

## 야간 교대 근무 스케줄을 어떻게 짜야 효과적인 근로 효율을 높일 수 있을까요?

인간이 살아가는 존재 형태는 일반적으로 잠 자는 시간과 깨어 있는 시간으로 이야기 하지만, 수면의학을 하는 사람 입장에서는 크게 3가지로 나누어 봅니다. 그 중 하나는 깨어있는 시간이고, 다른 2가지는 일반인들이 알고 있는 수면을 다시 2가지로 나눈 것과 같습니다. 즉 수면은 꿈을 꾸는 수면과 꿈을 꾸지 않는 수면으로 나뉩니다. 이 2가지 수면의 형태가 발견되고, 그 기능이 알려지면서부터 잠은 단순히 휴식의 개념이 아닌 것으로 정립되어 가고 있습니다. 잠은 또 하나의 삶의 기능적 역할을 하고 있다는 말입니다.

옛날 어른신들 혹은 현재 40대 전후의 분들만 해도 잠을 많이 자는 것은 게으른 것이고, 적게 자는 것이 효율적인 것이라든가 뿌리박힌 의식이 내재되어 있습니다. 하지만, 최근 들어, 웰빙의 바람이 불면서 더욱 부각되고 그 중요성의 인식이 날로 높아지는 것은 다름 아닌 수면의 중요성입니다.

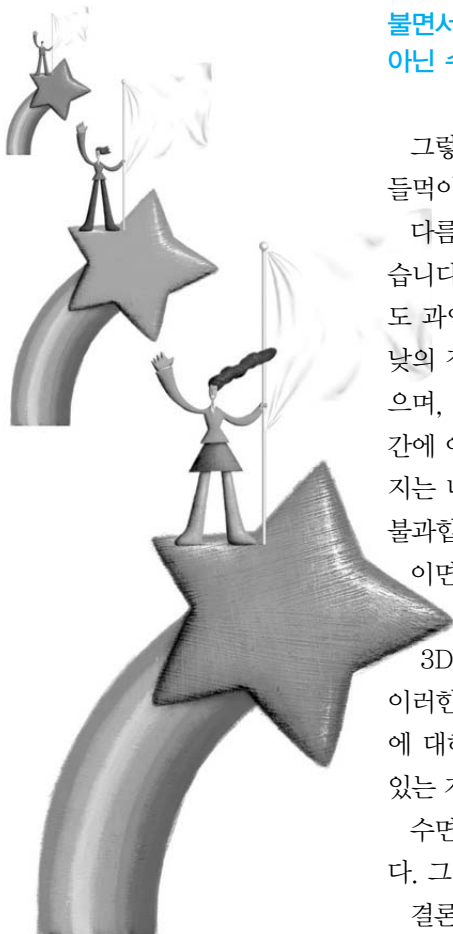
그렇다면, 수면이 무슨 기능을 하길래 이렇게 웰빙과의 연관성까지 들먹이는 것일까요?

다름 아닌, 인간의 지적 활동 능력과 효율적인 생산성에 그 답이 있습니다. 에디슨의 전구 발명 이후로 인간의 삶은 180도 달라졌다고 해도 과언이 아닙니다. 즉, 밤을 정복하여 공장을 24시간 돌리고, 밤과 낮의 장벽이 허물어지면서 밤에도 낮처럼 활동하는 사람들이 증가했으며, 심지어 양계장과 같은 식육 농장에서도 24시간 달걀과 같은 인간에 이로운 동물성 식품을 생산해 내고 있기 때문입니다. 자, 여기까지는 너무나 잘 알고 있는 인류 발달의 아주 당연하고 기초적인 예에 불과합니다.

이면에 숨어있는 것들에 대해 이야기 하자면, 놀라움을 금치 못할 것입니다. 시대는 바야흐로, 웰빙과 같은 삶의 질을 추구하고, 3D라 해서 힘들고, 팍 흘리는 일은 모두가 꺼려하는 시대입니다. 이러한 추세의 비평을 떠나 그러한 추세를 따르는 현대인들이 과연 잠에 대해 얼마 만큼의 기초적 수면 의학 지식들을 배경으로 살아가고 있는지는 의문이 아닐 수 없습니다.

수면에 영향을 미치는 요소는 크게 2가지입니다. 하나는 환경입니다. 그리고 나머지는 인체 내에 존재하는 생체 시계입니다.

결론부터 말하자면, 우리는 이 두 가지 모두를 만족스럽게 조절해야





## 한진규 원장

現 한국수면학회 학술이사, 서울수면센터 소장


**약력** 고려대학교 의과대학 졸업, 신경과 전문의, 미국 클리브랜드 수면센터 전임의 역임, 전 고대 의대 신경과 교수 역임, 미국 수면전문 의 자격 취득(신경과 분야, 아시아 및 국내 최초), 싱가포르 수면학교 강사, 전 대한수면연구회 학술이사

만 정상적인 수면을 취하고, 사회생활을 영위하는 데 도움을 얻을 수 있습니다.

먼저 환경에 대한 이야기를 하겠습니다. 수면 환경 중에서도 빛은 인간의 수면에 절대적인 영향을 미쳐왔습니다. 에디슨은 이러한 빛을 인간이 자유롭게 조절할 수 있는 권한을 신으로부터 물려 받은 것 과도 같은 것입니다. 그래서, 인간이 밤에도 낮처럼 일하고, 닭이 밤낮으로 알을 낳는 것입니다.

빛은 인간의 수면을 유도하거나 잠을 깨우는 등의 외부적 요인입니다. 이 빛의 주기에 맞춰 인간은 기상도 하고, 수면에 들기도 합니다. 즉, 인간은 외부적인 수면-각성 조절 인자에 순응하는 양상을 갖는다는 것입니다. 이것은 동물과 식물 모두 마찬가지입니다.

두 번째 요인은 바로 생체시계입니다. 인간의 생체시계는 외부적인 자극에 맞춰 체내의 일정 주기를 가지고 순환하는 수면 주기가 존재합니다. 때문에 외부 요인과 내부 요인이 잘 조화를 이뤄야 우리는 수면을 잘 취할 수 있는 것입니다. 우리가 밤을 낮처럼 생활하거나 낮과 같은 수준의 생산성을 가지려면, 이 인간의 수면 주기를 바꿔야 합니다. 수면은 단순히 게으르거나 시간을 잡아먹는 행위가 아니기 때문에, 낮에 충분히 수면을 취하고 밤에는 낮처럼 말뚱말뚱 일을 해야 합니다. 그러기 위해서는 수면 주기를 30분~1시간 단위로 하루씩 수면 시간과 기상 시간을 변경해 가야 합니다. 그렇게 해야만, 자연스럽게 밤에도 일을 하고, 낮에는 수면을 자연스럽게 취할 수 있습니다.

보통, 우리가 극심한 불면증을 겪는 환자들의 치료법도 결국에는 이 외부적인 빛의 조절이나 혹은 수면 시간과 기상 시간 조절을 통한 수면 치료를 실시하는 것입니다. 이러한 수면 조절이 제대로 되지 않은 체 갑작스런 야간 근무를 시행하거나 하게 되면, 단기 우울증을 경험할 수 있고, 만성 피로감과 무기력증을 경험하고, 일터에서건 학업에서건 낮은 성취도와 큰 문제들을 야기할 수 있습니다. 뿐만 아니라, 남성의 경우는 발기 부전과 폭식으로 이어져 비만과 극심한 조울증도 경험할 수 있습니다. 여성의 경우에 주로 우울증과 폭식 혹은 알코올 중독으로까지 이어질 수 있습니다. 

〈문의 : 서울수면센터 02-511-0777, [www.sleepclinic.co.kr](http://www.sleepclinic.co.kr)〉