

같이 보기

: 미디어 속 직업병

겨울이면 영하 50도로 내려가는 곳. 단단하게 얼은 호수 위로
얼음길(아이스 로드)이 열리는 곳, 캐나다 워니펙 호수다. 서울-부산 거리보다 더 긴
425km를 지나 매몰된 광부들을 구출하는 미션을 받은 주인공은 겨울도 아닌
해빙기의 아이스 로드를 건넌다.

글 편집실

낮과 밤이 바뀌는 화물차 운전기사와 수면장애

영화 <아이스 로드(2021)>



얼음 길을 건너 30시간 안에 구조하라

영화 <아이스 로드>는 얼음 길을 지나 사고로 매몰된 광부를 구하러 가는 트레일러 운전사들의 이야기를 담고 있다. 주인공 마이크(리암 니슨)는 대형 트레일러 운전사로 일한다. 그에게는 전쟁 후유증으로 외상 후 스트레스 장애를 갖게 된 동생 거티(마크스 토마스)가 있다. 혼자 둘 수 없어서 마이크는 거티와 함께 트레일러를 타고 일을 한다. 하지만 외상 후 스트레스 장애가 있는 동생을 따돌리는 동료들 때문에 8년간 11번의 이직을 했다. 동생을 보살필 돈이 필요했던 어느 날, 기사와 정비사 모집 공고를 보고 동생과 함께 지원하게 된다.

그들의 업무는 캐나다 매니토바주에 다이아몬드 광산 폭발 사고로 갇힌 26명의 광부를 구할 구조용 파이프를 운반하는 것이다. 다만 큰 문제가 있다. 이들이 지나야 할 곳은 영하 50도에 달하는 극한의 추위와 눈 폭풍이 도사린 '하얀 지옥' 위니펙 호수라는 것. 얼린 데 덮친 격으로 가야 할 길은 땅이 아닌 얼음이고, 얼음이 곧 녹기 시작하는 4월이라는 점이다. 산소가 떨어지기 전인 30시간 안에 광부들을 구출해야 한다. 하지만 광산까지 가는 길은 순조롭지 않다. 아이스 로드를 횡단하면서 닥쳐오는 재난과 폭발을 은폐하려는 기업들이 훼방을 놓기 때문이다.

더구나 마이크 같은 대형 트럭 운전기사들은 직업병과도 전쟁을 치른다. 바로 장시간 운전하는 트럭 운전기사들에게 위험한 '수면장애'다.

개인적 문제부터 산업재해까지 초래하는 수면장애

수면장애란, 불면증, 수면관련 호흡장애, 과다수면증, 수면 관련 운동장애 등 수면과 관련된 여러 질환을 말하며, 인구의 약 20% 이상이 경험한 적이 있거나 앓고 있는 매우 흔한 질환이다. 흔한 질환이지만, 개인적, 사회적 문제를 초래할 수 있다. 학습장애,

능률저하, 교통사고, 안전사고, 정서장애, 사회 적응장애 그리고 산업재해 등의 원인이 된다.

수면장애에는 다양한 질환이 있다. 불면증은 가장 흔한 수면장애로 일반인의 약 1/3이 경험한다. 또한 9%는 일상생활에서 불면증 때문에 괴로움을 느낀다고 한다. 대부분의 수면장애 환자는 낮에 졸음을 호소한다. 낮에 주체할 수 없을 정도로 졸리거나, 순간 멍해지기도 한다. 자면서 간헐적으로 숨이 멎는 수면 무호흡증을 겪기도 한다.

수면장애는 일상의 불편함을 넘어 개인적, 사회적 문제까지 초래할 수 있다. 더불어 화물 운전기사에게 졸음 등을 유발하는 수면장애는 위험한 질환이다. 장시간, 장거리 운전을 해야 하는 화물 운전기사는 시간에 맞춰 운송하기 위해 낮과 밤이 바뀌다 보니 수면장애를 겪는 일이 빈번하다.

수면장애를 치료하기 위해서는 일상 습관을 개선하는 것이 중요하다. 잠들기 전에는 술이나 커피 등 수면을 방해하는 물질은 피하고, 규칙적인 시간에 잠자리에 드는 것이 좋다. 규칙적인 운동도 수면에 도움이 된다. 습관을 통해서도 수면장애가 나아지지 않으면 전문가를 찾아 상담을 받고 수면유도제를 처방받는 것도 도움이 된다. 🍷

수면장애가 의심되나요? 체크해보세요!

- 잠을 깊게 자지 못하고 자주 깬다.
- 자다가 깨면 다시 못 잔다.
- 충분히 잤다고 생각되는데 전혀 개운하지 않다.
- 잠들기 위해 수면유도제 또는 음주를 한 적이 있다.

TIP

수면장애 예방하기

- 낮잠을 피한다.
- 잠자리에 들기 약 2시간 전에 더운물로 목욕을 한다.
- 주말이나 휴일에도 일어나는 시간을 일정하게 한다.
- 수면을 방해하는 물질, 즉 담배, 커피, 홍차, 콜라, 술 등을 피한다.
- 잠자리에 누워서 10분 이상 잠이 들지 않으면 일어나서 단순 작업을 하면서 잠이 올 때까지 기다린다.

