

교대근무 여부와 형태가 근로자의 건강과 가정생활 문제에 미치는 영향: 수면상태와의 연관성을 중심으로

1 연구배경

○ 연구배경

- 2017년 노벨 생리의학상 내용에 기반 하여 근무의 특성으로 인해 Zeitgeber와 Circadian rhythm의 영향을 받는 교대근무자가 수면상태에 받는 영향과 그로 인해 생기는 건강 과 가정생활 문제

○ 연구목적

- 교대근무의 여부와 유형이 수면상태에 미치는 영향과, 수면상태가 가정생활 문제 · 건강에 미치는 영향을 분석하여 이로 인해 교대 근무자에게 생기는 산업안전보건 문제 해결을 위한 정책을 제언

2 주요연구내용

○ 연구방법

- 연관성분석을 이용해 교대근무의 유무 및 형태와 수면상태의 연관성과, 수면상태와 3가지 문제요소(가정생활, 신체·정신 건강 문제)의 연관성을 분석하였다.
- 로지스틱 회귀분석을 통해 교대근무의 유무 및 형태에 따른 수면상태의 차이, 수면상태의 불균형에 따른 3가지 문제요소 각각에 대해, 수면상태가 불균형한 집단과 균형적인 집단이 어떤 차이를 보이는지 분석하였다.

○ 연구결과

- 수면상태와 교대근무의 여부·형태는 연관성이 있었으며, 교대근무자는 비교대근무자보다 수면상태의 불균형을 1.347배 더 많이 겪

었다. 교대근무자 중 영구교대 근무자는 영구교대 근무자가 아닌 집단보다 1.824배 수면상태의 불균형이 발생하였다.

- 수면상태와 관련하여 가정생활, 정신·신체 건강 문제 3가지 모두 연관성이 있었다. 수면상태가 불안정할 경우 안정적인 때보다 가정생활에는 3.446배, 정신적인 건강에서는 1.569배, 신체적인 건강에서는 1.470배 더 높게 문제가 발생하였다.

○ 시사점

- 교대근무자들이 비교대근무자 집단보다 수면상태의 불균형을 많이 겪었으며, 수면상태가 불안정할 경우 가정생활, 정신·신체 건강에서 문제가 많이 발생한다.
- 교대근무자들의 가정생활, 정신·신체 건강의 개선과 질의 향상을 위해 수면상태를 개선하는 것이 중요하다.

3 연구활용방안

○ 제언

- 수면상태의 불균형을 많이 겪는 교대 근무자 특히 영구교대 근무자는 가정생활, 신체·건강적인 문제를 겪을 가능성이 높아진다. 교대근무자들의 수면상태의 질을 높인다면 교대근무자들이 겪는 건강 및 가정생활 문제 요소들을 완화시키고 향상시킬 수 있다.

○ 개선방안

- 가정생활과 정신·신체 건강에서 생기는 문제는 교대근무와 수면 외에도 영향을 끼칠 수 있는 영향이 많기 때문에 다양한 직업군과 직무의 특성과 성질들 역시 고려하는 추가적인 연구가 필요

○ 활용

- 교대근무자 생활개선, 수면상태로 인한 개개인의 문제들에 대한 분석