



건강을 지키는 '야간작업' 가이드

산업안전보건법에서 규정하는 '야간작업'의 정확한 의미와 야간작업이 우리 몸에 미치는 영향, 그리고 법이 보장하는 우리의 권리에 대해 알아본다.

글 편집실

산업안전보건법 시행규칙 [별표 22] 야간작업(2종)

가. 6개월간 밤 12시부터 오전 5시까지의 시간을 포함하여 계속되는 8시간 작업을 월평균 4회 이상 수행하는 경우

나. 6개월간 오후 10시부터 다음날 오전 6시 사이의 시간 중 작업을 월평균 60시간 이상 수행하는 경우

법이 정의하는 야간작업의 기준

야간작업은 단순히 밤에 일하는 것을 넘어, 다음 두 가지 기준 중 하나에 해당할 때를 말한다. 첫째, 6개월간 밤 12시부터 오전 5시까지의 시간을 포함하여 계속되는 8시간 작업을 월평균 4회 이상 수행하는 경우, 둘째, 6개월간 오후 10시부터 다음 날 오전 6시 사이의 시간 중 작업을 월평균 60시간 이상 수행하는 경우이다. 이 기준은 업종과 직종에 관계없이 적용되며, 단시간 근로자나 아르바이트생도 기준을 충족하면 야간작업자로 분된다.

우리 몸에는 어떤 영향을 미칠까?

우리 몸은 낮에 활동하고 밤에 쉬도록 설계된 생체 리듬을 가지고 있다. 야간작업은 이 리듬을 깨뜨려 다양한 건강 문제를 일으킬 수 있다. 대표적 문제가 수면 부족이다. 수면 부족은 면역력을 떨어뜨려 각종 질병에 취약

하게 만들며, 만성 피로와 정신적 피로감으로 이어지기도 한다. 또한, 밤에는 집중력과 판단력이 낮아져 작업 중 사고 위험이 높아진다. 불규칙한 식사와 생활 습관은 심혈관 질환이나 소화기 질환을 유발할 수 있다. 특히 여성 근로자의 경우 유방암 발생 위험이 커진다는 연구 결과도 있다. 이러한 위험으로부터 근로자를 보호하기 위해 야간근무를 하는 근로자는 특수건강진단을 받도록 산업안전보건법이 개정되었고, 2014년 상시근로자 300인 이상 사업장부터 야간작업 특수건강진단이 시작되어 2016년에는 상시근로자 50명 미만을 사용하는 사업장으로 확대되어 시행되고 있다.

법이 보장하는 야간작업 근로자의 권리

이러한 위험으로부터 근로자를 보호하기 위해 「산업안전보건법」은 몇 가지 중요한 조치를 규정하고 있다. 사업주는 야간작업 근로자를 대상으로 수면장애, 심혈관 질환 등을 중점적으로 검사하는 특수건강진단을 정기적으로 실시해야 한다. 건강진단 결과 건강에 문제가 발견하면, 작업장 변경, 근로시간 단축, 야간근로 제한 등 노동자 보호를 위한 적절한 조치를 취해야 한다. 또한, 야간 작업자가 충분히 수면을 취할 수 있도록 남녀가 구분된 휴게실 또는 수면실을 마련하고, 침구류 등 필요한 용품을 갖추고 청결을 유지해야 한다. 야간작업의 정확한 의미와 권리를 알고, 건강하고 안전한 일터를 만들어가는 데 함께하는 노력이 중요하다. 🗣️

야간작업 및 교대작업 종사원에게 발생한 주요 산업재해 사례

주요 질환	예방 대책
근골격계질환	앉아서 일하는 공간을 인체공학적으로 설계, 업무 중간 휴식과 스트레칭 프로그램 제공
불안, 우울 등 정신질환	정기 검진 시 직무스트레스 체크, 초기 증상 발현 시 충분한 휴식 및 적절한 치료, 정기적 스트레스 관리 프로그램 운영
뇌혈관질환	정기 검진 시 뇌심혈관계 위험요인 진단, 뇌심혈관계 위험요인 교육 및 직무스트레스 관리 프로그램 운영
각종 사고	야간근무 후 낮 수면을 잘 취할 수 있도록 수면장애를 치료함, 근무시간 중간 중간 충분한 휴식을 취하도록 함 피로가 누적되지 않도록 하고, 근무 형태와 주기를 지속적으로 점검함

참고자료 • 고용노동부, 안전보건공단 <야간작업 및 교대작업> 직업건강 가이드라인
• 「산업안전보건법 시행규칙」 제201조 별표 22 특수건강진단 대상 유해인자(제201조 관련)