

교대근무

2011년 7월

최근에 담당자가 중요한 작업을 수행 하는 동안 졸아서 발생한 항공 교통 업계의 사고들이 보고 되었습니다:

- 2011년 3월 22 일엔 두 비행기가 자정 무렵 워싱턴 DC의 레이건 내셔널 공항에 통제타워의 허가 없이 착륙했습니다. 당시 항공 교통 관제사는 졸고 있었습니다.
- 2011년 2월 19 일에는 자정 근무조의 항공 교통 관제사는 피곤해 깨어 있지 못하여 규정에 위반되게 동료로 하여금 맡은 작업까지 하게 했습니다.

대부분의 프로세스 산업계 플랜트는 하루 24 시간 가동을 하기에 교대근무 계획에 따라 야간에도 운전자가 근무하게 됩니다. 교대근무에 따른 수면시간 변동이 위험한 작동 오류를 유발할 수 있는 졸음을 야기합니다. 운전부서 요원들은 항상 준비되어 낮이나 밤이나 언제든지 문제발생 시 신속하게 대응할 수 있어야 합니다!

야간 작업 시에도 깨어서 경각심을 유지할 수 있도록 해야 합니다. 수면부족에 따른 문제를 인식하고 있어야 하며, 업무가 끝나면 충분히 수면을 취해 근무 시 본업에 충실할 수 있어야 합니다. 관리자는 근무자가 충분히 휴식과 수면을 취할 수 있게 근무계획을 배려해야 합니다



14세기 독일 회화, "7명의 잠꾸러기"

알고계셨나요?

주요 공정 사고는 낮이든 밤이든 언제 든 발생할 수 있습니다! 교대근무자는 항상 경각심을 갖고 어떠한 공정 사고에도 효과적으로 대응할 수 있어야 합니다. 야간에 발생한 일련의 공정사고를 아래와 같이 소개 드립니다:

- ➔ 수천의 목숨을 앗아간 1984년 인도 보팔의 독성 가스 누출사고는 자정 직후에 발생했습니다.
- ➔ 1986년 체르노빌 핵 재앙은 통제불능과 함께 새벽 1시의 폭발로 시작되었습니다.
- ➔ 1989년 엑손사 발데즈 유조선의 기름 유출 사고는 자정 직후에 발생했습니다.
- ➔ 11 명이 사망한 2010년 4월 20일 루이지애나 해안 멕시코 만의 석유시추 시설 딥워터 허라이즌의 폭발(위쪽 사진)은 역사상 가장 큰 규모의 해양 기름 유출 사고로 오후 10시경에 발생했습니다.

당신이 할 수 있는 일들

사람들은 불규칙한 수면 패턴에 익숙하지 않습니다. 교대근무는 과도한 졸음을 유발할 수 있는 주기적인 수면시간 변동을 수반합니다. 아래와 같이 이러한 졸음을 최소화할 수 있습니다:

- ➔ 근무가 끝나면 충분히 수면을 취합니다.
- ➔ 주간에는 어둡고 조용하며 방해 없는 아늑한 곳에서 수면을 취하도록 합니다.
- ➔ 일터로 나가기 직전엔 낮잠을 잡니다.
- ➔ 동료들과 함께 작업을 하여 졸음을 예방합니다.
- ➔ 깨어 있도록 가능한 많이 걸거나 움직입니다.
- ➔ 가장 피곤할 시간대에 지루하거나 어려운 작업을 계획 하지 마십시오. 연구 결과 야간 근무 근로자들이 새벽 4~5시에 가장 졸립다고 합니다.
- ➔ 깨어있기 힘들거나 문제가 있는 경우에 의사와 상담하여 조치를 취합니다.
- ➔ 야간근무 시 경각심을 유지할 수 있는 더 많은 아이디어를 인터넷 검색으로 조사합니다.

교대근무를 하는 경우 사전에 충분한 수면을 취하십시오!

AIChE © 2011. 관련 소유. 비상업적이거나 교육적인 용도의 전제는 권장됩니다. 재판매를 위한 용도로의 전제는 엄격히 제한됩니다. ccps_beacon@aiiche.org 로나 646-495-1371번으로 연락 주십시오.

공정안전 지침은 아랍어, 중국어, 덴마크어, 네덜란드어, 영어, 프랑스어, 독일어, 구자라티어, 헤브라이어, 힌디어, 이탈리아어, 일본어, 한국어, 말레이어, 포르투갈어, 스페인어, 스웨덴어 그리고 타이어로 제공되고 있습니다.