 제공하고, 근로자의 연령과 작업 특성을 고려하여 작업장의 조명의 정도를 결정해야 합니다. • 온도 조절 최고 27℃가 넘지 않는 범위에서 주간작업 때보다 약 1℃ 정도 높여 주어야 합니다. • 사이잠을 잘 수 있는 공간의 마련 사이잠을 잘 수 있는 수면실을 설치하여 야간작업 동안 사이잠을 잘 수 있게 하면 졸음을 방지하고, 주관적 피로감을 감소시키며, 사이잠을 잔 이후 작업에 집중할 수 있게 됩니다. • 편의시설의 제공 야간작업 동안 대부분의 식당이 문을 닫기 때문에 규칙적이고 적절한 음식이 제공될 수 있도록 배려하는 것이 좋으며 야간 및 교대작업 시에도 주간에 이용할 수 있는 운동시설, 의료시설, 휴게실, 교육센터 등을 자유롭게 이용할 수 있도록 배려해야 합니다. • 출퇴근 시 교통수단을 제공하는 것이 교대작업을 하는 근로자들의 의욕을 높이는 데 좋은 효과가 있으며, • 적절한 응급처치설비, 이송 등의 치료 체계를 갖추어야 합니다.

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책
학습자료	야간 및 교대근무자의 작업조건 관리방안
	<p>야간 및 교대근무자의 작업조건 관리방안</p> <ul style="list-style-type: none"> 교대시간 및 교대작업의 순환 교대시간의 경우 오전 7시 이전에 이른 아침 교대작업을 시작하는 것은 인간의 생체주기 리듬의 장애를 가져올 수 있으며, 야간조의 교대시간은 가급적이면 자정 이전으로 하는 것이 적절합니다. 교대방향은 전진근무방식인 시계방향 근무를 채택하는 것이 적절하며, 역 교대 작업방식에 비해 상대적으로 피로를 빨리 회복할 수 있는 장점이 있습니다. 고정적·연속적인 야간근무 작업 자제 연속 3일 이상의 야간작업은 가급적 자제하고, 상시 야간작업과 같은 고정적인 교대작업은 하지 않는 것이 좋으며, 야근을 할 때는 철야보다는 8시간 이내로 제한하는 것이 효과적입니다. 2교대 근무 최소화 작업과 휴식의 비율 야간반 근무를 모두 마친 후 아침반 근무에 들어가기 전 최소한 24시간 이상 휴식을 취하도록 해야 하며 교대작업자, 특히 야간작업자는 주간작업자보다 연간 쉬는 날을 더 많이 배정해야 하고, 교대작업의 예측 가능성 교대작업은 정기적이고 예측 가능해야 하며 교대 일정을 변경해야 할 경우에는 해당 근로자의 의견을 최대한 반영하고, 근로자의 가정생활을 최대한 배려하려는 노력이 필요합니다.

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책
학습자료	야간 및 교대근무자의 생활습관 관리
	<p>야간 및 교대근무자의 생활습관 관리</p> <ul style="list-style-type: none"> 야간작업 이후 낮 수면을 효과적으로 취하는 방법 야간작업 후 가능한 한 빨리 잠자리에 들도록 노력하고, 수면안대, 귀마개, 두꺼운 커튼 등으로 빛 차단하기 등 잠자리의 환경을 숙면을 취하기 좋은 환경으로 조성해야 하며, 가족들은 야간작업자가 취침 중에 주위에서 소음이 나지 않도록 배려해야 하고, 교대작업자는 가족에게 자신의 교대작업일정을 알려주어야 하며, 개인 차이는 있지만 최소 6시간 이상 연속으로 수면을 취해야 합니다. 영양관리 야간작업 종사원은 야간작업 중에 가볍게 먹는 것이 좋으며, 야간작업 후 아침에 과량의 식사 대신 보통 정도의 식사를 하는 것이 적절하고, 과량의 식사는 음식이 소화될 때까지 신체에 부담으로 작용하여 수면을 방해하는 반면, 보통 정도의 아침식사는 낮 시간에 자는 동안 지나치게 배고픈 현상을 예방할 수 있습니다. 야간작업 후 취침하기 전에 카페인 섭취 혹은 음주는 수면을 방해하므로 피해야 하고 취침하기 전에 탄수화물이 많은 음식이나 따뜻한 우유를 마시며 야간작업 및 교대작업 중에 갈증을 느끼지 않더라도 자주 물을 마시도록 하고, 휴식 시간에 간단한 크래커, 땅콩류, 과일 등을 섭취하며 가능하면 가족이나 친구와 함께 정해진 일정시간대에 함께 식사를 합니다. 운동 잠들기 3시간 이내에 운동을 하지 않아야 하며, 지나치게 운동을 하게 되는 경우, 잠을 빨리 깨게 되어 회복에 방해가 되므로 운동시간은 가급적 교대작업을 하기 전에 수행해야 하고, 아침반 근무자는 이른 아침에, 저녁반 근무자는 오후에, 야간반 근무자는 이른 저녁에 운동을 하고 교대작업을 하는 것이 바람직합니다.

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책								
학습자료	야간작업 종사원의 특수건강진단항목								
	<table><tr><th colspan="2">야간작업 종사원의 특수건강진단항목</th></tr><tr><th>구분</th><th>검사항목</th></tr><tr><td>제1차</td><td><ul style="list-style-type: none">• 직업력 및 노출력 조사• 주요 표적기관과 관련된 병력조사• 임상검사 및 진찰<ul style="list-style-type: none">- 신경계 : 불면증 증상 문진- 심혈관계 : 복부둘레, 혈압, 공복혈당, 총콜레스테롤, 트라이글리세라이드, HDL 콜레스테롤- 위장관계 : 관련 증상 문진- 내분비계 : 관련 증상 문진</td></tr><tr><td>제2차</td><td><ul style="list-style-type: none">• 임상검사 및 진찰<ul style="list-style-type: none">- 신경계: 심층면담 및 문진- 심혈관계: 혈압, 공복혈당, 당화혈색소, 총콜레스테롤, 트라이글리세라이드, HDL콜레스테롤, LDL콜레스테롤, 24시간 심전도, 24시간 혈압- 위장관계 : 위내시경- 내분비계 : 유방촬영, 유방초음파</td></tr></table>	야간작업 종사원의 특수건강진단항목		구분	검사항목	제1차	<ul style="list-style-type: none">• 직업력 및 노출력 조사• 주요 표적기관과 관련된 병력조사• 임상검사 및 진찰<ul style="list-style-type: none">- 신경계 : 불면증 증상 문진- 심혈관계 : 복부둘레, 혈압, 공복혈당, 총콜레스테롤, 트라이글리세라이드, HDL 콜레스테롤- 위장관계 : 관련 증상 문진- 내분비계 : 관련 증상 문진	제2차	<ul style="list-style-type: none">• 임상검사 및 진찰<ul style="list-style-type: none">- 신경계: 심층면담 및 문진- 심혈관계: 혈압, 공복혈당, 당화혈색소, 총콜레스테롤, 트라이글리세라이드, HDL콜레스테롤, LDL콜레스테롤, 24시간 심전도, 24시간 혈압- 위장관계 : 위내시경- 내분비계 : 유방촬영, 유방초음파
	야간작업 종사원의 특수건강진단항목								
구분	검사항목								
제1차	<ul style="list-style-type: none">• 직업력 및 노출력 조사• 주요 표적기관과 관련된 병력조사• 임상검사 및 진찰<ul style="list-style-type: none">- 신경계 : 불면증 증상 문진- 심혈관계 : 복부둘레, 혈압, 공복혈당, 총콜레스테롤, 트라이글리세라이드, HDL 콜레스테롤- 위장관계 : 관련 증상 문진- 내분비계 : 관련 증상 문진								
제2차	<ul style="list-style-type: none">• 임상검사 및 진찰<ul style="list-style-type: none">- 신경계: 심층면담 및 문진- 심혈관계: 혈압, 공복혈당, 당화혈색소, 총콜레스테롤, 트라이글리세라이드, HDL콜레스테롤, LDL콜레스테롤, 24시간 심전도, 24시간 혈압- 위장관계 : 위내시경- 내분비계 : 유방촬영, 유방초음파								

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책																	
학습자료	야간·교대작업 종사원 적용 산업안전보건기준에 관한 규칙의 주요 내용																	
	<div>야간·교대작업 종사원 적용 산업안전보건기준에 관한 규칙의 주요 내용</div> <table> <tr> <th>교육과정</th><th>교육시간</th></tr> <tr> <td>전도의 방지 (3조)</td><td> <ul style="list-style-type: none"> 근로자가 작업장에서 넘어지거나 미끄러지는 등의 위험이 없도록 작업장 바닥 등을 안전하고 청결한 상태로 유지하여야 한다. 제품, 자재, 부재 등이 넘어지지 않도록 붙들어 지탱하게 하는 등 안전 조치를 하여야 한다. </td></tr> <tr> <td>특별교육</td><td>근로자가 작업하는 장소를 항상 청결하게 유지·관리하여야 하며, 폐기물은 정해진 장소에만 버려야 한다.</td></tr> <tr> <td>채광 및 조명 (7조)</td><td>근로자가 작업하는 장소에 채광 및 조명을 하는 경우 명암의 차이가 심하지 않고 눈이 부시지 않은 방법으로 하여야 한다.</td></tr> <tr> <td>조도 (8조)</td><td> <ul style="list-style-type: none"> 초정밀작업: 750 lux 이상 정밀작업: 300 lux 이상 보통작업: 150 lux 이상 그 밖의 작업: 75 lux 이상 </td></tr> <tr> <td>휴게시설 (79조)</td><td>근로자들이 신체적 피로와 정신적 스트레스를 해소할 수 있도록 휴식시간에 이용할 수 있는 휴게시설을 갖추어야 한다.</td></tr> <tr> <td>수면장소 등의 설치 (81조)</td><td>야간에 작업하는 근로자에게 수면을 취하도록 할 필요가 있는 경우에는 적당한 수면을 취할 수 있는 장소를 남녀 각각 구분하여 설치하여야 한다.</td></tr> <tr> <td>구급용구 (82조)</td><td>부상자의 응급처치에 필요한 구급용구를 갖추어 두고, 그 장소와 사용방법을 근로자에게 알려야 한다.</td></tr> <tr> <td>공기정화설비 등의 가동 (647조)</td><td>근로자가 중앙관리 방식의 공기정화설비 등을 갖춘 사무실에서 근무하는 경우에 사무실 오염을 방지할 수 있도록 공기정화설비 등을 적절히 가동하여야 한다.</td></tr> </table>	교육과정	교육시간	전도의 방지 (3조)	<ul style="list-style-type: none"> 근로자가 작업장에서 넘어지거나 미끄러지는 등의 위험이 없도록 작업장 바닥 등을 안전하고 청결한 상태로 유지하여야 한다. 제품, 자재, 부재 등이 넘어지지 않도록 붙들어 지탱하게 하는 등 안전 조치를 하여야 한다. 	특별교육	근로자가 작업하는 장소를 항상 청결하게 유지·관리하여야 하며, 폐기물은 정해진 장소에만 버려야 한다.	채광 및 조명 (7조)	근로자가 작업하는 장소에 채광 및 조명을 하는 경우 명암의 차이가 심하지 않고 눈이 부시지 않은 방법으로 하여야 한다.	조도 (8조)	<ul style="list-style-type: none"> 초정밀작업: 750 lux 이상 정밀작업: 300 lux 이상 보통작업: 150 lux 이상 그 밖의 작업: 75 lux 이상 	휴게시설 (79조)	근로자들이 신체적 피로와 정신적 스트레스를 해소할 수 있도록 휴식시간에 이용할 수 있는 휴게시설을 갖추어야 한다.	수면장소 등의 설치 (81조)	야간에 작업하는 근로자에게 수면을 취하도록 할 필요가 있는 경우에는 적당한 수면을 취할 수 있는 장소를 남녀 각각 구분하여 설치하여야 한다.	구급용구 (82조)	부상자의 응급처치에 필요한 구급용구를 갖추어 두고, 그 장소와 사용방법을 근로자에게 알려야 한다.	공기정화설비 등의 가동 (647조)
교육과정	교육시간																	
전도의 방지 (3조)	<ul style="list-style-type: none"> 근로자가 작업장에서 넘어지거나 미끄러지는 등의 위험이 없도록 작업장 바닥 등을 안전하고 청결한 상태로 유지하여야 한다. 제품, 자재, 부재 등이 넘어지지 않도록 붙들어 지탱하게 하는 등 안전 조치를 하여야 한다. 																	
특별교육	근로자가 작업하는 장소를 항상 청결하게 유지·관리하여야 하며, 폐기물은 정해진 장소에만 버려야 한다.																	
채광 및 조명 (7조)	근로자가 작업하는 장소에 채광 및 조명을 하는 경우 명암의 차이가 심하지 않고 눈이 부시지 않은 방법으로 하여야 한다.																	
조도 (8조)	<ul style="list-style-type: none"> 초정밀작업: 750 lux 이상 정밀작업: 300 lux 이상 보통작업: 150 lux 이상 그 밖의 작업: 75 lux 이상 																	
휴게시설 (79조)	근로자들이 신체적 피로와 정신적 스트레스를 해소할 수 있도록 휴식시간에 이용할 수 있는 휴게시설을 갖추어야 한다.																	
수면장소 등의 설치 (81조)	야간에 작업하는 근로자에게 수면을 취하도록 할 필요가 있는 경우에는 적당한 수면을 취할 수 있는 장소를 남녀 각각 구분하여 설치하여야 한다.																	
구급용구 (82조)	부상자의 응급처치에 필요한 구급용구를 갖추어 두고, 그 장소와 사용방법을 근로자에게 알려야 한다.																	
공기정화설비 등의 가동 (647조)	근로자가 중앙관리 방식의 공기정화설비 등을 갖춘 사무실에서 근무하는 경우에 사무실 오염을 방지할 수 있도록 공기정화설비 등을 적절히 가동하여야 한다.																	

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책				
학습자료	야간·교대작업 종사원 적용 산업안전보건기준에 관한 규칙의 주요 내용				
	<div>야간·교대작업 종사원 적용 산업안전보건기준에 관한 규칙의 주요 내용</div> <table><tr><th>교육과정</th><th>교육시간</th></tr><tr><td>직무스트레스에 의한 건강장해 예방 조치 (669조)</td><td><p>근로자가 장시간 근로, 야간작업을 포함한 교대작업, 차량운전 및 정밀기계 조작작업 등 신체적 피로와 정신적 스트레스 등이 높은 작업을 하는 경우에 직무스트레스로 인한 건강장해 예방을 위하여 다음과 같은 조치를 하여야 한다.</p><ul style="list-style-type: none">• 작업환경·작업내용·근로시간 등 직무스트레스 요인에 대하여 평가하고 근로시간 단축, 장·단기 순환작업 등의 개선대책을 마련하여 시행할 것• 작업량·작업일정 등 작업계획 수립 시 해당 근로자의 의견을 반영할 것• 작업과 휴식을 적절하게 배분하는 등 근로시간과 관련된 근로조건을 개선할 것• 근로시간 외의 근로자 활동에 대한 복지 차원의 지원에 최선을 다할 것• 건강진단 결과, 상담자료 등을 참고하여 적절하게 근로자를 배치하고 직무스트레스 요인, 건강문제 발생가능성 및 대비책 등에 대하여 해당 근로자에게 충분히 설명할 것• 뇌혈관 및 심장질환 발병위험도를 평가하여 금연, 고혈압 관리 등 건강증진 프로그램을 시행할 것</td></tr></table>	교육과정	교육시간	직무스트레스에 의한 건강장해 예방 조치 (669조)	<p>근로자가 장시간 근로, 야간작업을 포함한 교대작업, 차량운전 및 정밀기계 조작작업 등 신체적 피로와 정신적 스트레스 등이 높은 작업을 하는 경우에 직무스트레스로 인한 건강장해 예방을 위하여 다음과 같은 조치를 하여야 한다.</p> <ul style="list-style-type: none">• 작업환경·작업내용·근로시간 등 직무스트레스 요인에 대하여 평가하고 근로시간 단축, 장·단기 순환작업 등의 개선대책을 마련하여 시행할 것• 작업량·작업일정 등 작업계획 수립 시 해당 근로자의 의견을 반영할 것• 작업과 휴식을 적절하게 배분하는 등 근로시간과 관련된 근로조건을 개선할 것• 근로시간 외의 근로자 활동에 대한 복지 차원의 지원에 최선을 다할 것• 건강진단 결과, 상담자료 등을 참고하여 적절하게 근로자를 배치하고 직무스트레스 요인, 건강문제 발생가능성 및 대비책 등에 대하여 해당 근로자에게 충분히 설명할 것• 뇌혈관 및 심장질환 발병위험도를 평가하여 금연, 고혈압 관리 등 건강증진 프로그램을 시행할 것
	교육과정	교육시간			
직무스트레스에 의한 건강장해 예방 조치 (669조)	<p>근로자가 장시간 근로, 야간작업을 포함한 교대작업, 차량운전 및 정밀기계 조작작업 등 신체적 피로와 정신적 스트레스 등이 높은 작업을 하는 경우에 직무스트레스로 인한 건강장해 예방을 위하여 다음과 같은 조치를 하여야 한다.</p> <ul style="list-style-type: none">• 작업환경·작업내용·근로시간 등 직무스트레스 요인에 대하여 평가하고 근로시간 단축, 장·단기 순환작업 등의 개선대책을 마련하여 시행할 것• 작업량·작업일정 등 작업계획 수립 시 해당 근로자의 의견을 반영할 것• 작업과 휴식을 적절하게 배분하는 등 근로시간과 관련된 근로조건을 개선할 것• 근로시간 외의 근로자 활동에 대한 복지 차원의 지원에 최선을 다할 것• 건강진단 결과, 상담자료 등을 참고하여 적절하게 근로자를 배치하고 직무스트레스 요인, 건강문제 발생가능성 및 대비책 등에 대하여 해당 근로자에게 충분히 설명할 것• 뇌혈관 및 심장질환 발병위험도를 평가하여 금연, 고혈압 관리 등 건강증진 프로그램을 시행할 것				

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책
학습자료	교대근무 일정 조정을 위한 조직적 중재안-작업시간 조정
	<p>교대근무 일정 조정을 위한 조직적 중재안-작업시간 조정</p> <p>업무의 종류에 따라 근무 일정을 조정할 필요가 있는데, 육체적, 정신적으로 힘든 일이나 단조롭고 지루한 작업은 야간작업이 어려울 수 있으며, 이런 작업은 야간작업의 시간을 짧게 하는 것이 좋습니다.</p> <p>육체적, 정신적으로 강도가 높은 작업은 야간작업을 짧게 하고, 가벼운 작업은 야간작업을 길게 하는 것이 바람직하며 근로자의 심혈관기능에 따라 작업시간을 조정할 필요가 있는데, 심혈관기능이 좋은 근로자는 작업시간을 길게 하여도 무방하나, 심혈관기능에 좋지 않은 근로자는 작업시간을 짧게 하는 것이 바람직합니다.</p> <p>특히, 육체적 노동강도가 높은 업무의 경우에는 심혈관기능이 좋지 않은 근로자는 배치를 하지 않거나, 배치를 하더라도 작업시간을 잘 조절해야 합니다.</p>

훈련과목	교대작업 및 야간근로시 안전대책
학습자료	교대근무 일정 조정을 위한 개인적 중재안-카페인·알코올·기타 약물 섭취
	<p>교대근무 일정 조정을 위한 개인적 중재안-카페인·알코올·기타 약물 섭취</p> <p>카페인, 알코올 및 기타 약물 관리를 위한 첫 번째 중재방안으로 카페인에 대한 관리로, 카페인은 졸음과 싸우고 각성상태를 유지하기 위해 가장 널리 사용되고 있는데, 카페인은 하루에 한 장에서 세잔의 커피나 차 또는 하나에서 세 개의 청량음료 정도 소량 음용 시에는 안전한 약품이지만, 교대근무 후반, 특히 야간작업의 막바지에 카페인을 섭취하면 야간작업이 끝난 후 숙면에 방해가 될 수 있습니다. 또한, 하루에 5~6잔 이상의 커피를 마시는 등 너무 많은 양의 카페인을 섭취하고 있다면 하루에 0.5~1잔씩 서서히 섭취를 줄여나가는 것이 좋으며, 지나치게 급하게 카페인 섭취를 줄이면 두통, 초조, 기분 저하, 짜증 등을 느낄 수 있으므로 서서히 줄여나가는 것이 좋습니다.</p> <p>야간 및 교대작업 종사자의 건강관리를 위한 두 번째 카페인, 알코올 및 기타 약물 관리는 술에 대한 관리입니다.</p> <p>안주와 함께 섭취하는 하루 한두 잔의 술은 사회생활과 긴장 이완에 일부 도움이 될 수 있으나, 식사 시간을 포함하여 일하는 도중에는 술을 마시지 말아야 하며, 잠이 오지 않을 때 술을 마시는 것도 좋지 않습니다.</p> <p>알코올은 사람을 졸리게 만들어 쉽게 잠들게 하지만, 깊은 잠을 자지 못하고 자주 깨게 하여 숙면을 방해하므로, 잠들기 1~2시간 전에는 술을 마시지 않도록 해야 합니다.</p> <p>야간 및 교대작업 종사자의 건강관리를 위한 세 번째 카페인, 알코올 및 기타 약물 관리는 수면제에 대한 관리입니다.</p> <p>의사의 처방을 받아 복용하는 수면제는 야간작업 후 낮 시간에 잠이 쉽게 들게 하고, 수면을 유지하는 데 도움이 될 수 있지만 일주일에 1~2회 이상 규칙적으로 사용하거나 빈번하게 사용하는 것은 좋지 않습니다.</p> <p>수면제를 처방받기 전에 수면의 질을 높이기 위한 다양한 방법들을 시도해야 하며, 모든 방법이 모두 실패하고 계속해서 숙면을 취하는 것이 힘들 때 의사와 수면제 복용에 대해서 상담하는 것이 좋습니다.</p>