

야간근무자의
수면장애 실태와
관리방안

+ 연구기간
2017년 1월 ~ 2017년 12월
+ 핵심단어
야간근무, 교대근무, 수면장애,
특수건강검진
+ 연구과제명
야간근무자의 수면장애 실태 및 관리
방안

연구담당자 연락처
직업건강연구실 중부권역학조사팀
이지혜 팀장
032-5100-688
jhlee01@kosha.or.kr

연구배경

- 야간근무는 업무상 사고, 수면장애, 협심증과 심근 경색증과 같은 심혈관질환과 뇌혈관질환, 우울증과 같은 정신건강문제, 소화성 궤양, 유방암 등의 위험을 증가시킬 수 있음
- 2014년 산업안전보건법 개정으로 야간근무자의 특수건강검진이 실시되고 있음. 2014년 상시근로자 수 300인 이상 사업장에서 2016년에는 모든 사업장으로 확대되어 시행되고 있음
- 본 연구는 수면장애를 일으키는 요인이 직종별로 어떻게 다른지를 조사하여 수면장애 실태를 파악, 분석하고 이를 통해 야간근무자의 수면장애 관리방안을 모색하고자 하였음



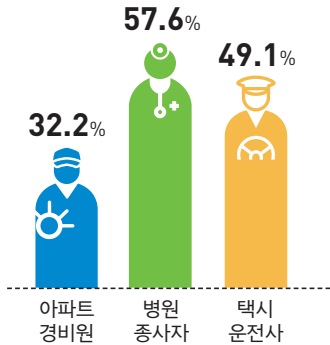
야간근무자에게서 나타나는 수면장애

야간근무를 하는 동안의 과도한 졸림, 잠을 자야 할 시간의 불면이 특징임. 교대근무 수면장애(Shift Work Sleep Disorder)는 작업장 사고의 중요한 원인이 될 수 있으며, 근무를 하지 않는 휴무일에 활동을 할 때도 피로와 졸림을 유발하여 삶의 질이 저하될 수 있음

주요 연구내용

1. 야간근무자 대상 설문조사 결과 분석

- 수면장애 위험이 높고 고령근로자와 같은 취약근로자가 많으며 근무 중 졸릴 경우 큰 위험을 수반할 수 있는 택시운전사(218명), 아파트 경비원(212명), 간호사 및 간호조무사 등 병원 종사자(295명)를 대상으로 수면장애 비율과 요인 등을 조사함
- 경미한 불면증과 중등도 이상의 불면증을 함께 고려하여 직업별 수면장애 비율을 조사한 결과, 아파트 경비원 32.2%, 병원 종사자 57.6%, 택시 운전사 49.1%으로 병원 종사자의 수면장애 비율이 가장 높았음
- 수면장애에 영향을 주는 요인을 분석한 결과, 업종별로 차이를 보임



- 아파트 경비원: 카페인 음료 섭취시, 야간근무 횟수 증가시, 타인과 함께 자는 경우에 수면장애 위험이 유의미하게 높았음
- 병원 종사자: 흡연자의 수면장애 위험이 유의미하게 높았으며, 야간근무 중 수면이 가능할수록 수면장애 위험이 낮아지는 것으로 나타남
- 택시 운전사: 소득만족도가 낮을수록 수면장애 위험이 유의미하게 높은 것으로 나타남

- 불면증지수(Insomnia severity scale, ISI)를 살펴본 결과 아파트 종사자의 경우 불면증상이 있는 경우는 32.2%였고, 병원 종사자는 불면증상이 있는 경우는 57.6%였음. 택시 운전사는 불면증상이 있는 경우가 49.1%였음

표 연구대상자의 불면증지수(ISI)

구분	아파트 경비원	병원 종사자	택시운전사
ISI			
7점 이하	145 (67.8)	125 (42.4)	113 (50.9)
8-14점	54 (25.2)	121 (41.0)	82 (36.9)
15-21점	11 (5.1)	43 (14.6)	26 (11.7)
22점 이상	4 (1.9)	6 (2.0)	1 (0.5)

※ 7점 이하는 정상, 8-14점은 가벼운 불면증, 15-21점은 중등도 불면증, 22점 이상은 심한 불면증으로 분류

- 아파트 경비원: 아파트 경비원은 휴게시간을 제외하더라도 1주 평균 63시간으로 매우 긴 시간을 근무하고 있음. 아파트 종사자의 수면장애 관리뿐만 아니라 교대근무와 관련된 다른 건강장해, 특히 심혈관질환의 관리를 위해서는 아파트 경비원들의 근무시간을 줄일 필요가 있음.
- 병원 종사자: 간호사는 직종의 특성상 근무 중 여유시간이 없어 휴게시간을 가지기가 매우 어려움. 간호사들이 마음 놓고 쉴 수 있는 전용 휴게공간을 마련 한다면 야간근무 전 1-2시간 수면을 취하거나, 업무 종료 후 잠깐 피로를 풀 시간을 가질 수 있음. 또한 광치료를 위한 안경이나 램프를 구비하여 야간근무 전에 이용하도록 하는 것도 고려해 볼 수 있음
- 택시 운전사: 택시 운전사들은 하루에 10시간에서 15시간이 넘는 긴 시간 동안 운전을 하고 있음. 장시간 운행으로 피로가 누적되면 운전 중 졸음을 유발하여 큰 사고로 이어질 위험이 높고, 장시간 근로로 인한 심혈관질환의 발병 위험도 증가함.

연구의 시사점

- 교대근무에 종사하는 근로자의 수면장애 증상을 완화하기 위해서는 자신의 노력뿐만 아니라 주변의 배려가 반드시 필요함. 특히 가족 구성원이 교대근무 일정을 잘 이해하고 수면을 방해하지 않도록 배려하는 것이 중요함. 이것을 위해서는 교대근무에 종사하는 근로자의 가족을 대상으로 교대근무와 수면장애의 관리에 대한 교육이 필요함
- 교대근무 수면장애는 대개 우울과 불안을 동반하고, 이번 연구에서도 우울증상이 수면장애와 관련이 있었음. 따라서 교대근무자의 수면장애를 관리하고자 할 때 근로자의 우울과 불안 증상을 확인하고 함께 관리를 해야 함

연구 활용방안

- 직종별로 야간 근무자의 수면장애 양상과 실태를 조사하여 연구에서 도출된 결과는 향후 야간 근무에 종사하는 근로자의 수면장애 관리를 위한 연구와 정책 수립에 도움이 될 것으로 기대됨