

SOMNIPATHY

ISSUE PAPER

TALK

김미영

매일노동뉴스 기자



내란의 밤과 잠들지 못하는 고통



12월 3일 밤 10시 23분

윤석열 대통령의 느닷없는 비상계엄 선포로 온 국민이 불안과 공포 속에 떨어야 했다. 그날 자정이 지나서 12월 4일 새벽 1시 1분, 국회에서 비상계엄 해제 요구 결의안이 가결되고 오전 4시 27분 대통령실에서 계엄 해제를 선언하는 시간까지 시민 대다수가 가슴을 졸이며 뜯눈으로 밤을 지새울 수밖에 없었다.

비록 계엄은 해제됐지만 언론사들은 '비상'에서 벗어날 수 없었다. 시시각각 상황은 급변하고 기자들은 12월 15일 국회에서 윤석열 대통령의 탄핵소추안이 가결될 때까지 쏟아지는 뉴스들을 처리하느라 피로에 찌들어 쉬 잠들지 못하는 불면의 고통을 호소했다.

'전 국민의 수면장애'를 유발한 내란은 이제 헌법재판소에서 윤석열 탄핵소추에 대한 심판을 남겨놓고 있다.

● 인구의 20% 이상 겪는 병, 수면장애

잠 못 드는 고통은 무척이나 괴롭다. 한 번쯤 경험했다면 누구나 공감할 것이다. 수면장애는 인구의 20% 가까이 나타나는 매우 흔한 질환이다. 반복되거나 만성적인 불면증상은 치료가 필요하다. 건강보험심사평가원의 통계자료에 따르면 불면증 때문에 병원을 찾은 환자는 2017년 약 51만 명에서 매년 약 8%씩 증가하는 추세다. 2021년 한 해 수면장애로 병원을 방문한 사람은 약 71만 명에 이른다고 한다. 수면장애를 방치하면 그 자체로도 위험하지만 업무상 사고로 직결되기 때문에 예방이 무엇보다 중요하다.

● 야간근무·교대근무자 특히 '위험'

야간근무와 교대근무는 일터에서 수면장애를 유발하는 대표적인 위험요인으로 꼽힌다. 야간근무를 하는 동안은 과도한 졸림과 싸우고, 정작 잠을 자야 할 시간에는 불면의 고통과 싸워야 하는 '교대근무 수면장애'는 업무상 사고 발생 위험을 두 배 이상 높이고, 의사결정 능력을 저하시켜 결국에는 생산성에도 영향을 미치며 개인의 삶의 질도 떨어뜨린다. 정부가 2014년부터 야간근무자를 대상으로 특수건강진단을 실시하는 이유다. 업무상 질병으로서 수면장애가 조명을 받은 것은 2011년 무렵이다. 기아차 노동자의 수면·각성장애와 전신 불안장애가 법원에서 최초로 업무상 재해로 인정됐기 때문이다. 그 이전까지 수면장애는 우울증상이나 불안장애에 동반되는 증상 정도로 취급됐다. 수면장애가 단독으로 업무상 질병으로 인정된 경우는 없었다는 말이다. 1997년 기아차에 입사해 주야맞교대로 12시간 가까이 근무한 장아무개씨는 2008년께부터 불면증·불안장애로 치료를 받다가 2009년 근로복지공단에 산재를 신청했다. 공단이 이를 불승인하자 행정소송을 제기했다. 2013년 대법원에서 산재로 최종 확정됐다. 법원은 “수면·각성장애와 전신 불안 장애가 주야간 교대근무로 인해 생체리듬이 교란된 상태에서 업무를 계속하면서 증상이 자연적인 진행경과 이상으로 급격히 악화됐다”며 업무 관련성이 있다고 판단했다. 장씨는 수면성 무호흡과 기타 호흡장애도 업무와 관련이 있다며 산재를 신청했지만 법원은 교대근무와 연관성은 없다고 봤다.

2017년 약 51만 명에서 매년 약 8%씩 증가하는 추세다. 2021년 한 해 수면장애로 병원을 방문한 사람은 약 71만 명에 이른다고 한다.

법원의 이런 판단은 초장시간 노동을 유발하는 주야맞교대를 주간연속2교대로 전환하는 지렛대가 되기도 했다.

10년 전만 해도 24시간 공장을 돌리는 제조업이나 보건의료업, 운수업에서 문제가 됐던 야간노동 문제는 주 52시간 상한제가 시행된 이후 유통업으로 옮겨가는 추세다. 24시간 영업 판매점이나 온라인 새벽배송 시스템으로 노동자의 생체리듬을 교란해 수면장애를 일으키고 과로를 유발하고 있다는 비판이 거세지고 있다.

가장 대표적인 기업이 쿠팡이다. 수년간 쿠팡의 대표이사가 국정감사 증인으로 출석하고 있지만 새벽배송 시스템을 서적·의류·화장품 등 날이 갈수록 전 산업으로 진화하고 있다.

21대 국회에서 무리한 야간노동을 법으로 금지하자는 목소리가 나오고, 22대 국회에서도 과로사 방지 및 노동시간 단축 지원 법이 발의됐다.

잠이 보약이라는 말이 있다. 잠만 잘 자도 어느 정도 건강문제는 해결할 수 있다는 의미다. 살면서 한 번쯤 수면장애를 겪었다면 쉽게 수궁이 될 것이다. 일터에서부터 충분한 수면을 위한 전환이 필요하다. 🐦