

# 주간 근무자를 위한 효과적인 빛 노출법

낮에는 밝게, 밤에는 어둡게 지내는 것이 중요합니다.

- 낮에 밝은 빛을 쬐는 것은 신체와 정신 건강에 중요합니다.
- 밝은 빛은 인지, 기분, 주의력과 생산성을 향상합니다.
- 햇빛이 가장 좋습니다. 또한 건강한 눈과 치아와 뼈 건강을 위한 비타민 D 합성에 중요합니다.
- 낮의 밝은 빛은 생체리듬과 수면-기상 패턴을 방해할 수 있는 저녁 빛 노출로부터 인체를 보호합니다.
- 생체리듬의 교란은 암, 심혈관질환, 불안, 우울증과 관련이 있습니다.
- 따라서 해가 진 후에는 조명을 어둡게 하여 야간 빛 노출을 줄여야 합니다.
- 낮에는 밝고 밤에는 어둡게 규칙적인 패턴을 유지하는 것이 중요합니다.

## 야외 자연광

매일 야외에서 햇빛 30분 쬐기



휴식을 취할 때는 야외 산책



어두운 렌즈는 가급적 피하기



야외나 실내 창가 근처에서 운동



야외작업도 좋아요 (그늘아래 피하기)

## 실내 자연광

오전 6시 - 오후 8시엔 실내 밝게 유지



창문 향하거나 창문 가까이에서 작업



방을 남향으로·해의 위치에 따라방이동



커튼·블라인드는 열어놓기



큰창문·여러방향 창문 방에서 지내기

## 인공조명

오전 6시 - 오후 8시엔 실내 밝게 유지



방안의 조명 켜두기 (특히 어두운 날)



작업 중에는 책상 조명 사용



낮에는 노란색보다는 흰색 조명 사용



방안 조명 밝기 높이기

## 어두운 밤

취침 2시간 전부터는 밝은 빛 피하기



잠들기 2시간 전부터 집안 조명 어둡게



전자기기는 야간모드로 사용



저녁엔 국소적인 노란 조명 사용



방의 모든 빛 차단·안대 착용