

과로! 심뇌혈관질환 위험 up

피로의 증상

- ➔ 피로한 근로자는 “기운이 없다. 지친다. 나른하다. 아침에 일어나기 힘들다. 두통이 있다. 식욕이 없다. 소화가 잘 안된다. 불면증이 있다. 체중이 증가 또는 감소하였다.”와 같은 증상을 호소
- ➔ 신체적 증상 : 머리가 무거움, 숨쉬기가 어렵고 전신권태, 사지통증, 동작 완만, 관절의 강직과 이완 등
- ➔ 정신적 증상 : 현기증, 주의집중력 감소, 졸음, 심리적 불안정 등
→ 피로증상이 더 심해지는 경우 근육통, 호흡곤란, 이상발한, 소화기장애, 두통과 현기증이 생길 수 있음



>> 피로도 평가 척도 : Fatigue Severity Scale(FSS)

 지난 1주일 동안의 상태를 가장 잘 반영하는 점수에 표시를 해 주십시오.

	전혀 그렇지 않다 ←-----					매우 그렇다 -----→	
1. 피로하면 의욕이 없어진다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 운동을 하면 피곤해진다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 쉽게 피곤해진다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 피로 때문에 신체 활동이 감소된다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 피로로 인해 종종 문제가 생긴다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 피로 때문에 지속적인 신체활동이 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 피로 때문에 업무나 책임을 다 하지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 내가 겪고 있는 가장 힘든 문제를 세 가지 뽑는다면 그 중에 피로가 포함된다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 피로 때문에 직장, 가정, 사회활동에 지장을 받는다.	1	2	3	4	5	6	7
총점 :				평균 :			

피로도 평가

총점을 9로 나눈 평균이 높을수록 피로도가 높음을 의미
 • 평균 3점 이하 : 피로도가 낮다. • 평균 4.5점 이상 : 피로도가 높다.



건강하고 행복한

안전일터 만들기



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



사단법인
직업건강협회
Korean Association of Occupational Health Nurses

1. 일반 근로자의 개인 생활습관관리

- ➔ 규칙적인 운동을 한다.
- ➔ 금연을 하고 과도한 음주를 삼가고 습관성 약물사용을 피한다.
- ➔ 가능한 카페인(커피 등) 섭취를 줄이고 물을 충분히 섭취한다.
- ➔ 균형 잡힌 식사를 한다. 설탕과 같은 단순당 섭취를 피하고 비타민과 미네랄을 충분히 섭취한다.
- ➔ 적절한 체중을 유지한다.
- ➔ 충분한 수면을 취한다.
- ➔ 업무량의 조절과 효율적인 시간 계획으로 충분히 휴식을 취한다.
- ➔ 긍정적인 스트레스 대처법을 배운다. 이완운동, 스트레칭 등을 활용하고
고충이 있을 때 주위사람과 대화하고 도움을 청하는 습관을 갖는다.



2. 교대 작업자의 개인 생활습관관리

▶ 야간작업 후 낮 수면을 효과적으로 취하는 방법

- ➔ 야간작업자는 작업 후 가능한 한 빨리 잠자리에 든다.
- ➔ 가족들은 야간작업자가 취침 중에 주위에서 소음이 나지 않도록 배려한다.
- ➔ 교대작업자는 가족에게 자신의 교대작업일정을 알려준다.
- ➔ 개인 차이는 있지만 최소 6시간 이상 연속으로 수면을 취한다.



▶ 운동요법과 이완요법

- ➔ 교대작업자는 잠들기 전 3시간 이내에 운동을 하지 않도록 한다. 지나치게 운동하면 잠을 빨리 깨게 되어 회복에 방해받을 때문이다.
- ➔ 이완요법과 명상을 규칙적으로 하면 수면에 도움이 되고 교대작업에 적응하는데도 도움이 된다.

▶ 영양

- ➔ 야간작업 후 잠들기 전에는 과량의 식사, 커피 및 음주는 피하는 것이 좋다.
위에서 음식이 소화될 때까지의 부담이 수면을 방해할 수 있기 때문이다.
- ➔ 교대작업 중에 갈증을 느끼지 않더라도 자주 물을 마시도록 한다.



3. 장시간 근로자의 개인 생활습관관리

- ▶ 장시간 근무로 인한 피로와 저하된 신체 능력의 회복을 위해 근로자는 6시간 이상 수면을 취해야 한다.
- ▶ 피로감이 심하게 느껴질 경우 휴식시간을 이용하여 낮잠을 자는 것이 좋다.
 - ➔ 15분 이내의 낮잠은 오히려 더 졸리게 만들게 되므로 낮잠은 가능하면 20분에서 30분 정도 취하는 것이 좋다.
 - ➔ 피로 회복과 스트레스 해소를 위해 카페인과 술을 섭취하는 것은 되도록 삼가도록 한다.
- ▶ 정기적이고 적절한 운동은 심혈관질환의 발병 위험을 낮추고,
피로로부터 쉽게 회복할 수 있도록 도움을 준다.

