

근로자들의 교대근무 경험

김영혜* · 김영미** · 구미지*** · 김소희*** · 이내영*** · 장경오***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라는 사회 경제의 변화로 인해 근로자의 40.5%가 교대를 하고 있고 이중 여성 교대 근무근로자는 19.2%를 차지하고 있으며 병원이나 철도, 전기 등 공공 기관과 같이 교대근무가 필수적인 직종 외에 여러 형태의 교대근무가 계속 증가하고 있다(Seo, Matsumoto, Moon, Jung, & Kim, 2005).

야간 근무와 교대근무와 같은 환경변화를 경험하면 인간의 생체리듬인 일주기리듬(circadian rhythm)은 건강상의 아주 심각한 장애를 가져와 삶의 질을 떨어뜨리고 있다(Kim & Lee, 2000).

장기적인 교대근무는 심혈관계 질환의 대사성 위험요인을 증가시키거나(Ha, Roh, & Park, 2003) 정신질환 중 기분장애에 영향을 미치고(Kim & Lee, 2000), 정신적 건강과 건강에 대한 낮은 인식을 가지며 불면증을 더 심하게 하고, 스트레스 호소율이 높고, 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 좌절이 높으며, 수면의 지속시간이 부족하여 심리적 수면부족상황을 호소하므로(Kim & Lee, 2000) 결국, 산업현장에서 산업 재해율(Occupational Injury Rate: OIR)을 높이는 것으로 보고되고 있다(Ha, Roh, & Park, 2003).

교대근무 근로자에 대한 연구 경향은 피로나 수면, 심혈관질환등 주로 신체적인 문제 중심으로 이루어지고 있었고(Byeon, 2005; Choi, Lee, Lee, Koo, & Park, 2003; Ha, Kim, Park, & Chung, 2001; Ha & Park, 2005; Ha, Roh, & Park, 2003; Kim et al., 2002; Kim & Lee, 2000; Son, 2004), 교대근무와 가족, 사회생활적인 문제, 정신, 심리, 스트레스에 관련된 문제와(Bae & Jeong, 2003) 산업재해와의 관련성(Lee et al., 2006; Seo et al., 2005)에 대한 연구들이 최근의 사회 경제의 변화에 따른 건강문제를 반영하고 있었지만 “교대근무를 하는 곳에는 어떤 일이 일어나고 있는가”라는 의문 즉, 교대근무 경험에 대한 본질을 찾아보려는 질적 연구 경향은 부족한 실정이다. 살아 있는 인간 경험을 기술하는 철학적 방법으로서 대상자의 실제에 접촉 할 수 있는 총체적인 접근방법인 현상학적 연구는 인간을 총체적이고 함축적인 존재로 보는 간호의 맥락과 일치하며, 통합된 인간에 대한 간호요구를 파악하는데 큰 도움이 된다(Kong, 2001).

산업의 특성상 24시간 서비스 체제를 요구하는 병원, 공공, 방송, 발전소등은 눈에 보이지 않는 24시간 서비스체제가 요구되는 대표적인 산업유형으로 교대근무가 필수적인 분야이다.

따라서 본 연구자는 다양한 직종에서 증가되고 있는 교대근무자들의 건강문제를 교대근무가 필수적인 사업장

* 이 논문은 부산대학교 자유과제 학술연구비(2년)에 의하여 연구되었음.

** 부산대학교 간호대학 간호학과 교수.

*** 부산복합화력본부 건강관리실 보건관리자(교신저자 E-mail: youngmi@kospo.co.kr).

**** 부산대학교 간호대학원 박사과정.

투고일: 2007년 4월 19일 심사완료일: 2007년 5월 6일

을 대상으로 근로자들의 교대근무 경험의 본질을 파악하여 교대근무자의 간호요구와 사업장의 건강관리방안을 제시하는 자료를 얻고자 연구를 시도하였다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 교대근무자들의 경험의 본질을 파악하기 위한 연구 문제를 “근로자들의 교대근무 경험은 어떠한가?”이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 연구자 중 한사람이 보건관리자로 일하고 있는 회사에서 교대근무 근로자들이 생동감 있고 의미 있게 표현되는 경험들을 일방적인 설문 도구로 측정하기보다는, 체험된 행위들을 통해 전체 인간과 연관 지어 본질을 찾아 볼 수 있는 Colazzi의 분석방법을 이용한 현상학적 접근방법을 적용하였다.

2. 참여자 선정

본 연구에 참여한 사람은 B시에 있는 B회사의 교대근무 근로자로 본인이 연구에 참여를 동의한 사람으로 선정하였다. 연구 참여자들이 속한 조직은 학력수준이 높고 공채시험을 거쳐 입사하는 사회적선호도가 높은 직장이지만 입사 후 기술직 대부분은 교대근무를 경험해야 하는 업무특성을 가지고 있다. 자신이 교대와 일근을 선택 할 수 있으나, 운영, 감독, 설계라는 복잡한 일근자들의 업무형태에 비해 교대근무는 운전조작이라는 좀 더 단순한 작업형태이다 보니 교대근무를 오래하다 보면 일근부서 업무 수행능력이 떨어진다는 보편적인 인식을 가지고 있는 대상자들이다. 1차 자료수집에서 최종적으로 면담에 응한 사람은 교대근무 30년 경력 (58.남), 교대근무 20년 경력(44세, 남자), 교대근무 15년 경력(43세, 남자), 교대근무 13년 경력(39세, 남자), 교대근무 6개월 경력(30세, 남자), 교대근무 1년 경력(26세, 여자), 교대근무자의 배우자(40세)를 포함하여 7명이었고, 이중 한 여성 교대근무 근로자에게서 생리적인 현상이 다른 여성 교대근무자에게 공통적으로 나타나는지를 확인할 필요가 있어 여성 교대근무자 2명 추가(30대 여성

교대근무 경력 8개월) 상담하여 총 9명을 대상으로 하였다. 교대근무형태는 1일 4조 3교대로 D(Day(오전8시-오후5시), 오후근무)/A(Afternoon(5시-10시), 밤 근무)/N(Night(10시부터 다음날 8시까지, 밤 근무)/Off(휴일)의 일정으로 순환된다.

3. 자료 수집 절차

연구 자료수집기간은 2차에 걸쳐 이루어졌는데 1차는 2004년 11월 5일부터 2004년 12월20일까지 40일간 이루어졌으며 보충자료로 주 정보자에 대한 면담은 2004년 12월26일부터 27일에 걸쳐 전화 면담으로 이루어졌다. 1차 자료에서 여성교대근무자 1명에게서 나타난 생리적 현상에 대한 것을 확인하기 위하여 교대근무를 시작하는 여성 2명을 대상으로 2005년 4월부터 12월까지 8개월간 관찰과 면담이 이루어졌다. 연구목적에 대한 사전 설명을 하고 동의하는 직원에게 다시 연구의 목적을 설명하고 면담내용을 적거나 녹음 할 것이라는 것에 대한 동의를 구하였으며, 일부내용은 수기로 일부내용은 녹음하여 진술내용이 누락되지 않도록 하였다. 참여자에게 면담 내용은 본 연구의 목적 외에는 사용하지 않을 것이며 반드시 익명으로 할 것임을 알려주고 원치 않으면 그만 둘 수 있다는 것을 알려주었다.

4. 자료 분석

본 연구는 근로자들의 교대 경험의 본질을 찾는데 Colaizzi(1978)의 현상학적 접근방법을 근거로 하였으며, 본 연구의 구체적인 과정은 다음과 같다.

- 1) 교대근무근로자들의 일상 생활경험에 대한 느낌을 얻기 위해서 심층면접 과정에서 기록과 녹음 내용을 그대로 글로 옮겨 기술(description)하였다.
- 2) 기술한 내용을 공동 연구자들 각자가 반복하여 읽고 교대근무자의 일상을 직접 표현한 문장이나 구에 밀줄 그어 다시 한 번 자세하게 내용을 읽어 가면서 의미 있는 진술(significant statement)을 선택하였다.
- 3) 공동의 연구자들이 의미 있는 진술 내용을 다시 한번 읽고 그중에서 반복되는 부분은 합해서 그 의미를 재진술(restatement)하였다.
- 4) 상담 시 참여자들이 진술한 의미에 가깝도록 의미 있는 진술과 재진술로부터 구성된 의미(formulated meaning)를 도출하였다.

5) 구성된 의미에서 주제(theme)를 선정하여 주제와 관련된 진술을 분류하여 정리하였다.

6) 주제를 경험별로 분류한 뒤, 자료 전체를 다시 읽어 보고 최종적으로 주제를 기술하였다.

본 연구의 자료 분석 과정은 인터뷰를 한 연구자가 내용을 정리한 것을 6명의 공동 연구원이 모여서 읽고 의미 있는 내용을 각자가 도출하여 다시 기술한 뒤, 다시 읽으면서 기술한 내용을 합의하는 과정을 거쳐 의미 있는 진술을 도출하였고, 다소 의심스럽거나 의미가 잘 이해되지 않는 부분은 추가로 2차 면담을 실시하여 추가적인 의미가 있는지를 물어보고 확인하는 절차와 함께 총 5회의 세미나를 거쳐 공동연구자들이 최종적으로 주제를 기술하였다.

5. 참여자에 대한 윤리적 고려

본 연구에 참여한 근로자들에게 이 연구의 목적을 위해 수집된 모든 자료와 면담내용, 녹취 기록 등은 이 연구의 목적 외에는 사용하지 않을 것을 약속하였고, 개인의 설명이나 구체적인 사적인 상황에 대한 것을 비밀을

유지하고 모든 자료는 논문이 나온 뒤 폐기 될 것이라는 것을 알려주고 약속하였다.

III. 연구 결과

본 연구에 참여한 교대근무근로자의 진술을 분석한 결과 의미 있는 진술 26개를 도출하였고 그중에서 연구자들이 그들의 진술한 내용의 의미에 가장 가까운 6개의 주제군으로 분류하였다.

6개 주제군은 1) 이질감 2) 건강염려 3) 정서가 메말라감 4) 불안감 5) 서글픔 6) 위안함이었으며 이것을 1) 규칙적인 생활이 불가능 2) 정신적 육체적 변화 3) 위축되어 감 4) 위안하며 살아감으로 범주화하였다. 범주화시킨 근로자들의 교대근무 경험은 <Table 1>과 같으며 구체적인 내용은 다음과 같다.

1. 규칙적인 생활이 불가능

1) 이질감

교대근무는 주변사람들과 생활리듬이 다름으로 인해

<Table 1> Shift-Work Experiences Of Workers

Category	Theme cluster	Theme	Formulating meaning
Impossibility of regular life	Sense of difference	Feeling out of place	Inharmony due to the difference of vitality mutation from peripheral people
		The lack of understanding	Disappointment for peripheral people
		Distress	Undue treatment Feeling victimized
Undergo physical and mental changes	Worries about health	The physical strength falls	Feel archy all over the meal control does not become .
		Everything is annoying	Spending time in vein everything is annoying, drained after night shift
	Drained of emotion	Being simple	Feeling oneself like machine though repetition of simplicity
		Rough conduct	Speaking rough words and fighting
Be withdrawn	Anxiety	Unaccepted	A sense of devaluating impression from others
		Pride hurting	Self-humbling
	Sadness	Isolated	The impression which one escapes from main stream of organization
		The mind is not side	The families live with gliding shift
Living a comfortable life	Being comfortable	Being sorry	The worry regarding the family
		Being considered by members	Wanting receiving considering in all aspects
		Time application	Being able to use the necessary time in family and job
		Economic satisfaction	Being able to do excercise and self improvement
		Low stress	Be difficult and be satisfied with one's salary Repetition of simplicity

어울리지 못하고 시간활용의 어려움과 가족, 친구, 친척과 동료들의 이해부족과 직장에서의 부당한 대우 등에 대해 스스로 억울함과 속상함을 경험하고 있었다. 교대근무자들은 명절이나 가족모임에는 거의 참석한다는 것이 불가능하고, 교대근무를 하는 근로자들의 자녀는 주변의 아버지와 다른 시간적인 특성으로 나이가 어린 자녀일수록 더 많은 이질감을 느끼고 있었다.

“옆집에 아빠는 안 가는데..왜 아빠는 일요일마다 회사가요?” 그러는데 정말 난감하죠.

명절이나 집안 행사에 집에 거의 가 본적이 없어요. 집에서 왕따 당하겠어요”

특히, 친구모임에 저녁근무나 밤 근무가 걸리면 나가기 어려워지고, 친구들과의 술자리도 다음날 아침근무이면 부담스러워 옛날처럼 취하도록 마실 수 없고, 밤 근무면 술 한 잔 마시다가 근무 들어와야 하는 부담 때문에 자연 모임에 안 가게 되고 친구와의 관계도 많이 멀어지고 소원해지고 있었다.

“술 먹다가 night 들어가야 하면 부담이 되니까 자연 모임에 안 나가게 되고 친구들하고는 많이 멀어지죠.”

그리고 친구들이 교대근무의 특성을 잘 이해하지 못해서 휴가내고 놀러가자고 해도 내가 휴가내면 상대방에게 미리 물어보고 양해를 구해야 해야 한다는 사실을 이해 못하고, 직장에 친구가 찾아와도 정상적인 근무자들처럼 잠시 차 한 잔 나눌 수 있는 상황이 아니기 때문에 만나기 어려운 상황들이 생기는 등 교대근무가 가진 시간의 불규칙성과 근무조건이 다름으로 인해 친구들과 가족들, 주변사람들에게서 난감함을 느끼면서 점점 이들과의 관계가 소원해지게 되는 상황들이 일어나고 있었다.

“친구들이 여름휴가 날짜 잡을 때도 따져보아야 하니까 왜 그러냐고.. 이해 못한다.

“많이 그렇다. 일근할 때 친구 오면 너무 좋아 했는데 지금은 그렇지도 않아요.”

교대근무자들은 직장 내에서도 정상적인 근무자들에 비해 누릴 수 있는 혜택이 적고, 조직의 변화에 민감하지 못해 뒤쳐진다고 생각되어 속상함을 경험하고 있었다. 대부분의 행사들은 주5일 근무, 8시간 정상근무 형태 속에서 이루어지다보니 교대근무자들은 휴일 날 행사에 꼭 참석해야 하는 일도 생기고, 일 년 동안 똑같이 돌아가는 일정 때문에 주5일제 혜택을 받지 못하고 있었고, 나아가 들어가면서 업무적인 부담이 많은 정상근무 형태로

나가는 것이 어렵게 되다보니 자기 개발의 측면이나 승진 등에서도 밀린다고 생각하여 교대근무가 못내 속상한 일상으로 다가 오고 있다고 한다. 또한 가족들도 교대근무로 인한 걱정과 배려들이 갈수록 없어지면서 교대근무라는 특수성을 배려하지 못하는 직장과 동료, 때론 가족들에게서 섭섭함을 느끼고 스스로 억울하다고 생각을 하고 있었다.

“일근자 쉬는 날 나와서 해보라 하면 안 하면서 ...

나도 일근 나가서 자기 개발도 하고 싶지만 현실은 안 받아 준다니까요...”

집 사람도 처음에는 교대하고 들어가면 배려를 많이 해주더라, 근데 어느 정도 지나니까 손 떼더라.”

2. 정신적 육체적 변화를 겪음

1) 건강염려

교대 근무를 처음 경험하는 사람이나 나이가 들어서 교대근무에 익숙한 사람이나 남녀 모두에서 나이트 근무 후에 느끼는 체력저하는 일상생활을 힘들게 하고 있었는데, 밤 근무로 인해 심리적인 수면부족 현상이 나타남과 함께 피로감도 더해지고, 정력도 떨어지고, 건강진단에서도 이상증상이 계속 나타나면서 온몸에 고장이 난다는 것을 느끼고 있었다.

“처음 시작할 때는 시간도 많을 것 같았는데 나이트하고 나면 아무것도 못하겠더라고요.”

체력에는 차이가 나는 것 같아요. 피부로 느껴져요.

여자라서 그런지 체력이 더 심하게 떨어지는 것 같아요
나이트 마치고 먹고 자면 안 좋았어요. 그래서 잘 안 먹어요.

머리가 멍하니 잠도 잘 안와요.”

특히 여성들은 교대근무를 시작하면서 생리불순이 3개월 정도 지속되는 현상이 발견되었으며, 이러한 증상은 결혼이나 임신에 대한 불안으로 연결되고 있었고 대부분은 점점 건강염려증에 시달리는 현상을 경험하고 있었다.

“생리가 평소에도 불규칙한데 교대근무 시작하니까
아예 나오질 않더니 3개월 지나면서 회복되기 시작하더라.”

결혼한 여성이라면 문제가 좀 있을 것 같았습니다.

저도 약간 불안해서 길게 안하고 싶어요.”

체력이 떨어지면서 점점 활동력이 떨어지는 것이 의욕도 상실되어 가고 주변의 일상들을 귀찮아하는 자신을 발견하고 있었다.

“피곤에 찌들고 지치니까 만사가 늘어지고 귀찮은가 봐요.

의욕도 떨어지고... 무기력해져요 자꾸만요. 주변에 관심이 없어지는 듯해요.”

2) 정서가 메말라 감

교대근무가 주는 일상의 반복이 너무 단순하고 막연히 시간이 많을 것이라는 기대는 점점 더 체력저하로 활동력을 떨어뜨리면서 점점 생활은 단순해지고 사고는 편협해져 가고 있었다.

“넓게 못보고 단순한 사람이 되는 거죠. 창의성이 없어지는 것 같아요

그냥 와서 계속 반복되는 일만 하게 되니까.”

교대근무라는 것이 똑같은 일상과 사람과의 교류보다는 기계와의 교류가 더 많은 상황이다 보니 정서함양의 기회가 적고 작은 것에도 행동이 거칠어지는 경우가 많다고 한다.

“대화도 중 아무것도 아닌 걸 가지고 고집치고 하는 모습 보면 거칠어 보여요.

부드러움이라고 없어요. 사람들이 땅땅해요.”

3. 위축되어 감

1) 불안감

교대근무자들은 다른 사람들과는 다른 특수한 근무조건이지만 자신들의 일에 대한 중요한 의미는 인정하지 않고, 일반적으로 사람들이 가지고 있는 편견으로 스스로를 비하하게 되어 자존심을 상해하고 조직의 주류에서 소외되는 느낌 때문에 불안 해 하고 있었다.

사회에서 교대근무 한다고 하면 천한 일 한다는 또는 블루칼라로 인식하고 때로는 같은 직장동료 조차도 교대근무를 하찮게 보면서 자신들을 인정하지 않을 때는 섭섭하다고 한다.

“사회적으로 교대근무 한다는 이야기를 떳떳이 할 수가 없다.

우리 사회에서 교대근무를 한다는 것은 블루칼라로 인식하는 것이라서...

평가 절하되는 기분이 든다.

조직 속에서도 하는 일이 약간은 천하다는 인식도 있는 것 같고.

교대근무 한다고 하면 안 좋은 회사 다니는 줄 안다.”

또한 이웃사람들이 낮에 집에 왔을 때 밤 근무하고 잠이 덜 깐 얼굴로 집에 있는 자신의 모습에도 자존심 상한다고 하였다.

“주변사람들이 남자가 집에 있으니까 실업자인줄 알아요.”

“낮에 통통 부은 얼굴로 깨어 밥 먹고 있는데 이웃아줌마 오면 괜히 숨고 싶더라고요”

교대근무근로자들은 같은 입사경쟁을 거쳐 들어왔지만, 경쟁적인 조직 체계에서 정상적인 근무자들에 비해 자신이 시간을 내지 않으면 인간관계의 교류도 적어짐으로 활동의 폭이 줄어들고, 조직의 주요 프로젝트에서 제외됨으로 주류에서 벗어나는 소외감을 느끼고 있었다.

“동료들이 이동한 사실도 몰라요,

자기 일만 하지 남의 일이 어떻게 돌아가는지 어떤 일이 있었는지, 거의 파악이 안 됩니다.

뭔지 모를 불안감도 느끼는 거죠.

조직의 주요라인에서 제외되어 있다는 의미가 아닐까요?”

2) 서글픔

한편 교대근무근로자들은 친구나 부모의 얼굴을 자주 못 보는 것은 물론, 아내와 자녀와도 남들과 같이 토, 일요일 같이 놀지 못하고 신혼의 부인을 혼자 집에 남겨 두고 밤 근무를 들어가야 할 때는 심리적으로 많은 부담을 가지게 되어 힘들었다고 한다.

“신혼 때는 진짜 기분 이상하는데요. 지금은 아이들이라도 있으니까.

그때는 기분 찜찜하죠. 집사람은 무섭다고 하죠.

혼자 있는 것이 적적하다고 하네요.”

그리고 가족들도 마치 교대근무를 하는 것처럼 자신의 생활에 맞추어야 하는 불편함과 자녀가 어린 경우 밤 근무 후 자야하는 자신 때문에 부인과 자녀가 같이 자거나 아니면 업고 나가서 남편 잠 깰 때까지 돌아다니다가 와야 하는 상황 등 모든 생활면에서 항상 자신이 배려 받아야 하는 것에 마음이 편치 않고 가족에게 미안한 마음이 들어 서글퍼진다고 한다.

“애들이 아빠 근무 외워버렸어요. 그게 좋은 것이 아니라 서글프죠. 저는 서글퍼요.”

마누라의 “아빠 주무시니까 조용히 해라” 그 말이 더 스트레스인거예요. 괜히 우리 아이들한테 미안하고.

아들 교대근무 절대로 안 시킨다. 차라리 회사 다니지 말라고 할 거다. 교대근무 나 하나면 족하다.”

모든 면에서 자신이 배려 받아야 한다는 것에 마음이 편치 않으면서도, 가족들의 쟁김이 덜하거나 쉬는 날이나 밤 근무 후 바로 행사에 참여해야 할 때와 같이 동료들의 배려되지 않는 모습들에 불만을 터트리고 있는 자신의 모습에서 배려 받고 싶어 하는 자신을 발견하게 된다고 한다.

“구체적으로 무엇을 배려 받고 싶으나고 물으면 없으면서 뭔가 불이익을 받고 있다고 생각하게 된다. 집사람도 처음에는 쟁겨주더니 나중에는 알아서 해라 하더라.”

4. 위안하며 살아감

1) 위안함

교대근무에 차츰 적응되면서 가정생활을 부인과 같이 조절해서 할 수 있어, 맞벌이인 경우 시간활용을 더 적절히 할 수 있게 되고 아이들이 커갈수록 부인과의 여행이나 쇼핑 등으로 여유를 누릴 수 있다고 한다.

“교대근무가 두 달쯤 지나면서 운동을 시작했어요. 근무 표에 따라서 규칙적인 레슨도 받아요.

나이트 후에 잠을 자는 시간을 조절 할 수 있게 되었어요.”

“맞벌이 할 때 도움이 되더라, 바깥일도 보고, 아이들 학교, 유치원도 쟁겨주고, 산에도 같이 가고 쇼핑, 여행도 가기 좋다. 제일 좋은 건 낮에 자유롭게 볼 일 볼 수 있다는 거죠.”

비록 육체적으로 힘들고 사회적인 인식이 평가 절하되더라도 정상근무자들에 비해 특근이나 나이트 근무로 인한 월수입이 많아 경제적인 만족감을 가지고 있었다.

“지금 어디 가서 이 연봉을 받겠느냐, 감히 힘들어도 다른 생각은 못 하는거죠.

처음에 육체적으로 힘드니까 돈도 싫더니 지금은 돈이 좋아요.

근무를 대신 서주면 과외 수입도 있고. 나이트 근무하면 수당 더 나오고

월급쟁이 그 정도면 차이가 크죠. 이거 안 나오면 타격이 크겠다 싶데요.”

또한 교대근무는 단순한 만큼 근무시간 외에는 업무 책임감이 없어 정신적으로 흥가분하고, 회사 일에 업매이지 않고 자유롭게 직장을 다닐 수 있다는 것이 큰 장점으로 받아들이고 있었다.

“끝나면 가 버리고 하는데 딴 일에 비해 스트레스가 적은 것 같아요

스트레스가 반 넘게 줄었어요. 그게 좋아요
정신적으로 가벼워요.”

IV. 논 의

근로자들의 교대근무 경험의 본질은 규칙적인 생활이 불가능함으로 주변 사람들과 어울릴 기회가 적고 가족과 동료의 이해부족에서 속상해 하는 이질감을 경험하고 있었는데 이러한 이질감은 Kim과 Lee(2000)의 교대근무가 가진 시간적 제약 때문에 사회적 활동의 기회가 적어진다고 나타난 결과와, Cho(2001)의 연구에서 교대근무가 계속되면 가정생활을 유지하는데 여러 가지 불이익을 초래하여 이혼율도 높다는 보고와 같은 맥락을 가진다. 그러나 Chun(1998)의 연구에서 교대근무가 가정과 사회생활에 장애를 주지 않는다는 결과와는 다른 맥락을 나타낸 것으로 보아 직업에서 오는 특성의 차이로 보아짐으로, 직업특성을 고려한 교대근무와 사회생활과의 인과관계에 대한 질적 연구가 더 이루어져야 결론을 내릴 수 있는 문제로 보인다.

처음 교대 근무를 경험하는 사람이나 오랫동안 교대근무를 하는 사람이나 특히 나이트 근무 후에 느끼는 체력 저하는 일상생활에도 장애를 일으키고 활동력도 떨어뜨려 만사를 귀찮게 여기게 되고 단순함의 반복이 마치 자기가 기계같이 느껴지는 정신적, 육체적 변화를 겪는 경험은 Chun(1998)의 연구에서 교대근무가 기존의 질병을 악화시키지 않는다고 한 결과와는 다르게 나타났지만 Kim 등(2002)은 교대근무자에게 업무의 스트레스가 높고, 긴장, 공격성, 분노, 우울, 좌절이 많다고 보고하고 있으며, Lee와 Kim(2003)은 교대근무자의 적응력차이를 만드는 요인 중의 하나인 일주기리듬의 Chronotype을 측정하여 교대근무자의 수면과 사회생활을 평가한 연구에서 교대근무자들은 개인생활 우선순위로 사회적인 활동보다는 건강문제를 최우선한다는 결과와 같은 맥락을 나타내고 있어, 이들에 대한 수면과 식습관의 관리나 메말라기는 정서와 같은 정신적 문제에 대한 심리적 접근이 우선되어야 할 것으로 본다. 현대사회에서 더

욱 다양해지고 있는 교대근무로 인해 정신, 신체적 문제들 또한 기존의 연구결과와 더불어 좀 더 체계적으로 연구할 수 있는 팀을 운영하여 국가에서 산업보건의 문제로 관심을 가지고 관리되어야 할 것이다.

교대근무를 한다는 것이 타인의 평가절하로 자신의 일을 제대로 인정받지 못하게 되면서 자기 비하로 이어지게 되고, 조직 속에서도 주류에서 벗어나는 소외로 불안해하고 가족들에게 미안한 마음이 서글퍼지면서 점점 위축되어가는 경험은 Cho(2001)의 연구에서 작업교대가 사회적 역할수행 및 자기 신뢰도에 영향을 미치고, Chun (1998)의 연구에서 교대근무자에게서 우울과 불안이 더 많다고 보고한 것과 같은 맥락이다. 그러나 교대근무가 필수적이라 할 수 있는 대상 사업장의 근로자들이 경험하는 위축현상은, 교대근무가 하나의 전문성으로서 인식되고 있는 타 업종의 교대근무자들이 경험하는 것과는 다소 차이를 보이는 것으로 사료된다. 그러므로 제조업에 종사하는 교대근무자들을 대상으로 “위축” 진단도구를 적용하여 정신심리적인 측면에서 분석과 체계적인 관리가 필요하다고 사료된다.

교대근무가 어느 정도 적응되고부터는 시간의 자유로움에 대한 자기조절력이 생기게 되면서 불규칙적인 근무 안에서 규칙화하려는 노력을 하고 있었다. 이는 Park (2005)의 연구에서 교대근무에 적응되면서 나름대로의 규칙성이 생길수록 삶의 질이 높게 나타나는 결과 맥락을 같이하고 있다. 또한 Song(2006)의 교대근무 직장인의 스트레스 대처 방식에 관한 연구에서 인간은 어떤 스트레스에 대해 피해를 최소화하려는 노력으로 의도적이고 목적적인 적응적 반응을 한다는 것과 같은 결과를 보였다. 그러므로 Lazarus와 Folkman(1984)의 대처 방식으로 볼 때 내, 외적 통제력이 높은 교대근무자가 스트레스대처 능력이 높음을 나타내어 다양한 대처방법을 사용되고 있음을 알 수 있었다. 따라서 산업장 보건관리자는 교대근무자들의 시기별 근무시간대별 스트레스 정도를 진단하고 교대근무 근로자들이 적응기간 동안 직업적 특성에 맞는 지지를 해 줄 수 있는 관리방안이 필요하다고 사료된다.

이러한 어려움에도 불구하고 교대근무를 할 수밖에 없는 상황을 받아들일 수 있는 것은 나름대로의 장점을 발견하게 되면서인데, 근무시간외에는 업무 책임감이 없어 정신적인 흘가분함을 경험하게 되고, 일근에 비해 월수입이 월등히 차이가 나는데서 오는 경제적 만족감, 차츰 적응되면서 시간활용을 더 적절히 할 수 있게 되고, 얹

매이지 않고 자유롭게 직장을 다닌다는 것에 만족하면서 위안하며 살아가고 있었다. 이러한 경험은 Song(2006)의 연구에서 근무기간이 길수록, 연령이 많을수록 가정과 자녀가 있는 경우 삶의 질이 높다고 보고한 결과와 맥락을 같이 하고 있다고 보여 진다. 그러나 본 연구자는 시간의 여유와 경제적 만족감이 삶의 질을 보장한다고 볼 수는 없다고 생각되므로 교대근무 근로자들이 교대근무를 어쩔 수 없이 받아들이는 입장이 아니라, 자신의 업무를 제대로 인정하고 받아들이며 자부심을 가지고 일을 할 수 있는 사회적 인식 확대가 필요하다고 본다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구방법으로 근로자의 교대근무 경험을 조사하여 교대근무자의 삶을 이해하고 그들의 건강을 지지하는 기초 자료를 파악하고자 시도되었으며, 연구결과는 다음과 같다.

근로자의 교대근무경험은 26개의 의미 있는 진술에서 1) 주변사람들과의 이질감, 2) 건강염려, 3) 정서가 메말라감, 4) 불안감, 5) 서글픔, 6) 위안함이라는 6개의 주제로 분류하였고 이를 1) 규칙적인 생활이 불가능, 2) 정신적 육체적 변화를 겪고, 3) 위축되어 감, 4) 위안하여 살아감으로 범주화 하였다.

첫째, 교대근무자들은 규칙적인 생활이 불가능하여 직장동료, 주변사람, 친척, 가족들과 생활리듬이 달라서 어울리지 못하고 이들이 자신을 잘 이해하지 못한다고 속상해 하면서 이질감을 느끼고 있었다.

둘째, 교대근무자들이 밤 근무로 인해 체력이 떨어지면서 만사가 귀찮아지는 건강염려증에 시달리고 단순한 생활의 반복이 정서의 메말라감으로 이어지는 신체적, 정신적 변화를 겪고 있었다.

셋째, 교대근무자들은 조직 속에서 인정받지 못하여 자존심이 상하고 조직에서 벗어나는 느낌으로 소외감을 느끼면서 불안해했고, 모든 면에서 자신에게 맞추어가는 가족이나 배려 받아야 하는 자신이 서글퍼지면서 위축되어 가고 있었다.

넷째, 이러한 어려움에도 불구하고, 교대근무가 주는 시간의 자유로움을 발견하면서 불규칙한 근무 속에서도 규칙화하려는 노력이 있었다. 정신적인 흘가분함이나 경제적 만족감, 시간활용을 잘 할 수 있게 되는 등 교대근무가 주는 장점을 발견하면서 교대근무자들은 적응하게 되고 자신을 위안하며 살아가게 된다고 하였다.

이와 같이 현대사회에서 교대근무가 피할 수 없는 근무조건으로 정착되면서, 교대근무와 질병과 영양, 운동, 식이 등에 대한 통합적인 건강증진행위 관리 방안에 대한 국가적 연구기관이 필요하다고 판단된다. 이는 세계 노동기구에서도 권장한 바 있는 교대근무로 인한 건강문제와 사회관계의 단절과 같은 불이익에 대한 보상으로 작업환경개선과 금전적 보상, 작업시간조정, 사회서비스의 지원, 교육훈련 기회의 확보 등과 같은 건강과 복지를 위한 활동중심으로 중재프로그램의 개발을 위한 연구가 이루어져야 할 것으로 본다

이러한 결과를 통해 본 연구자는 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 여성 교대근무자들이 가지는 생리적 변화에 대한 구체적인 실태를 파악하는 실태조사가 필요하며 결과에 따른 간호학적 접근방법에 대한 연구를 제안한다.

둘째, 전문직 교대근무자와는 달리 제조업 교대근무자들이 경험하고 있는 신체적 정신적 문제로 인해 겪고 있는 위축에 대한 추후연구를 제안한다.

셋째, 산업보건연구원내에 교대근무자에 대한 전담 연구팀을 마련하여 체계적인 교대근무자의 연구가 필요하다고 본다.

References

- Bae, J. H., & Jeong, J. H. (2003). Combined effects of individual background work shift and job stress on the prevalence of sleep problems in hospital employers. *J Korean Fam Med*, 24, 232-244.
- Byeon, Y. S. (2005). The effects of 2 or 3 shift rotation on the fatigue and sleep. *J Korean Biol Nurs Sci*, 7(2), 5-15.
- Cho, M. R., Lee, S. H., Park, S., Kwon, M. Y. R., Lee, H. J., & Yun, Y. H. (2001). Combined effects of job strain, shift work and life-style on the prevalence of sleep problems in middle-aged men. *J Korean Fam Med*, 22(5), 709-719.
- Choi, S. K., Lee, K. S., Lee, J. W., Koo, J. W., & Park, C. Y. (2003). Health behavior practices and needs for health promotion program according to shift work pattern in subway workers. *Korean J Occup Environ Med*, 15(1), 37-51.
- Chun, H. J., Son, M. A., Kim, Y. C., Cho, E Y., Kim, J. Y., & Peak, D. M. (1998). Effects of shift work worker's health family and social life at a automobile manufacturing plants. *Korean J Occup Environ Med*, 10(4), 587-598.
- Colaizzi, F. U. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King(Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology*. N.Y: Oxford University Press.
- Ha, M. N., Kim, J. Y., Park, J. S., & Chung, H. K. (2001). Influence of shiftwork duration on blood pressure and heart rate variability in short rotating 9-hour shiftworkers. *Korean J Occup Environ Med*, 13(2), 180-189.
- Ha, M. N., & Park, J. S. (2005). Shift work and metabolic risk factors of cardiovascular disease. *J Occup Health*, 47, 89-95.
- Ha, M. N., Roh, S. C., & Park, J. S. (2003). Shiftwork duration and metabolic risk factors of cardiovascular disease. *Korean J Occup Environ Med*, 15(2), 132-139.
- Kim, D. H., & Lee, S. S. (2000) The analysis of influences that night work of shiftworkers affect at sleep and social life. *J Korean Hum Resour Dev*, 2(2), 163-182.
- Kim Y. G., Yoon, D. Y., Kim, J. I., Chea, C. H., Hong, Y. S., Yang, C. G., Kim, J. M., Jung, K. Y., & Kim, J. Y. (2002) Effects of health on shift-work general and psychological health, sleep, stress, quality of life effects of health on shift-work. *Korean J Occup Environ Med*, 14(3), 247-256.
- Kong, B. H. (2001). On Aesthetical research method in philosophy. *Korea Res*, 2(1), 7-18.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer

Publishing Company.

- Lee, K. S., Kim, H. S., Chang, S. H., Jung-Choi, K. H., Oh, W. S., Choi, J. W., Yi, K. H., & Oh, J. Y. (2006). Relationship between injury occurrence and workplace organization in small-sized manufacturing factories. *Korean J Occup Environ Med*, 18(2), 73-86.
- Lee, S. S., & Kim, D. H. (2003). An evaluation of shift-workers' sleep and social life by chrono-type. *Daehan J Bus*, 40, 2087-2098.
- Park, Y. M. (2005). *Interrelation of living habits and living quality of shift nurses*. Unpublished master's thesis, Kyonggi University, Suwon.
- Seo, Y. J., Matsumoto K., Moon, S. K., Jung, M. S., & Kim, M. I. (2005). Relationship between shift work and occupational accident in a steel company. *Korea Soc Safe*, 20(3), 188-196.
- Son, B. C., Chun, J. H., Lee, C. H., Kim, D. H., Lee, C. H., & Park, S. K. (1999). Stress level of blue and white collar workers in a company assessed with psychosocial well-being index. *Inje Med J*, 20(1), 433-446.
- Son, M. (2004) The relationship of working hours and work intensity with sleep disturbance among continuous 12 hours day and night shift workers in an automobile factory in Korea. *Korean J Occup Environ Med*, 15(1), 13-24.
- Song, Y. J. (2006). *Difference in stress coping style among shift-time workers of different positions and different levels of the internal-external control*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.

- Abstract -

Workers' Experiences in Shift Work

Kim, Young-Hea* · Kim, Young-Mi**
Kim, So-Hee*** · Chang, Kyoung-Oh***
Koo, Mi-Jee*** · Lee, Nea-Young***

Purpose: The purpose of this study is to explore and understanding the nature of the shift workers' experience in industries requiring 24 hours-a-day service provision and support. For the purpose, the present researcher made a research question, "What are workers' experience in the shift work?" **Methods:** In the study, 5 male shift workers, 3 female shift worker and a woman (key informant) whose husband is a shift worker participated. Then profound interviews with the participants were made after their agreement. **Results:** The researcher classified the significant statements under 6 theme clusters, 1) sense of difference; 2) worries about health; 3) draining of emotion; 4) anxiety; 5) sadness; and 6) being comfortable. **Conclusions:** Shift work which is inevitable in modern society may have severe influences on shift workers' physical, mental and psychological aspects by causing their work cycle rhythm to be unbalanced. Finally, the researcher hopes that the results of the study would help understand workers' life and increase social concern and support to the workers.

Key words : Shift-work, Worker,
Phenomenology

* This work was supported for two years by Pusan National University Research Grant.

** Professor, Department of Nursing, Pusan National University.

*** Health Care Unit, Busan Conmbined-Cycle Power Plant.

**** Doctoral Candidate, Dept of Nursing, Pusan National University.