



산재취약계층 사고예방

교대 작업자 건강관리 방안

조심조심
코리아

2016-교육미디어-1023



재해사례

장기간 교대작업으로 인한 건강장애 발생



주요 유해·위험 요인

- 생체주기의 변화 및 일주기 리듬(Circadian rhythm)의 교란
 - 생체주기 변화로 인체의 호르몬 및 대사작용·세포증식·인지적 기능 등에 영향을 미쳐 만성피로, 수면장애, 각종 암 등의 건강 문제 발생
- 수면장애
 - 야간이나 이른 아침(새벽 6시 이전)에 출근 근로자에게 흔히 나타남
- 뇌심혈관 질환
 - 생체리듬 변화로 인한 고혈압, 이상지질혈증, 각종 심혈관 질환 발생
- 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
 - 교대작업은 소화성궤양 발병의 주요 인자인 가스트린 및 펩시노겐의 분비를 촉진시킴으로써 소화기계 질환을 발생시킴

교대 작업 근로자 안전대책 및 수칙



작업장 환경 관리

- 야간작업시 충분한 양의 조도를 적절한 수준으로 유지
- 휴식을 취할 수 있는 시설 설치



작업조건 관리

- 교대 시간
 - 오전 7시 이전 작업교대시 생체리듬 장애 유발 가능성
 - 야간반 교대시간은 가급적 자정 이전으로 지정
- 교대 방향
 - 근무반 교대는 아침반 → 저녁반 → 야간반으로 가는 정방향 순환채택
 - 고정적이거나 연속적인 야간근무 작업 줄이기
 - 연속 3일 이상의 야간작업 및 고정적인 야간 교대작업 자제
 - 2교대 근무 최소화
- 작업과 휴식의 비율
 - 야간반 근무를 모두 마친 후 아침반 근무에 들어가기 전 최소한 24시간 이상 휴식을 취하도록 조치
 - 교대 및 야간작업자에게는 주간작업자보다 연간 쉬는 날을 더 많이 제공
 - 주중에 쉬는 것보다 주말에 쉬도록 적극 권장
 - 야간작업시 가장 피로감을 느끼는 새벽 3시~5시 사이에 휴식시간 제공
- 교대작업의 예측 가능성
 - 교대 일정을 변경해야 할 경우, 해당 근로자의 의견을 최대한 반영하고, 아울러 근로자의 가정생활을 배려하려는 노력이 필요



건강문제 관리

- 주기적인 건강상태 체크 및 야간작업 종사를 위한 특수·배치 전·수시 건강진단 실시



참고 법령 및 작성 기준

- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조 (직무스트레스에 의한 건강장해 예방조치), 제81조 (수면 장소 등의 설치)
- KOSHA Guide H-22-2011 「교대 작업자의 보건관리지침」

※ 해당 자료의 자세한 내용은 안전보건기술지침(KOSHA GUIDE)을 참고하시기 바랍니다.