

야간작업자와 수면장애

글/ 홍정연 한신메디피아 직업환경의학과장
일터건강을 지키는 직업환경의학과 의사회



**SLEEP
DISTURBANCE**

필자는 교대근무를 하는 근로자들의 직업성 질병을 상담하는 특수건강진단 업무와 외래진료를 병행하고 있다. 야간작업과 관련된 질병을 예방하는 방법을 알리고, 관리목표를 확인·상담하는 역할을 하고 있는 것이다.

야간작업에 대한 검진을 수행하던 어느 날이었다. 진료실 밖에 부부로 보이는 사람이 앉아 있었다. 둘은 생각했던 대로 부부였고 아이가 하나 있었다. 여성 근로자, 남성 근로자가 차례로 들어왔다. 이들은 같은 물류 회사에서 새벽조와 야간 조로 일을 하고 있었다. 남편은 전자제품 출장 서비스 업무를 하고 있는데, 출장서비스의 특성상 보수가 일정하지 않아 아내가 다니는 회사에서 소위 투잡을 하고 있었다.

상담을 하던 중 이 부부의 삶이 그려졌다. 여성 근로자가 오전에 나가서 근무를 하고 오후에 퇴근하면 남성 근로자가 저녁부터 새벽까지 근무를 하고 돌아온다. 평상 근무를 하는 근로자가 따로 있는 회사라서 오전 출근에는 다행히 조금의 여유가 있었다. 대신 남성 근로자가 들어오자마자 여성근로자는 출근해야 한다. 남성 근로자는 아이를 준비시켜 오전에 아이를 어린이집에 데려다 주고 잠깐 잠이 들었다가 낮 시간에는 전자제품 출장 서비스 업무를 한다. 서비스 업무가 없으면 집에서 잠을 자거나 차에서 대기를 하지만, 서비스 업무가 있으면 쪽잠을 자면서 출장 업무를 한다. 그 사이 여성 근로자가 집에 돌아와 아이를 챙기면서 집안일과 육아를 담당한다. 그리고 저녁이 되면 야간작업을 하러가는 아빠는 떠나고 아이와 엄마는 저녁 시간을 함께하다 잠이 든다. 대개는 아빠가 출장서비스 업무를 하다가 바로 야간작업을 하러 가기 때문에 저녁에는 아빠를 볼 수 없는 경우가 많다.

그럭저럭 사는 도중에 최근에 문제가 생겼다. 여성 근로자의 출근시간이 새벽으로 앞당겨진 것이다. 이렇게 되면 출근 시간이 너무 빠르니 밤에도 일찍 자야 한다. 남편이 귀가하지 않으면 출근을 하지 못하기 때문에 여유가 없어졌다. 일찍 출근하려면 잠을 일찍 자야 하지만 아이가

커가면서 수면에 들어가는 시간이 늦춰져 엄마의 수면시간이 줄어들었다. 아이를 재우고 겨우 잠이 들어봤자 3~4시간 잠을 자고 통근 버스를 타야 하는데 이렇게 되다 보니 수면 시간은 부족하고, 낮에도 오자마자 아이를 데려와야 하니 집안일과 수면, 육아에 불균형이 생겼다. 출장서비스를 하는 남성 근로자는 운전이 필수적인데, 야간근무 때문에 수면시간 부족으로 위험한 상황에 처해 있다.

01 수면장애와 위장장애가 가장 큰 문제

이처럼 야간 작업을 하는 경우 제일 먼저 나타나는 질병은 수면장애와 위장장애다. 평소 잠을 자지 않던 시간에 잠을 청하거나, 반대의 경우를 겪으면서 체력이 감소하고, 규칙적인 생활을 할 수 없게 된다. 특히 야간작업 시 카페인 등 각성제 성분이 있는 음료를 종종 마시게 되는데, 이 때문에 수면장애가 발생하게 된다. 식사, 운동, 수면의 불균형으로 인해 인체의 자율 조절 시스템에 악영향이 미치는 것이다.

02 주간 수면 시 방해받지 않는 환경 조성해야

야간작업을 하는 근로자들의 건강을 관리하기 위해서는 교대작업자의 보건관리지침¹⁾을 참고할 필요가 있다. 이의 핵심은 크게 개인 건강 측면의 관리와 작업 시스템 관리가 필요하다는 것이다.

먼저 개인 건강관리에서 주의해야 할 점은 다음과 같다. 근로자 개인에게 야간작업이 영향을 미칠 수 있는 건강 정보를 알려주고 심장 질환, 유방암 등의 진단 과정을 알려주는 것이 기본적으로 필요하다. 수면 위생에 대한 상담도 중요하다. 야간작업을 시작하면 평소 수면 문제가 없던 사람도 수면 불편함이 생기거나 수면 문제가 있던 사람은 악화될 수 있다. 근무 전의 수면이 근무 후 수면보다 더 중요하며 야간 근무 전 3~4시간 이상의 수면을 취하고 출근하는 것이 좋다. 수면이 이뤄지지 않는 경우

음주를 통해 입면을 피하려는 경우가 있는데, 이 경우 수면의 질이 떨어지고 알코올 의존이 일어나기 쉬우므로 음주를 해서는 안된다.

또한 근로자 뿐 아니라 근로자의 가족도 야간작업 스케줄을 확인하고 주간 수면 시 방해받지 않을 환경을 만들어줘야 한다. 야간작업 전 수면장애, 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증, 소화성 궤양 등의 과거력이 있었던 근로자의 경우 야간작업을 실시하면서 관련 증상이나 질병이 악화될 수 있으므로 교대근무를 권하지 않는다. 따라서 질병이 있는 경우 직업환경의학과 전문의와 상담을 하는 것이 좋다.

03 3일 이상 연속 야간작업 수행하면 안돼

작업시스템 관리 측면에서 야간작업 시스템을 설계하는데 있어 안타깝게도 가장 좋은 방법이란 없다. 차선책으로 야간작업을 실시하는데 있어 야간 작업자는 주간 작업자보다 쉬는 날을 추가적으로 제공하는 것이 좋고, 3일 이상의 야간 연속 작업을 수행하지 않도록 해야 한다. 단, 순환 교대작업인 경우 야간 근무 후 오전반으로 바뀔 때 최소 24시간 이상 휴식을 취해야 한다. 또한 교대작업 중 너무 일찍 시작하는 새벽 작업 또는 새벽 늦게 끝내는 작업 스케줄은 짜지 않는 것이 좋다.

야간작업 중의 피로도가 높아지는 경우 안전사고나 산업재해가 발생할 위험이 높아진다. 따라서 이에 대한 대비 및 점검도 필수적이다. 교대작업을 하는 중간에 수면이 가능할 경우, 개개인이 수면을 할 공간을 개별적으로 제공하는 것이 좋다. 그러나 위의 사례에서 보듯이 가장 중요한 관리의 원칙은 근로자 개인이 원하는 바를 반영하고, 근로자들에게 미리 준비 및 대비할 수 있도록 하는 것이다. 아울러 야간 업무가 힘든 사람에게는 야간 업무를 중단할 수 있는 기회를 제공하고, 야간 업무 중 질병이 악화되는 경우 업무 전환을 적극적으로 고려해야 한다.

1) KOSHA Guide H-22-2011, 교대작업자의 보건관리지침