장시간 근로자 건강관리

배경

- 장시간 근무는 근로자의 건강에 부정적인 영향을 미치며, 사고 위험성을 증가시킬 수 있음
- 세계보건기구(WHO)에 따르면 주당 55시간 이상 근무하는 경우 35~40시간 근무에 비해 뇌졸중 위험이 35%, 허혈성 심장 질환으로 인한 사망 위험이 17% 증가하는 것으로 추정됨
- 사업주는 장시간 근무를 줄이기 위해 노력을 기울여야 하며, 장시간 근무하는 작업자에 대한 건강관리에 힘써야 함

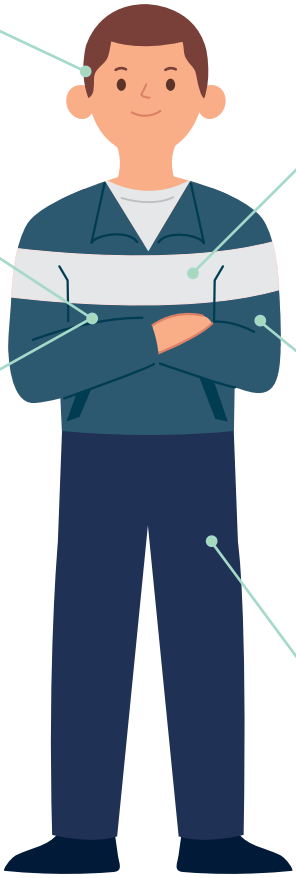
장시간 근로의 건강 영향

정신 건강
장시간 근로를 할수록 자살률이 증가하고, 수면의 질이 낮아짐

내분비계
장시간 근로로 인해 당뇨 위험성이 증가

면역계
장시간 근로는 면역계에 부정적인 영향을 끼침

사고 증가
장시간 근로는 주의집중을 저하시키고, 위기 상황에서의 대응 능력을 떨어뜨려 안전사고 발생 가능성 증가



뇌심혈관계
1일 노동 시간이 11시간 이상인 경우와 주당 60시간 이상 근무하는 경우, 심혈관질환에 부정적인 영향을 미치며, 뇌혈관계질환에 미치는 영향도 유사할 것으로 추정

근골격계
장시간 근로는 손, 팔의 불편감, 목·어깨 결합 부위의 유병률과 관련 있으며, 특히 13시간 이상 근로하거나 휴일근무 등은 근골격계 질환 발생 위험 증가

생식 건강
장시간 근로로 인한 생식건강 영향으로 임신까지의 기간과 조산이 증가

2025-교육혁신실-1243

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

장시간 근로자의 보건관리

하루에 11시간 이상의 연장근로와 야간근로는 최소화

- 생리주기와 수면주기를 고려하고 졸음을 방지하기 위해서 **연속적인 야간근로는 4회를 넘지 않도록 함**
- 식사와 이동 시간을 제외하고 최소한 6시간의 수면시간을 확보할 수 있도록, 가능하면 **근무시간 종료 후 11시간 이상의 휴식시간을 제공**
- **최소 1주일에 한 번** 정도는 온전한 하루, 즉 **연속된 24시간을 쉴 수 있도록 작업 일정에 반영**
- 일주일 7일의 근무를 해야 하는 상황에서도 **한 달에 두 번은 이틀을 충분히 쉴 수 있는 휴일을 제공**
- 근무 중 **적절한 휴식시간 제공**

정기적이고 예측할 수 있는 근무일정 확보

- 비정기적인 근무일정은 수면부족과 피로가 발생하므로 **가능한 비정기적인 근무 일정은 피함**
- 가족생활과 다른 사회생활에 어려움을 최소화할 수 있도록 **근무일정은 최소 1주일 전에는 알림**

직무스트레스에 의한 건강장해 예방 조치

- 작업량·작업일정 등 작업계획 수립 시 해당 **근로자의 의견을 반영**

- 작업과 휴식을 적절하게 배분하는 등 **근로시간과 관련된 근로조건을 개선**

- 근로시간 이외의 **근로자 활동을 복지 차원에서 지원**

- 뇌혈관 및 심장질환 발병위험도를 평가하여 금연, 고혈압 관리 등 **건강증진 프로그램을 시행**

2025-교육혁신실-1243

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

- 작업환경·작업내용·근로시간 등 **직무스트레스 요인에 대하여 평가**하고 근로시간 단축, 장·단기 순환작업 등의 **개선대책을 마련하여 시행**

- 건강진단 결과와 상담자료 등을 참고하여 **적절하게 근로자를 배치**하고 직무스트레스 요인, 건강문제 발생가능성 및 대비책 등에 대하여 해당 **근로자에게 충분히 설명**

휴식공간 및 야간 근무 시 작업환경 관리

- 휴식시간에 간단한 음료를 마시고 앉아서 쉴 수 있는 **편의시설이 있는 공간 마련**
- 야간 근무 시 적당한 수면을 취할 수 있는 **수면실 설치**
- **부족한 조명**이 있거나 **소음이 있는 곳**에서 **근무는 피함**
- 적절한 온도를 유지하도록 **난방 및 냉방 장치 설치**
- 근로자 **1인 근무는 사고 위험이 증가**하기 때문에 되도록 피함
- **유해물질 노출 작업**을 하는 경우에는 **12시간 근무는 피함**

건강한 수면을 위한 지침

1. 하루에 최소 6시간 이상의 수면시간을 확보하도록 노력
2. 소음을 차단하고, 최대한 침실을 어둡게 만들고, 가능한 침실에서 자는 등 쾌적한 수면 환경을 조성
3. 침실에서는 회사 잔무처리 등의 일은 가능한 하지 않음
4. 시장해서 잠이 안 오면 간단한 간식 섭취
5. 잠자리에 들기 전에 과식 또는 음주는 자제
6. 장시간 근로를 한 근로자가 극심한 육체적 피로나 정신적 불안이 있거나 수면장애가 있는 경우 의사 진료를 권유
7. 정기적이고 적절한 운동은 심혈관질환의 발병 위험을 낮추고, 피로회복에 도움을 줌
8. 수면제 복용은 반드시 의사와 상담 후에 복용

추가적인 안전보건 정보는 다음을 참고하실 수 있습니다.

→ 장시간 근로자 보건관리 지침(KOSHA GUIDE H-47-2021)

2025-교육혁신실-1243

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락