



야근하면 심장병·뇌졸중 발병 확률 높아진다

잡은 야근근무가 심장병과 뇌졸중 발생률을 높인다는 연구결과가 발표되었다. 전문가들은 직장인의 신체리듬은 주간활동에 적합하게 맞춰져 있어 야근근무를 할 경우 강한 스트레스를 받는다고 지적한다.

야간에 일을 하는 근로자들이라면 건강에 보다 주의를 기울여야 할 듯하다. 정상 근무시간과 다른 근무시간에 일을 하는 근로자들일수록 심장마비나 뇌졸중 확률이 높기 때문이다. 브리티시 메디컬 저널에 실린 최신 연구자료에 따르면 남들과 다른 근무시간대에 일하는 사람들의 경우 혈관계 질환으로 알려진 심장마비와 뇌졸중 확률이 높아진다고 ABC뉴스가 지난 7월 26일 소개했다.

야근근무하는 직장인 건강이 위협 받는다

이전에도 야근근무가 건강에 좋지 않다는 연구결과는 여럿 있었다. 통상적으로 9시 출근 5시 퇴근(미국의 경우)하는 사람들과 다른 시간대에 일하는 경우 혈압이 높고, 당뇨병에 걸릴 확률 역시 높아진다는 것이다.

영국과 캐나다의 연구진은 총 200만 명을 대상으로 한 34개의 연구자료를 종합한 결과 정상 근무 시간 외에 근무를 하는 사람들은 정상 근무를 하는 사람들에 비해 심장마비 발생 확률이 23% 높았고, 뇌졸중 발작이 올 확률은 5% 가량 더 높다고 소개했다. 이들 연구진은 특히 야근근무를 하는 사람들의 경우 질환에 걸릴 확률이 더욱 높다고 소개했다. 연구진은 일반 사람들과 다른 시간대에 일하는 사람들의 경우 수면 부족, 잘못된 식습관, 운동 부족 등이 겹칠 경우 혈관계 질환에 노출될 확률이 더욱 높아진다고 설명했다.

연구진은 야간 근무 등이 몸에 해롭다고 하더라도 이를 바꾸는 것은 불가능한 현실을 고려할 때 야간 근무를 하는 사람들은 “꾸준한 운동을 통해 건강 상태를 최상으로 끌어올리고, 몸에 해로운 영향을 줄 수 있는 요인들을 적절히 관리할 것”을 충고했다.

체계적으로 건강관리해야 야간근무 후유증이 남지 않는다

노스웨스턴 대학의 로버트 보노 교수는 “야간 근무를 하는 사람들의 경우 경제적으로 좋지 않은 환경에 놓여 있는데다, 건강관리 등도 제대로 받지 못함에 따라 건강이 나빠질 수 있다”는 분석을 내놓기도 했다.

하지만 연구진들은 정상 근무 시간과 다른 시간대에 일하는 경우 생체 시계가 교란되면서 심장 박동수 및 혈압에 문제가 발생할 수 있다고 주장한다. 더불어 야간 근무 등이 몸에 해롭다고 하더라도 이를 바꾸는 것은 불가능한 현실을 고려할 때 야간 근무를 하는 사람들은 “꾸준한 운동을 통해 건강 상태를 최상으로 끌어올리고, 몸에 해로운 영향을 줄 수 있는 요인들을 적절히 관리할 것”을 충고했다. 아울러 야근을 하는 사람들의 경우 다른 사람들에 비해 혈압, 체중, 콜레스테롤 등에 보다 주의를 기울여야 한다고 말했다.

8시간 자는 것보다 '잘' 자는 것이 중요하다

문제는 개인마다 천차만별일 수밖에 없는 ‘적당한 수면시간’을 어떻게 정하느냐다. 통상적으로는 성인의 평균 권장 수면시간은 8~9시간으로 알려져 있지만 일상생활에 지장이 없다면 5~6시간도 괜찮다는 게 전문가들의 의견이다.

개인별 경험과 느낌에 의존할 수밖에 없는 노릇이지만 ‘수면의 질’ 문제는 조금 다르다. 보통 8시간 이상 잤는데도 낮 동안 졸림증과 피로가 계속된다면 수면무호흡증이나 불면증 등 수면장애가 있는지 확인해야 한다. 이런 문제는 수면시간을 늘리는 것으로 해결되지 않으며 반드시 원인을 교정해야 신체·정신적 문제를 해결할 수 있다.

야간근무와 심장병·뇌졸중 발병률을 다룬 기타 연구결과

2000년 11월 16일 이탈리아 밀라노 대학의 라파엘로 푸를란 박사는 미국심장학회(AHA) 학술지 <순환> 최신호에 발표한 연구보고서에서 직장에서 교대근무 체제에 따라 하게 되는 야간근무가 심장병 위험을 높이는 요인이 된다고 연구 결과를 밝혔다.

2010년 5월 12일 핀란드 직업보건원의 역학 전문가 마리아나 비르타넨은 <유럽 심장저널>에 게재된 논문에서 3시간 이상 초과근무를 하는 노동자들이 정규 시간만 근무하는 노동자들보다 심장병에 걸릴 위험이 60% 높다고 주장했다.

2010년 9월 7일 덴마크 노동환경 국립 연구센터 연구진은 영국의 의학전문지 <심장(Heart)>에서 운동은 하지 않고 일주일에 45시간 이상 일만 하는 남자는 역시 운동을 하지 않으면서 일도 적게 하는 남성에 비해 심장병 위험이 최고 2배 높다는 연구결과를 밝혔다.

