노동포커스

# 노동과 스트레스, 건강에 관하여

윤 조 덕*

우리나라 사업장에서 과로와 스트레스에 기인한 산재사망자는 매년 증가하고 있다. 예를 들면 1997년 경제위기 이후 일자리 상실에 대한 공포, 새로운 기술·지식에 대한 부가적인 개인적 교육훈련으로 인한 과부담, 일자리 배치전환으로 인한 불안, 노동강도의 강화, 노동시간의 연장, 산업재해 증가 등이 주요 요인이 되고 있다.

노동부의 연간 보고에 의하면 경쟁의 심화로 인한 업무상 스트레스가 증가하고 있으며, 이에 따른 뇌·심혈관질환 사망자는 2000년 545명에서 2003년 820명, 2004년 788명으로 증가하였으며, 스트레스, 과로 및 간질환으로 인한 사망자는 2000년 62명, 2003년 88명, 2004년 54명으로 기록되었다. 2004년도에 뇌·심혈관질환 사망자수(788명)는 전체 산업재해 사망자(2,825명)의 27.9%를 차지하고 있다(2003년은 전체 산업재해 사망자 2,923명 중 27.4%(842명)).

국제 표준인 ISO 10075 제1부(2000년)에 따르면, 다음 세 가지 현상이 노동에 따른 심리적 부하로 정의될 수 있다고 한다.

첫째, 스트레스는 상태 제어불능, 위험 감정, 무력감, 중독성 등을 동반하는 불쾌한 상태, 두려움에 따른 긴장상태 및 신체기관의 과잉 반응을 일으킨다. 이러한 스트레스 상태는 시간적·기간적 제한에 따른 압박, 타인에 의해 정해진 높은 작업 속도 요구, 사회적 갈등, 작업지원 부족, 또는 부정적 작업환경으로 인한 집중력 저해 등으로 인해 발생한다. 이 밖에도 일자리 상실에 대한 두려움, 또는 노동관계법 규제 완화로 인한 비정규직 확산으로 인한 직업적 생존에 대한 위협 및 고용관계 불안감 또한 스트레스 발생 요인(stressor)이 될 수 있다. 스트레스 상태는 신체의 과잉반응에 따른 오류 행동, 그리고 동작오류 및 집중력 저하로 인해 산업재해율이 높아지게 만든다. 이 밖에도 스트레스로 인해 신체기관에 끼치는 심리적·호르몬적 영향이 심혈관계 질환, 혈액순환계 질환(예: 고혈압, 심장마비, 뇌졸중, 청력상실, 귀울림), 위장·내장계 질환 및 소화계 질환(예: 위염, 위궤양, 십이지장궤양), 면역체계 질환(염증 및 암 관련 질환) 등에 대한 유발 가능성을 높이기도 한다. 우울증, 불안감, 우울한 감정 상태, 불면증, 식이장애, 신경과민, 히스테리 등의 심리장애가 스트레스로 인해 야기될 수 있다.

* 한국노동연구원 선임연구위원(yoonjd@kli.re.kr).

둘째, 심리적인 피로는 일시적인 심리적·육체적 기능상실을 유발하며, 이는 과거에 가해졌던 심리적 부하의 정도, 기간, 과정에 따라 다른 형태로 나타난다. 이렇듯, 예를 들어 너무 길거나 불편하게 편성된 근로시간 및 휴무·휴식시간의 부족으로 야기된 피로를 24시간 순환주기 이내에 부하 정도에 맞춘 완전한 휴식으로 회복할 수 없고, 오히려 피로로 인한 노동능력의 저하를 추가적인 노동력 투입을 통해 해결해야 하는 상황이라면, 이것이 만성적 피로나 탈진으로 이어져 신체기관의 회복력이 저해되는 결과를 유발할 수 있다. 심리적 탈진상태(burnout), 우울증, 산업재해 위험의 증가, 심장 및 뇌 기관의 혈액순환 저하로 인한 건강 악화(예 : 심장마비, 뇌졸중) 등 또한 심리적 피로 및 탈진으로 유발되는 전형적인 결과의 형태이다.

셋째, 집중력 및 노동능력 저하현상을 동반하는 단조로운 작업형태, 심리적 포화상태, 주의력 저하 등은 단조로운 작업의 반복에서 나타날 수 있는 현상이며, 다른 작업과제가 주어지거나, 작업환경이 달라지면 곧 사라진다. 이러한 형태는 피로 누적에 따른 경우와 비슷한 현상의 심리적 부하(피로감, 주의력 감소, 노동능력 및 반응능력의 저하)로, 사고 위험을 높이며, 당사자의 심리적 안녕에 부정적인 영향을 끼친다.

위와 같은 심리적 부하로 인한 건강의 악화는 여러 외국의 수많은 조사 및 연구를 통해 그 실체가 입증되고 있다. 이 중 몇 가지 예를 들면, EU의 15개 회원국 대상 조사에 따르면, 높은 작업속도 및 빠듯한 제한 기간에 맞추어 지속적으로 일하는 근로자의 경우, 산업재해 및 상해 위험률이 2배였으며, 허리와 어깨, 목의 고통을 호소하는 경우 역시 2배나 높았다. 독일연방 산업안전보건청의 조사에 따르면, 근로시간 12시간째에 이르러서의 사고 위험률이 첫 8시간 동안 발생할 수 있는 사고 위험률보다 2배나 높아져 근로시간이 길어질수록 산업재해의 빈도가 기하급수적으로 늘어난다. 근로 중에 받는 스트레스는 통근 중 사고 위험률 또한 높이는 결과를 낳는다. 사업장으로 출·퇴근시 사고를 당할 위험률은 근로 중 높은 스트레스를 받는 사람에게서 스트레스를 받지 않는 사람보다 2배 이상 높게 나타난다.

한편, 일본의 조사에 따르면, 초과근로 및 수면부족은 급성 심장마비를 일으킬 위험을 확연히 높이는 것으로 드러났다. 이를 기준으로 보면, 주 60시간, 또는 그 이상 일하는 남성은 주 40시간 이하로 일하는 남성보다 심장마비 위험이 2배 높았으며, 주 당 적어도 두 번 하루 5시간 이하로 수면을 취하는 근로자의 경우는 심장마비 위험이 2~3배 높았다. 52개 국을 대상으로 한 대규모 국제적 조사인 INTERHEART Study에 따르면, 사업장에서 자주 스트레스를 받는 근로자는 스트레스를 전혀 받지 않는 근로자보다 급성 심장마비 위험률이 $1\frac{1}{3}$배 이상(1.38) 높았으며, 지속적으로 스트레스를 받는 경우는 급성 심장마비 위험률이 2배 이상(2.14) 높았다. 흡연의 경우를 보면, 근로시 스트레스가 높을수록 흡연자수가 증가했으며, 흡연자들은 근로시 스트레스가 높을수록 흡연량도 많아졌

다. 스웨덴의 조사를 보면, 근로 중 갑자기 시간제한 압박을 받게 되는 경우, 향후 이어지는 24시간 동안 심장마비에 걸릴 확률이 6배 늘어난다고 하는데, 심장마비에 대한 스트레스의 방아쇠효과(triggering effect)를 입증한 셈이다. 또한, 네덜란드의 조사에 따르면, 주 42시간 이상 일한 여성들은 조기분만 위험률이 1/3만큼 더 높아진다고 한다.

고용형태에 따른 경우, 독일 및 영국을 대상으로 한 조사에 따르면, 비정규직 근로자는 정규직 근로자보다 40% 더 자주 건강에 문제를 겪는다고 한다. 그리고, EU 조사에 따르면, 건강악화, 근로시 높은 부하, 비정규 고용형태(용역근로, 기간제근로) 등의 3개 요소 간에 높은 상관관계가 성립한다고 한다. 또, 핀란드의 조사에 의하면, 정규직 근로자는 비정규직 근로자보다 스트레스, 만성 질환을 훨씬 더 적게 겪으며, 건강상태도 전반적으로 더 양호한 것으로 나타났다. 아울러 같은 조사에서, 특정 사업장에서 대규모 구조조정(18% 이상의 인력감축)이 있었던 경우, 이어지는 7년 반 동안 근로자가 심장계 질환으로 인해 사망할 확률이 구조조정을 실시하지 않은 사업장보다 2배 높았다는 결과 또한 제시되고 있다.

부정적 심리적 부하에 따른 건강 악화는 기업 및 사회보험 체계에도 높은 비용적 부담을 안겨준다. 그 몇 가지 예를 들어보겠다. 독일연방 산업안전보건청의 조사에서는 1998년에 사업장에서 부정적 심리적 부하로 인해 총 240억 유로의 비용이 소모되었다고 밝힌 바 있다. 한편, 제네바 소재 국제노동기구(ILO)에서 독일 대상으로 실시한 2000년 조사에 따르면, 근무일 중 평균 6일에 한 번은 질병으로 인한 근로손실 시간으로 기록되었고, 전체 조기 취업불능(조기노령연금개시) 사례 7개 중 하나는 근로 중 심리적 부하에 따른 경우였으며, 이로 인해 약 7천만 유로의 비용이 발생하였다고 한다. 그리고, 1994~2002년 기간 중 심리적 질환으로 인한 병가는 약 75% 증가하였다고 전해지며, 전체 병가 형태 중 심리적 질환으로 인한 병가의 빈도는 남성의 경우 6위, 여성의 경우 3위에 해당하는 것으로 나타났다. 또 다른 수치를 예로 들면, 2003년에 기록된 전체 노동불능일 중 7~13%가 심리적 질환으로 인해 발생하였다고 하며, 2002년 기준 노동능력 감소(조기 근무장애)로 인한 조기퇴직 사례 중 여성의 36%, 남성의 23%는 심리적 질환으로 인한 것이었다고 한다.

과로와 스트레스는 근로자의 건강 악화를 불러올 뿐만 아니라 기업의 부담을 가중시켜 경쟁력을 저하시키며 나아가 국가의 경쟁력을 저해하는 요인으로 작용한다. 따라서 과로와 스트레스를 사전에 제거하거나 예방할 수 있도록 작업장 설계, 작업설계, 작업도구 및 생산과정의 선정과 단조로운 근로형태와 반복적 근로형태의 개선 등 건강 악화의 방지에 있어서 '인간'이라는 요소를 존중하도록 하여야 할 것이다. 또한 작업의 종류별 업무의 형태별로 위험성 평가를 하여 물리적 위험 요소뿐만 아니라 심리적·정신적 위험요소를 평가하여 예방대책을 세우도록 관계법령에 규정하여야 할 것이다.

건강한 노동력은 건강한 기업을 만들며, 이는 삶의 질이 높은 복지사회와 국가경쟁력 제고에 기여할 것이다. KLI