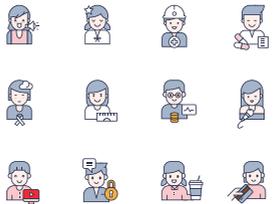


청년 노동 서바이벌
직장에서 살아남는 법



직장에서 살아남는 법



청년 노동 서바이벌

해도 해도 일이 끝이 없는, 귀찮게 하는, 그래도 동료는 좋은, 동료들이 좀비 같은, 뽕센, 지루한, 진상 손님 많은, 가끔 좋은, 몸에 안 좋은, 배울 것이 있는, 해로운, 너무 길게 일하는, '또라이 질량 보존'의 법칙은 안 변하는, 월급 너무 적은, 미래가 없는, 훈계 말고 사랑이 필요한, 배워야 하는 게 너무도 많은, 해야 하는 것도 너무나 많은, 야근이 일상인, 휴가는 쌈 싸 먹은, 내가 사장하면 더 잘할 것 같은, 매출이 안 나와서 눈치 보이는, 플랫폼도 직장인지 궁금하지만 하여튼, 술 너무 마셔야 하는, 콜센터가 봉인 줄 아는 사람들이 득시글거리는데, 온종일 서서 일하는, 근로계약서는 써줬던, 마음씨만은 착했던 사장이 있는, 현실 서바이벌, 왜 재만 잘해주는지 모르겠는, 위험해도 참고 일하라는, 페르소나가 필수인, 노동조합은 개별 암말도 못 하는, 회사 이름이 '갑질'인가, 사장 이름이 '갑질'인가, 사내연애하고 말 테다, 육체노동의 최고봉, 밥은 햄버거만 주는, 휴식 시간에도 눈치 주는, 업무 집중하라 놓고 집중 못 하게 이일 저일 마구 시키는, 왜 좋은 수식어는 안 나오는지 모르겠는, 최저임금 주면서 뭐라고 하는, 어려운 일 책임이 자꾸 아래로 내려오는, 쉬는 시간도 제대로 없는, 일이 게임이면 다시 시작할 텐데 현실, 밥은 맛있는, 밥도 안 주는, 상사가 나한테 자꾸 스트레스 푸는, 중간중간 밥을 많이도 어기는, 왜 이 회사가 잘 되는지 도무지 모르겠는, 자꾸 외모 폼평하는, 임신했다고 눈치 주는, 손님이 끊이질 않아서 다리가 끊어질 것 같은, 간식도 별로 없는, 기분 따라 다르게 느껴지는, 로또만 돼 봐라, 영혼이 닳는, 끝내는 내 삶의 경험이 돼버리는, 만병의 근원인, 법이라도 지켜줬으면 하는, 일요일 밤이 너무 우울한, 신입사원 요건이 경력인, 퇴근해도 카톡으로 일 시키는, 나를 갈아 넣는,

직장에서 살아남는 법

건강·1
제일·다독~



이 책은 당신이 어느 곳에서 무슨 일을 하든 건강하게 일하며 살아남는 데 도움을 주기 위한 길잡이 책입니다.

서바이벌 생존편에서는 일하면서 알아야 할 필수 정보를 담았고, 서바이벌 심화편에서는 직종별로 도움이 되는 내용을 자세히 담았습니다. 심화편 각 직종 맨 앞 장에는 그 일의 아픔을 덜어줄 대표 스트레칭 자세를 그림으로 실어 두었습니다. 시간 날 때마다 따라해보세요!

전체 내용은 독립적이기도 하지만 서로 연결되어 있기도 해서, 이왕이면 전부 읽어보시기를 추천합니다. 하지만 그러기에 벅하다면, 무슨 내용이 들어있는지 기억해 두었다가 그 상황이 생겼을 때 해당 부분을 반드시 열어보는 것도 괜찮습니다.

가장 중요한 건, 직장에서 안 좋은 일이 일어나지 않게 하는 예방인데요, 이 책을 꼼꼼히 보신 후 '적극적 요구'를 하셔도 좋습니다. 그래도 안 바뀐다면? 마지막 챕터의 '도움이 필요할 때' 편을 찾아서 전화를 걸어보거나, 다른 일을 찾아보는 게 좋을지 모르겠습니다.

당신이 건강하게 노동하길 희망합니다.

단지 살아남는 곳이 직장인 건 너무 슬프습니다.

당신의 노동이 당신을 좀먹고 아프게 하는 일이 아니었으면 합니다.

주눅 들지 말고, 어깨 펴고, 당당하게, 당신답게 사세요!

노동건강연대 드림



I. **생애별 노동과 건강 - 생존편**

1 일 시작 전 이것만은 꼭	9
2 이것도 산재인가요? 무조건 실비보험? 노(NO)! 산재보험!	14
3 직장 내 괴롭힘 슬기롭게 대처하기	21
4 성희롱 성폭력엔 적극 대처만이 답이다	25
5 정보는 힘이다, 노동자의 개인정보 및 알 권리	32
6 성/연령/인종 차별을 경험한 적 있으시죠?	36
7 교대 근무는 발암물질이다.	40
8 임신 상태로 일할 때 알아둘 것	48
9 나의 감정은 가면 쓰고 일하는 중 - 감정노동	52
10 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과!	58

II. **생애별 노동과 건강 - 심화편**

1 전국 방방곡곡, 골목의 밤을 책임지는 편의점	63
2 햄버거를 식사로 준다고요? 패스트푸드 노동자	68
3 커피숍 - 커피, 주스 및 각종 음료를 만들고 계신가요?	74
4 안녕하십니까 고객님? - 콜센터에서 살아남기	79

5 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차	84
6 식습관을 바꿔버리다 - 라이더의 건강과 생명 챙기기	90
7 데려다주셔서 감사합니다 - 대리운전	94
8 구로의 등대, 판교의 오징어 배? IT 노동자가 살아남는 법	99
9 위험하면 그만두세요 - 제조 공장 노동자	104
10 저 건물 내가 지었다 - 건설노동자	116
11 알고 보면 화학물질 집약 노동 - 미용 노동자	124

III. **생애별 노동과 건강 - 기초상식**

1 밥이 보약 - 잘 챙겨 드세요!	129
2 '작심삼일' 말고 꾸준한 운동이 필요해요	132
3 "술... 아, 술!", 위험한 음주	135
4 일하다 다쳤을 시 응급 대응 - 일단 심호흡!	137
5 건강진단에 대한 기초 상식	141

IV. **생애별 노동과 건강 - 도움이 필요할 때**

1. 생애이별 노동과 건강 - 생존편

일을 시작함과 동시에 아주 많은 상황에 처해집니다. 그 상황을 꼼꼼하게 자신이 컨트롤 할 수도 없습니다. 시키는 대로 하다가 화르르~ 불타 버릴 게 아니라면, 최소한으로 알아야 할 건 무엇일까요? 고된 노동에서 최소한의 나를 지키는 방법을 소개합니다.

1. 일 시작 전, 이것만은 꼭

1 | 근로계약서를 요구하자

회사는 근로계약서 작성 및 교부 의무가 있습니다. 노동자 입장에서는 근로계약서를 작성하지 않으면, 근로 제공에 대한 입증에 어려워집니다. 여기서 근로계약서 작성 및 교부 의무는 사용자에게 있습니다(미이행 시 500만 원 이하의 벌금)

tip | 노동 영수증 필요양목?

근로계약서 작성을 요구하기 어렵거나 요구를 거부당했을 때

- 구인 공고, 면접 및 채용 통보 연락 문자 등을 캡처!

각종 사건·사고 및 임금체불을 대비한 영수증

- 일한 시간 기록, 사건·사고 기록-은 휴대폰 사진, 동영상 등 직접 확인할 수 있는 것으로 남기는 것이 좋습니다. 가능하다면 관련 사실을 녹음해 두는 것도 도움이 됩니다. 간혹 시간이 지나 휴대폰에서 사라지는 경우도 있으니 이메일로 해당 자료를 보내 두는 것도 좋은 방법입니다.

2 | '5인 미만' 사업장에 적용되는 근로기준법

근로기준법은 일하는 모든 노동자를 보호하는 최저 기준이지만 아직 많이 미흡합니다. 5인 미만 사업장의 경우 예외사항이 많지만, 아래의 근로기준법은 반드시 지켜야 한다는 것을 기억합니다.

① 근로계약서 작성 및 교부 의무, ② 산재로 인한 휴업 기간과 출산 전후 휴가 기간 및 이후 30일간 해고 금지, ③ 해고 예고 의무(퇴사일 30일 이전 통지), ④ 휴게시간(근로시간이 4시간인 경우 30분 이상, 8시간인 경우 1시간 이상의 휴게시간 부여 의무), ⑤

휴일(1주일에 평균 1회 이상의 유급휴일)보장, ⑥ 최저임금, 4대 보험, 퇴직금은 5인 미만 사업장에서도 필수적으로 적용됩니다.

tip | '수습' 또는 '인턴', '최초 3개월'

'수습'은 근로계약을 한 후에 업무능력을 훈련하기 위한 기간을 두는 제도입니다. '인턴'은 회사에 따라 다양한 제도가 있지만, 일반적으로 근무하다가 평가를 통해 정규직을 전환하는 제도입니다. 수습이라면 1년 이상의 기간 계약 체결 시 회사에서 3개월 동안 최저임금의 90%만 지급할 수 있습니다. 그리고 수습, 인턴, 일반 정규직 등 형태에 상관없이 계약 최초 3개월 동안은 사용자에게 '해고 예고 의무(퇴사일 30일 이전 통지)'가 없습니다. 그러나 근로기준법이 동등하게 적용되기 때문에 계약 기간 내 해고 시에 정당한 이유가 없다면, 부당해고에 해당하고(5인 이상 사업장), 서면통지의무(해고 사유와 시기 명시해서 통지)가 있습니다.

3 | 가장 중요한 기본, 임금

- ① 최저임금은 2019년 기준 8,350원입니다. 시급 알바를 하고 계신다면 시급과 비교해 보시면 되지만, 그렇지 않다면 계산이 조금 필요합니다.
- ② 주휴 수당은 결근 없이 주 15시간 이상을 근로하면 발생하는 하루 치 임금입니다.
- ③ 퇴직금은 1년(365일) 이상 근무하되, 1주 평균 15시간 이상 근무했을 경우에 받을 수 있습니다.
- ④ 연장, 야간, 휴일근로수당은 5인 이상 사업장에 적용됩니다. 이 수당들은 '통상임금'의 50%를 가산해서 지급해야 합니다. 만일 '연장' 이면서 '야간' 근로를 하게 되면 50%+50%로 100% 가산됩니다.
- ⑤ 위에서 말씀드린 '최저임금'과 '통상임금'은 임금에 수당, 식대, 성과급 같은 것이 포함되어 있다면, 단순히 시급으로 나눠서 계산할 수 없습니다. 한 번쯤 임금 계산기 등을 활용해서 내가 받는 월급이 최저임금을 지키고 있는지, 내가 받는 연장수당이 제대로 통상임금의 1.5배가 되는지 확인해 봐야 합니다.

고용노동부 최저임금 계산기 (www.moel.go.kr/miniWageMain.do)

노동OK 최저임금 계산기 (www.nodong.or.kr/lowpay_cal)

노동OK 통상임금 계산기 (www.nodong.or.kr/common_wage_cal)

⑥ 확인해봤더니 최저임금에 미달하는 경우, 연장 수당을 제대로 안 준 경우, 아예 임금을 안 준 경우, 퇴직금을 안 준 경우 등등등! 이러한 문제를 알고 있으면서도 직장에 다니면서는 강하게 요구하지 못하는 경우가 많습니다. 그렇다고 하더라도 임금 채권의 소멸시효는 월급 등 임금 지급일로부터 3년인 만큼 기간을 잘 확인해서 청구해야 합니다.

4 | 노동시간 - 왜 우리는 세계에서 가장 오래 일할까?

소정근로시간은 '9시 출근 6시 퇴근'처럼 당사자가 계약으로 정한 근로시간입니다(1일 8시간, 1주 40시간은 넘지 않는 한도). 이 소정근로시간을 넘는 시간은 연장근로시간이 됩니다. 이렇게 연장근로를 하더라도 1주 52시간을 넘는 것은 금지하도록 법 개정이 되어 적용 중인데, 아래 표처럼 사업장 규모에 따라 순차적으로 적용되고 있습니다.

300인 이상	2018.7.1. 시행
300인(특례업종) 이상	2019.7.1. 시행
50인 이상 300인 미만	2020.7.1. 시행
5인 이상 50인 미만	2021.7.1. 시행

5 | 썩기 하고 계신가요? 그냥 가라고요? (5인 이상)

법률용어로는 '부분 휴업'입니다. 원래 18시 퇴근인데 일이 없어 16시에 퇴근하라고 한다고요? 사용자 책임 사유로 소정근로시간 이내에서 노동 시간을 줄이는 경우이므로 줄어든 노동시간에 대해서는 휴업수당(평균임금의 70%)이 발생합니다. 안 주면 따지고, 그래도 안주면 그만둬요!

6 | 휴게시간, 온전히 독립적으로 쉬세요!

보통은 밥시간인데요, 이 시간을 일의 대기시간으로 이용하면 안 됩니다. 이는 사용자 지휘·감독에서 완전히 벗어난 시간으로, 휴게시간 중에는 노동자가 해당 시간을 자유롭게 이용할 수 있어야 합니다. 또한 근로시간 4시간마다 30분 이상 휴게시간이 보장되어야 하고, 이는 근로시간 도중에 제공되어야 합니다.

7 | 연차유급휴가 - 저도 휴가가 있나요? (5인 이상)

1년 미만 근무 시에는 1개월 개근 시 다음 달에 1일의 유급휴가를 지급해야 하고, 1년 근무 시(출근율 80% 이상) 15일의 연차유급휴가가 부여됩니다.

사업주가 연차유급휴가를 사용하도록 촉구하지 않은 경우 미사용 연차수당으로 지급 받을 수 있습니다. 그러나 이걸 어디까지나 법정 최저 기준이니, 근로계약서를 쓰게 될 때 사장에게 반드시 물어보세요!

8 | 출산 휴가·생리휴가

모든 사업장에서는 임신 중의 여성에게 출산 전후 90일(쌍둥이는 120일)의 출산 전후 휴가를 주어야 합니다. 이때 출산 전후의 기간은 출산 후 45일(쌍둥이는 60일)이 되도록 해야 합니다.



< I. 서바이벌 생존편 8. 임신 상태로 일할 때 알아둘 것 >편을 참고하세요.

tip | 일하는 당신은 어떤 법이 보호해줄까요?

우리가 익히 들어본 근로기준법뿐만 아니라 많은 법이 직접적, 간접적으로 우리 근로조건에 영향을 줍니다.

근로기준법, 노동조합 및 노동관계조정법, 근로자퇴직급여 보장법, 근로자참여 및 협력증진에 관한 법률, 남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률, 기간제 및 단시간 근로자 보호 등에 관한 법률, 파견근로자보호 등에 관한 법률, 외국인근로자의 고용 등에 관한 법률, 산업안전보건법, 산업재해보상보험법, 고용보험 및 산업재해보상보험의 보험료징수 등에 관한 법률 등을 들 수 있습니다.

이런 법들의 시행령, 시행규칙도 있고요, 이외에도 정말 다양한 법이 적용되고 있습니다. 국가와 사회가 노동자를 보호하기 위한 법적 장치를 다양하게 하려고 한 노력의 결과물일 텐데요. 노동자에게는 다양한 권리가, 사업주에게는 다양한 의무가 있습니다. 사장이 잘 모르는 게 함정이니, 이 책 한 권 사장에게 디밀어보세요!

9 | 4대 보험은 선택이 아닙니다

간혹, 취직 시 회사에서 4대 보험 할 거야? 라고 묻는 경우가 있습니다. 4대 보험은 선택사항이 아닙니다. 의무사항이죠. 1개월 이상 월 60시간 이상 일하는 조건이라면 무조건입니다. 산재보험의 경우 사업주가 전액을, 나머지 보험은 사업주와 고용인이 50%씩 부담해야 합니다.

tip | 전 4대 보험 가입 안 했는데요?

만약 4대 보험 가입을 안 했는데, 계약 만료로 실업급여를 받아야 하거나 다쳐서 산재보험을 신청해야 할 경우, 겁먹지 말고 일단 신청합니다. 법을 어긴 건 회사이므로 당신의 선택과 상관없이 모든 책임은 회사에 있습니다. 다만, 고용보험의 경우 자기 부담금은 납부해야 합니다. 또한 간혹 4대 보험 가입 안 했다는 이유로 부당해고나 임금 체불 등을 다투지 못한다고 오해하기도 하는데, 가입 여부에 상관없이 청구할 수 있습니다.



간단하게 적혀있어서 막상 억울한 상황이 닥치면 어찌지 못합니다. 그럴 때는 <IV. 서바이벌 노동과 건강 도움이 필요할 때>편을 펴주세요. 전국 각지에 있는 비정규노동자지원센터에는 공인노무사가 상주합니다. 모든 상담은 비밀로 진행됩니다. 노동부나 회사에 정보가 넘어갈까 걱정하지 말고, 상담 전화를 걸어 전문가의 도움을 받으세요!

2. 이것도 산재인가요? 무조건 실비보험? 노(NO)! 산재보험

일을 하다가 다치는 일은 흔합니다. 작게 다치기도 하고 크게도 다칩니다. 기업에서 노동환경을 위험하게 만들어두기도 하고, 실수로 다치기도 합니다. 그럼 이 흔한 사건을 뒷받침해 주는 제도가 있지 않을까요? 산재보험입니다.

보통 우리는 내가 산재보험에 가입되어 있는지, 혹시나 산재 신청을 할 수는 있는 건지 모른 채 살아갑니다. 그래서 일하다가 다쳤을 때, 산재 신청은 고려의 대상에 포함하지 않죠. 그러나 산재보험은 1인 이상 일하는 모든 회사에서 의무로 가입해야 하는 보험입니다. 당신이 모르더라도 산재보험은 가입되어 있다고 보는 게 맞습니다. 그러니 병원 치료를 받아야 하는 경우, 부담 없이 산재보험 신청을 합시다. 휴직하는 동안 70%의 임금도 지급되는데 안 할 이유가 없습니다.

tip | 산재보험은 뭘니까?

산재보험은 4대 보험 중 하나로, 노동자 삶의 중요한 '비밀 언덕' 중 하나입니다. 사업주가 100% 보험료를 내고 있어, 그 혜택을 입는 노동자는 자기 것이 아니라고 생각하는 경향이 있으나, 엄연히 다치고 아픈 사람을 위해 존재하는 사회보장제도입니다.

산업재해보상보험법 제 1조

이 법은 산업재해보상보험 사업을 시행하여 근로자의 업무상의 재해를 신속하고 공정하게 보상하며, 재해근로자의 재활 및 사회 복귀를 촉진하기 위하여 이에 필요한 보험시설을 설치·운영하고, 재해 예방과 그 밖에 근로자의 복지 증진을 위한 사업을 시행하여 근로자 보호에 이바지하는 것을 목적으로 한다.

1 | '일하다 다쳤다'의 의미

❶ 환경을 두루 살피자

내 주변이 어떻게 구성되어 있나요? 컴퓨터와 책상이 놓인 사무실일 수도, 4~5층 높은 건설 현장일 수도 있습니다. 주어진 일을 둘러싼 환경은 부지기수입니다. 내가 만들지 않은 그 환경이, 혹은 일을 하다가 실수로 나를 사고로, 때로는 질병으로 이끕니다. 몸이 어딘가 아프면 일단 의심을 해야 합니다. '이것도 산재일까?'

❷ 실수해도 됩니다. 쫓지 마요!

기계가 아닌 인간은 가끔 실수도 하고, 의도치 않게 다칩니다. 또, 누구는 먼지에 예민하고, 누구는 반복 업무에 예민합니다. 즐기도 하고, 때로는 이야기를 나누다가 사고를 당하기도 합니다. 그래도 괜찮아요. 산재보험은 아픈 사람의 잘못을 따지지 않습니다. 묻지도 따지지도 않는 보험은 여기 있습니다. 쫓지 마세요!

❸ 속이 이상하고, 이게 진짜 일 때문인가?

산재는 물리력에 의한 신체의 상해만을 의미하지는 않습니다. 신체에 현기증을 느끼거나 속이 거북한 증상처럼 이상 증상을 느끼긴 하지만 다쳤다고 말하기에는 무엇인가 부족한 현상을 겪는 일도 부지기수로 많습니다. 그러니 일단 의심을 합시다. 그래야 환경도 바뀔 수 있고, 치료도 받을 수 있는 길이 열립니다.

❹ 나중에 직업병이 되기도 합니다.

일하다가 다치거나 아파 발생하는 여러 증상은 되돌리기 어려운 심각한 장애, 나아가 불치병으로 이어지는 경우가 생각보다 많습니다. 그래도 여전히 우리는 그 원인을 알기 어려울 뿐만 아니라, 치료하기에만도 급급한 상태가 됩니다. 산재 보상을 그때 가서 생각하기는 여러 어려움이 존재합니다. 그러니, 미리미리 확인하고 의심하는 것이 중요합니다.

2 | 의심해보니 산재 같은데, 무얼 하면 되나요?

1 무조건 기록

여건이 된다면 처한 상황을 구체적으로 기록하는 것이 좋습니다. 주변에 누가 있었고, 일하던 공간은 어땠고, 나는 왜 그렇게 되었는지. 심지어 계단에서 뛰어가다가 넘어지더라도 그때의 상황, 시간, 목격자를 정리해 두어야 합니다(인간이란 게 조금만 시간이 지나면 까먹습니다).

2 목격자를 확보하거나 만들거나, 증거를 수집하거나

나의 다친 상황을 본 사람의 연락처를 확보하고 그 내용에 대하여 관리자에게 알려야 합니다. 만약 현장을 직접 목격한 사람이 없다면? 예컨대 자신만 알 수 있는 무거운 물건을 들어 올리다 허리가 삐끗하거나 주삿바늘에 찔린 것처럼 타인이 알기 어려운 재해가 발생했다면 즉각 책임 있는 관리자에게 보고해야 합니다. 보고의 방법은 시각적으로 인식할 수 있는 카톡, 문자, 보고서 등의 방법이 좋습니다. 이때, 사고 환경이 잘 보도록 영상이나 사진을 찍어 둡니다.

3 의심 가는 물질? 나를 위험에 빠트린 저 아이를 검거합니다.

질병의 원인으로 의심 가는 물질이 있다면 조기에 수집합니다. 방법은 해당 물질을 보관하는 병의 라벨을 사진 촬영하거나 샘플을 사전에 수집합니다. 그 물질이 사용되는 상태를 영상으로 촬영하고 수집하는 모습까지 영상으로 찍어두는 것이 좋습니다.

4 '초진 기록'을 기억해줘요.

일하다 다쳤다면 또는 일하다 신체에 이상 변화를 느꼈다면 빨리 병원에 내원합니다. 통상 당일, 주말을 끼고 늦어도 2박 3일 내에 병원에 내원하는 것이 좋습니다. 이 시간이 길어질수록 산업재해 보상을 주관하는 근로복지공단은 재해 사실을 의심합니다. 진

짜 일하다가 아픈 거야? 진짜냐고! 병원에 내원하여 가장 중요한 것은 초진 기록입니다. 이는 최초 만나는 주치의에 의하여 작성되는데, 반드시 구체적 재해 경위에 대하여 진술하여야 합니다.

tip | 병원 가서 제대로 진료받는 방법

잘못된 상담 예시

의사: 어떻게 오셨어요?

나: 아, 예 발목이 아파서요.

의사: 어디 한번 봅시다.

올바른 상담 예시

의사: 어떻게 오셨어요?

나: 일을 하다가 어찌어찌해서 해서 발목이 아파서 왔어요, 어떤 직업을 가지고 있습니다.

의사: 어디 한번 봅시다.

나: 네, 꼭 직업이 뭐고 왜 아픈지 꼭 써주세요!



좀 귀찮죠? 의사도 귀찮아할지도 모릅니다. 그런데, 이 일은 매우 중요합니다.

즉 언제, 어떻게 무슨 일을 하다 다쳤는지 또는 신체에 그러한 변화가 있는지에 대하여 구체적으로 진술하고 그러한 내용이 초진 기록에 실리도록 요청하고 확인해야 합니다. 이는 발병 요인에 대한 다통을 사전에 차단하기 위한 조치입니다. 산재보험은 '당신이 정말 일 때문에 아픈 건가?' 늘 의심하거든요.

5 조금 귀찮으니 출근할까? 미안하기도 하고...

특히 산업재해 보상은 신청 후 승인까지 시간이 걸리기 때문에 승인 여부를 알 수 없다는 이유로 병원에 꾸준히 내원하지 않는 경우를 왕왕 목격합니다. 아닙니다. 안됩니다. 무조건 후회합니다. 충분히 치료받고 휴식을 취하는 것이 재발을 방지하는 가장 중요한 치료입니다. 나중에, '그때 치료 제대로 받을걸' 하지 말고, 그 기회를 만들어서 보장받는 것이 우리의 신체를 존중하는 방법입니다. 또한, 적극적 치료가 있었는지는 그 노동자가 진짜 아픈지 여부를 판단하는 가장 큰 척도이기도 하니, 괜히 진짜 아프냐는 억울한 소리 듣지 말고 푸욱~ 잘 쉬세요!

3 | 산업재해보상보험(산재보험) 신청하는 방법

산업재해는 '노동자가 산업 현장에서 일하다가 각종 유해위험요인 등에 의해서 부상하거나 사망 또는 질병에 걸리는 경우'를 말합니다. 그중 4일 이상의 요양이 필요한 재해에 대해서는 근로복지공단에 산재 요양 신청을 할 수가 있습니다. 그럼 굳이 크게는 안다쳤지만 하루 이틀 병원에 다녀야 하는 경우는 어떨까요? 사업주가 병원비나 치료비를 당연히 내주어야 합니다. 산재보험은 본인이 스스로 신청해야 하며, 신청 방법은 다양하니, 평소에 새겨 두었다가 적절한 방법으로 이용해야 합니다.

1 | 신청 방법

- ① 병원(원무과 등)
- ② 근로복지공단(홈페이지, 팩스, 우편, 방문 접수 모두 가능)
- ③ 회사
- ④ 공인노무사 등 대리인

노동자가 선택 가능한 산업재해 신청 방법은 위와 같이 다양합니다. 주의할 점은 신청을 타인에게 전부 위임하지 말고 제출 전 반드시 한번 확인해야 합니다. 특히 산재 신청시 재해 경위, 상·병명이 잘 기재되어 있는지 확인하는 것! 재해 경위는 차후 재해 원인에 대해 규명할 때 중요한 자료로 활용됩니다. 특히 크게 아파서 산재 보상 외 민사적 손해배상을 청구할 경우, 노동자의 과실률에 대한 영향을 미치므로 재해 경위가 사실과 맞게 기재되어 있는지는 꼭 신청하는 노동자가 마지막까지 확인해 볼 것!

2 | 산업재해 신청 및 불승인 시 재신청 방법

노동자가 산업재해 보상 신청을 하게 되면 크게 다음과 같이 진행됩니다.

- 관할 근로복지공단 지사에 **최초 요양 신청** (산재 신청을 뜻합니다)
- (불승인 시) **근로복지공단 심사청구**
- (심사청구 불승인 시) **노동부에 대한 재심사청구**

[별지 제2호 서식] 산업재해보상보험
요양급여 및 휴업급여(최초분) 신청(청구)서 (앞면)
 ※ 공통란은 모두 기재하시고, 해당 신청란에 [✓]하고 기재하시기 바랍니다.

청구일자	청구번호	처리기간	7일
성명(직업인은 직권인용특수직업 영문명 대문자)		주민등록번호(직권인용특수직업)	
주소		휴대전화:	
재해 발생 일자		전화번호:	
재발일자:	년 월 일	국 적:	신자우편(☐-mm)
출근시간:	시간	직 종:	
출근시간:	시간	직업개시시간:	
출산성 지위: []상용 []일용		고용형태: []정규직 []비정규직	
보험가입지와의 관계: []실제사업주 []허수업인 []동업자 []배우자 []부모 []자녀 []형제자매		[]기타 친인척()	[]해당 없음
신청 구분: []최초요양 []업무상 사고 []업무상 질병 []출퇴근 재해 []재요양 []전원 []병행진료 []진퇴 ※ 최초요양 및 재요양 신청시 휴업급여(및의)를 함께 청구할 수 있습니다.			
사업장관리번호 () (사업개시번호:)			
사업장명	사업주명	연락처(☎)	
사업장주소			
재해장면 및 발생상황(재요양의 경우 재발하거나 처음 당사보다 악화된 경우)별지서 가능			
① 위 재해와 관련하여 출근 또는 출퇴근용으로 관공서에 신고(전수)한 사실이 있습니까? []예 []아니오 ② 위 재해와 관련하여 119 또는 소방서에 구조구급 제단 신고(전수)한 사실이 있습니까? []예 []아니오 ③ 위 재해와 관련하여 경찰서에 사고(사건) 신고한 사실이 있습니까? []예 []아니오 ④ 위 재해와 관련하여 자동차 보험사에 사고를 신고한 사실이 있습니까? []예 []아니오 ⑤ 위 재해와 관련하여 사업장에 알린 사실이 있습니까? []예 []아니오			
※ 재해경위 등 주요 사항을 사실과 달리 기재하여 보험금의 불 지급받은 경우에는 「산업재해보상보험법」 제84조에 따라 부당이익 징수 등의 불이익 처분을 받게 되오니 사실대로 기재하시어 주시기 바랍니다. ※ 직할 영적: 어디에서구체적 장소, 후정을 하기 위해(직업)내용, 목적, 후정을 사용하여(직업)도, 취급종류, 어떻게 하다가(재해) 등, 목격자가 있는 경우: 성명(), 연락처(), 재해자위의 관계() 기재자가 있는 경우: 성명(), 연락처(), 재해자위의 관계()			
재해(또는 재요양 사유) 발생 후 현재 요양 중인 의료기관 전에 진료(치료) 받은 의료기관			
의료기관명:		소재지:	
의료기관명:		소재지:	
재요양의 요양에 관한 사항	사유	[]신체나 고정을 제거수술 []의지장착을 위한 재수술 []치과보험	
	수술할 경우	제발 또는 악화로 인한 요양()수술 []비수술 []기타	
	수술부위:	수술(예정)일자	년 월 일
재요양 사유 발생 당시 취업 중인 경우 취업한 사업장명			
위와 같이 신청(청구)합니다. 년 월 일 신청인(청구인) (서명 또는 인) 대리인 (서명 또는 인)			
※ 시험규칙 제20조 제2항에 따라 요양급여신청서가 접수되면 보험가입자사업주에게 알리고 보험가입자 의견을 확인하여 신청서를 처리합니다. ※ 신청인이 대리인을 선임한 경우에는 대리인은 「대리인 선임 신고서」를 근로복지공단에 제출하여야 합니다.			
[휴업급여 청구 및 다른 보상(배상), 직장복귀 등의 내역은 뒷면에 작성합니다.]			

(210mm×297mm, 일면용지 60g/㎡)

tip

산재보험 신청서는 요양급여 및 휴업급여 신청서라는 이름으로 되어 있습니다. 인터넷으로 '요양급여 신청서 작성하는 법'을 검색해서 반드시 꼼꼼하게 작성하세요. 최초 요양 신청 시 업무상 재해, 업무상 질병으로 구분됩니다.

업무상 재해 (사고성)

신청서가 접수되면 근로복지공단 담당자는 사건의 발생을 회사와 본인에게 확인합니다. 그래서 처음 신청서에 육하원칙에 따라 사건을 잘 기술하는 것이 중요합니다.

업무상 질병

질병은 신청서가 접수되면 '업무상질병판정위원회'에 상정하여 산재 승인 여부를 결정합니다. 소위 '직업병'으로 불리는 병이 진짜 직업병인지 확인해 보는 과정이지요.

재해와 질병이 복합적이면 업무상질병판정위원회 심의를 받는 것이 원칙입니다.



<IV. 서바이벌 노동과 건강 **도움이 필요할 때**>편의 전국비정규노동자지원센터에는 공인노무사가 상주합니다. 모든 상담은 비밀로 진행됩니다. 노동부나 회사에 정보가 넘어갈까 걱정하지 말고, 상담 전화를 걸어 전문가의 도움을 받으세요!

3. 직장 내 괴롭힘 슬기롭게 대처하기

일단 이걸 체크해봅시다!

Check | 직장 내 괴롭힘 체크리스트

1. 업무상 반드시 정보를 공유해야 할 직원 누군가 업무 정보를 차단하고 있다.
2. 비정상적인 물리적 폭력의 위협을 느낀 적이 있다.
3. 특정 시기부터 나의 직장 경력 및 전문성보다 수준이 낮은 업무만을 부여한다.
4. 통상적으로 절대 해낼 수 없는 수준의 업무량을 단기에 끝내기를 요구한다.
5. 직장 내 책임과 권한의 수준이 낮아져 자연스럽게 구성원과 협업할 기회를 잃는다.
6. 직장 내 업무와 관련하여 비꼬임을 당하거나 허위의 유언비어를 퍼뜨리고 있다.
7. 업무와 관련하여 소외감을 느낄 정도로 무시한다.
8. 갑작스럽게 특정인이 고함을 치거나 화를 낸 적이 있다.
9. 비정상적인 상황이 자주 발생한다(밀치기, 길 막기, 개인 사무 공간 침해 등).
10. 사직을 종용하거나 그 암시를 반복적 지속해서 행하고 있다.
11. 별거 아닌 실수에 대하여 반복적으로 망신을 주고 언급한다.
12. 업무나 사교적 대화에 있어서 직원들이 냉담함을 보인다.
13. 평소 친분이 있는 사이가 아닌데도 장난이라면서 기분 나쁜 행위를 해온다.
14. 불합리한 내용이나 달성 불가능한 목표를 할당받는다.
15. 자신에 대한 비난이나 주장을 들은 적이 있다.
16. 자신이 행하는 업무와 근태 상황을 기록하고 관찰하는 사람이 있다.

※ 3개를 넘어가는 상황이 있다면 예의주시할 필요

※ 5개 이상이라면 신속한 상담이 필요

1 | 처음 만들어진 ‘직장 내 괴롭힘’법 (2019.07.16 시행)

“사용자 또는 근로자는 직장에서의 지위 또는 관계 등의 우위를 이용하여 업무상 적정 범위를 넘어 다른 근로자에게 신체적·정신적 고통을 주거나 근무환경을 악화시키는 행위(이하 “직장 내 괴롭힘”이라 한다)를 하여서는 아니 된다.” (근로기준법 제76조의 2)

직장 내 괴롭힘에 대한 피해자 신고를 받은 사용자는 이를 조사할 의무가 발생합니다. 사용자는 조사 끝에 직장 내 괴롭힘이 확인되면 가해자를 징계하거나 피해자를 도울 방법을 강구해야 합니다. 한편 직장 내 괴롭힘을 신고한 노동자 기타 관련 관계인에 대한 불이익 조치를 취할 경우 사용자는 형사 처벌받게 됩니다. 그로 인한 부당해고도 할 수 없습니다.

여기서 가해자가 되는 사람의 직위, 관계, 단체 여부, 업무역량, 인종 등 기타 사항은 ‘우위성’을 판단하는 요소가 됩니다. 즉 반드시 상급자에 의한 괴롭힘만이 직장 내 괴롭힘이 아니라는 것! “업무상 적정 범위를 넘어 신체적·정신적 고통을 준다”는 부분 역시 상황에 따라 해석 가능합니다. 위의 체크리스트 같은 상황이 발생하고 있다면 어느 정도 직장 내 괴롭힘이 발생하고 있다고 보아도 될 것입니다.



< 1. 서바이벌 생존편 9. 나의 감정은 가면 쓰고 일하는 중: 감정노동 > TIP ‘일상에서 스트레스 받을 때, 점진적 근육이완법’ 편을 참고하세요.

< 1. 서바이벌 생존편 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과! > 편을 참고하세요.

2 | 직장 내 괴롭힘 어떻게 대응해야 하는가? (어깨 펴고!)

법이 처음 시행되는 만큼, 직장 내 괴롭힘이 있을 경우 이를 회사에 알리는 일은 해결의 첫 번째입니다. 우선 피해 발생 사실을 사용자에게 보고하고 조사를 촉구해야 합니다.

사용자가 조사하는 내용은 드러난 사실을 조사한다는 것을 의미하므로, 피해 노동자는 적극적으로 자신을 둘러싼 환경과 피해 상황을 알려야 합니다.

1 상황일지를 작성하자 - 너무 미묘하지만, 미묘한 대로 구체적이게

직장 내 괴롭힘의 대체적 모습은 은근한 괴롭힘인데, 그 정서적, 정신적 괴롭힘의 수준이 상당합니다. 사실 제3자가 피해자의 하루를 보고 관찰할 수 있고 피해자의 심정 변화를 정확하게 기록할 수 있다면, 직장 내 괴롭힘 피해 사실을 쉽게 인지할 수 있을 것입니다. 그러나 현실적으로 제3자가 이렇게 노동자의 일거수일투족을 보고 판단할 수 없습니다. 결국 이러한 효과를 내기 위해서 현재 나에게 일어나고 있는 상황을 자세하게 기록하는 것은 사건에 큰 도움이 됩니다.

다음은 상황일지에 대한 예시입니다. 이러한 일지를 나름의 방법으로 기록해 봅시다(다이어리, 스마트폰, 연습장 등).

일자	출/퇴근 시간
시간	날씨
장소	
가해자	(당시 복장 상태 등 개인적 특이사항도 가능한 기재)
당시상황	예: 담배를 피우고 있던 상황, 회를 먹는 상황, 무슨 프로젝트 회의 중 등
상황내용	추상적인 언어를 피하고 구체적인 언어로 기재합니다. 좋은 예: 부장이 본인에게 “너는 회사를 자격을 다닐 자격도 없다.”라고 말했다. 나쁜 예: 부장이 본인에게 모욕을 주는 말을 하였다. <alt + enter 줄 바꿈 하여 기록하세요>
동행인	
목격자	
증거유무	
감정상태	



2. 이의제기는 언제나 시각적인 방법으로

직장 내 괴롭힘 유형 중 업무를 이용한 괴롭힘에 대한 대응은 꽤 까다롭습니다. 전문적인 부분이 많아 제3자가 그 상황을 파악하기 어렵기 때문입니다. 이러한 상황에서 피해자가 할 수 있는 것은 부당한 질책이나 문제 제기에 대하여 타당한 이의제기를 하는 것입니다. 물론 방법은 시각적이어야 합니다. 사내 인트라넷, 메일, 문자 메시지, 카톡 등 무엇이든 좋습니다. 주의할 점은 이의제기할 때 취해야 할 자세입니다. 회사에 이 사실을 알리고 회사 차원에서 긍정적으로 해결하기 위한 방법이니 공격적인 문구는 자제하고, 차분하고 평범한 문체로 이의를 제기합니다.

3. 직장 내 괴롭힘으로 인한 증상 발생 시, 즉시 병원에 갑니다!

직장 내 괴롭힘은 정신적으로, 물리적으로 피해자에게 고통을 줍니다. 직장 내 괴롭힘이 물리적으로 이루어진 경우 속히 병원을 찾아 상해진단서를 끊는 등 대처가 필요합니다. 그 가해행위가 정신적으로 이루어졌다면 그에 맞는 진료 기관을 찾아 내원하는 것이 좋습니다. 보통 마음에 질병이 오면 정신건강의학과를 찾는 경우가 많습니다. 정신과에 찾아가는 것을 두려워하지 마세요. 이미 많은 사람이 여러 가지 이유로 병원을 찾아서 적절한 치료를 받고 있습니다. 주의해야 할 점은 주치의가 명확하게 병원을 찾는 이유를 인지하게 할 수 있어야 한다는 것입니다. 특히 차후 산재보험 신청이나, 피해를 증명하기 위해 정신질환 질병에서는 주치의와 인터뷰가 정말 중요합니다. 무엇보다 자신이 직무와 관련한 어려움을 겪어 현재 치료를 받으러 왔음을 분명하게 하고, 기록하게 할 필요가 있다는 것을 잊지 마세요!



< 1. 서바이벌 생존편 2. 이것도 산재인가요? 무조건 실비보험? 노(NO)! 산재보험 >편의 'TIP' 병원 가서 제대로 치료받는 법' 을 참고하세요.

4. 성희롱 성폭력에 적극 대처만이 답이다

육체적 성희롱	- 블루스를 추자고 허리에 손을 대고 쓰다듬는 행위 - 안마를 해준다면 어깨를 만지는 행위 - 업무를 보고 있는데 의자를 끌어와 몸을 밀착시키는 행위
언어적 성희롱	- “딱 붙은 옷 입으니까 색시하고 보기 좋은데? 항상 그렇게 입고 다녀. 회사 다닐 맛 난다.” - 자신의 성생활을 이야기하거나 상대방의 성생활에 대해 질문하는 행위 - “술은 여자가 따라야 제맛이지. OO 씨가 부장님 술 좀 따라드려.”
시각적 성희롱	- 컴퓨터 모니터로 야한 사진을 보여주거나 바탕화면, 스크린세이버로 깔아놓는 행위 - 야한 사진이나 농담 시리즈를 카톡, 메신저 등을 통해 전송하는 행위

* 법원 판례 및 국가인권위원회 결정례에서 성희롱으로 인정된 사례

1 | 성희롱, 성폭력이 뭔가요?

성희롱은 일반적으로 상대방이 원하지 않는 성적(性的)인 말이나 행동을 하여 상대방에게 성적 굴욕감이나 수치심을 느끼게 하는 행위를 말합니다. 성폭력은 상대방의 의사에 반하여 이루어지는 성적 인동으로 상대의 성적 자기결정권을 침해하는 행위를 말합니다. 성희롱·성폭력 피해자는 여성뿐 아니라 남성도 될 수 있습니다. 그리고 행위자가 굳이 '성적 의도'가 없었더라도 그건 성희롱 성립 조건에 해당하지 않습니다. 피해 당사자가 어떻게 여기는가 중요합니다. 그러니 항상 상대방을 배려하고, 자신이 하는 말과 행동을 곱씹을 필요가 있습니다. 우리는 가해자도, 피해자도 될 수 있습니다.

tip | 직장 내 성희롱 판단을 위한 기준의 예시

「남녀고용평등법」 시행규칙 제2조

1. 성적인 언동에 대한 예시

가. 육체적 행위

- (1) 입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안는 등의 신체적 접촉행위
- (2) 가슴·엉덩이 등 특정 신체 부위를 만지는 행위
- (3) 안마나 애무를 강요하는 행위

나. 언어적 행위

- (1) 음란한 농담을 하거나 음탕하고 상스러운 이야기를 하는 행위(전화 통화를 포함한다.)
- (2) 외모에 대한 성적인 비유나 평가를 한 행위
- (3) 성적인 사실관계를 묻거나 성적인 내용의 정보를 의도적으로 유포하는 행위
- (4) 성적인 관계를 강요하거나 회유하는 행위
- (5) 회식자리 등에서 무리하게 옆에 앉혀 술을 따르도록 강요하는 행위

다. 시각적 행위

- (1) 음란한 사진·그림·낙서·출판물 등을 게시하거나 보여주는 행위 (컴퓨터 통신이나 팩시밀리 등을 이용하는 경우를 포함한다.)
- (2) 성과 관련된 자신의 특정 신체 부위를 고의로 노출하거나 만지는 행위

라. 그밖에 사회통념상 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하는 것으로 인정되는 언어나 행동

2. 고용상의 불이익을 주는 것의 예시

채용탈락·감봉·승진탈락·전직·정직·휴직·해고 등과 같이 채용 또는 근로조건을 일방적으로 불리하게 하는 것

※ 비고 : 성희롱 판단 시에는 피해자의 주관적 사정을 고려하되, 사회통념상 합리적인 사람이 피해자의 입장이라면 문제가 되는 행동을 어떻게 판단하고 대응하였을 것인가를 함께 고려하여야 하며, 결과적으로 위협적·적대적인 고용환경을 형성하여 업무능률을 저해하게 되는지를 검토하여야 한다.

2 | 성희롱, 성폭력 대처법을 연습해보자! (엘조션 버전)

1 현실 상황에서 피해자인 경우

- “분위기 깨질까 봐”? 아닙니다. 걱정하지 마세요. 성희롱은 피해자의 부주의가 아닌, 가해자의 그릇된 언행 때문에 일어난 일입니다.

- 성적인 농담이 오고 갈 때 화제를 돌려보세요! 이런 대화는 누군가를 불편하게 하거나 적절하지 않다고 지적하는 것도 좋습니다.

- “이 과장님! 제 다리가! 코끼리 다리라고! 말씀하신! 겁니까?????”, 해당 발언이 얼마나 이상한지 공개적으로 다시 한번 확인하는 방법도 있겠지요. 그런데 이걸 생각보다 큰 용기가 필요합니다. 심호흡, 후!

- 무표정 전략: 즉시 거부 의사를 표현할 수 없다면, 억지로 웃지 않는 <무표정 전략>을 사용할 수 있습니다. ㄱ(— —)ㄱ

- 이마저도 모두 가능하지 않다면, 그 자리를 피합니다. 주변에 도움을 줄 수 있는 사람이 있는지도 확인하세요.

- 나중에라도 서면이나 이메일, 휴대폰 문자메시지로 거부 의사를 표현하면, 향후 증거 자료가 될 수 있습니다.

2 본인이 피해노동자의 동료 및 제3자인 경우

- 사건을 임의로 판단하고 평가하는 말은 하지 않습니다.

- 혹시라도 사건을 인지한 경우, 철저히 비밀을 유지하고 소문을 퍼뜨리지 않아야 합니다. 2차 가해가 될 수 있습니다.

- 피해자가 원하는 경우에만 도움을 줄 수 있습니다. ‘요즘 표정이 안 좋은데 무슨 일 있어요? 혹시라도 도움이 필요하면 얘기해요.’ 조심스럽게 이야기를 꺼내는 것이 좋습니다.

- 선불리 대응하지 말고, 피해자의 이야기부터 충실히 듣고, 피해자가 원하는 방식이 무엇인지, 어떤 조치가 가능한지 고민합니다(ex. 휴가 승인, 업무 장소 및 일정 조정 등).
- 다른 구성원에 의한 2차 피해(가해)가 일어나거나 확대되지 않도록 주의를 기울이고, 소문 유포자에게 2차 가해임을 확실히 고지하고 중단시켜야 합니다.

tip | 고객이 성추행한 경우

가장 먼저 고객에게 이것이 성추행임을 알려야 합니다. 다만 상황에 따라 위험한 경우에는 그 자리에서 벗어나는 것이 중요합니다. 주변에 다른 사람이 있다면 이 사실을 알리고 도움을 청합니다. 아무도 없다면 다른 곳으로 빠르게 이동한 후, 사업주에게 성추행 사실을 알립니다. 동시에 경찰에도 신고해야 합니다. 성추행 사실이 공식적이어서 회사도 공식적으로 이 일을 처리하고 재발 방지를 위해 노력하게 됩니다.

성추행은 형법상의 범죄입니다. 10년 이하의 징역 또는 1,500만 원 이하의 벌금이 부과됩니다.



< 1. 서바이벌 생존편 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과! >편을 참고하세요.

㉓ 증거자료 확보는 언제나 중요

- 그 당시 상황(행동)을 녹화 및 녹취한 자료를 확보합니다. 이메일, 문자 등 문서화된 기록이 있다면 이 또한 증거로 보관합니다.
- 그 상황을 직접 기록하는 건 상당히 어려운 일입니다. 타이밍도 맞아야 하고, 다른 피해가 생길 수도 있습니다. 직접 증거를 확보하기 어려운 경우, 정황 증거와 간접 증거를 확보합니다. 예를 들어 병원 진단서, 피해자의 일기, 직장 동료의 진술서나 목격 증언, 성희롱 가해자의 평소 언행이나 동종 징계 전력(연속성 판단), 전문 상담 기관에 의한 상담 일지 기록, 지인 또는 동료나 상사에게 한 고충 상담, 또 다른 피해자의 확인 등

할 수 있는 일이 많습니다.

- 기록 작성 시, 사건이 일어난 날짜, 시간, 장소, 당시 발언 내용 및 행위를 그대로 상세히 기재(메모)합니다. 성적인 언어나 행동에 대한 느낌 등도 구체적으로 기록합니다.

3 | 구제수단

1 회사를 통한 직접 해결 및 예방

회사에 고충 처리 제도 등 지원 절차가 있다면 이를 적극적으로 이용합니다. 평소에 어떤 제도가 있는지 알아두는 것도 중요합니다. 회사에 성희롱, 성폭력 해결을 위한 제도가 없다면 만들어 달라고 요구합니다. 그것이 시대의 흐름입니다.

2 법적인 방법

지방 노동청에 성희롱으로 인한 사업주 조치를 요구(가해자 징계 등)합니다. 혹시 회사에서 성희롱 피해자에게 부당한 인사 처분을 한다면 노동위원회에서 부당한 처분으로 다룰 수도 있습니다. 가해자 형사 처벌을 원할 시에는 직접 검찰에 고소하거나, 사건을 도와주는 시민단체 등을 통해 고발 할 수도 있습니다. 손해배상 등은 민사소송으로 할 수도 있고, 성희롱 성폭력 사건은 국가인권위원회에 진정도 가능합니다.

3 관련 상담 및 제보

해를 본 당사자의 경우 이미 회사 내에서 혹은 정신적으로 어려움을 겪고 있는 경우가 많습니다. 혼자 해결하기 어려운 경우가 훨씬 많은 것이 현실입니다. 현실에서 전문적으로 도움을 줄 수 있는 다양한 상담 기관이 있으니 이를 적극적으로 활용하는 것이 좋습니다. 또한, 최근 성희롱, 성폭력 문제는 개인의 차원을 넘어 사회적으로 적극적으로 해결하는 방식이 많아지고 있으니, 언론사를 통한 제보도 기업이 적극적으로 보호 및 조치하는 제도를 만드는 데 도움이 됩니다.

tip | 알아두면 좋은 상담 센터

고용노동부 고객상담센터 (1350), 한국성폭력상담소 (02-338-5801),

한국여성민우회 (02-335-1858), 여성긴급센터 (1366),

한국여성의전화 (02-2263-6465), 여성노동법률지원센터 (0505-515-5050)



청년 노동 서바이벌



직장에서 살아남는 법



5. 정보는 힘이다. 노동자의 개인정보 및 알 권리

우리는 수많은 개인정보 노출의 홍수에서 살아갑니다. 그런데 이를 제대로 알고 대처하기는 참으로 어렵습니다. 기업 차원에서 알아야 할 노동자 개인정보 사용 요령을 소개합니다. 또한, 내가 처한 위험을 모르는 상황이 생긴다면? 회사가 안 알려주면? 내가 쓰는 화학약품이 뭔지, 환경은 건강에 치명적이지 않은지 묻고 또 물어 회사도 어물쩍 넘어갈 수 없게 해야 합니다.

1 | 개인정보와 동의 필요사항

개인정보란 살아있는 개인에 관한 정보로서 성명·주민등록번호 및 영상 등을 통하여 개인을 알아볼 수 있는 정보를 말한다. (개인정보보호법 제2조 제1호)

1 | 노동관계 내에서

개인정보를 다루는 정보처리자는 원칙적으로 개인정보 주체의 동의를 얻어야 합니다. 그러나 예외적으로 당사자의 동의 없이 개인정보를 취급할 수도 있는데, 이는 정보주체자(노동자)와 정보처리자(사용자)의 관계 그리고 정보처리자와 제3자와의 관계에서 구체적으로 나타납니다.

2 | 정보 주체(노동자)와 정보처리자(사용자)와의 관계

근로관계에서 동의가 필요하지 않은 주된 사항은 ① 법률에 특별한 규정이 있거나 법령상 의무 준수를 위해 불가피한 경우와 ② 근로계약 체결 및 이행을 위해 불가피하게 필요한 경우로 정리됩니다. 구체적으로 '①'의 경우 근로기준법상 근로자 명부, 임금 대장 등의 작성을 위해 성명, 주소, 주민등록번호 등을 수집하는 것이 대표적인 예이고,

'②'의 경우는 근로계약을 체결하기 위해 성명, 주소, 연락처를 수집하거나 근로계약의 이행을 위해, 가령, 임금 지급을 위해 계좌번호를 요구하는 등이 이에 해당합니다.

3 | 정보처리자(사용자)와 제3자와의 관계

아래의 상황에 해당한다면 정보처리자는 정보 주체의 동의 없이 개인정보를 제3자에게 제공할 수 있습니다.

※ 개인정보보호법 제18조

1. 다른 법률에 특별한 규정이 있는 경우
2. 정보 주체 또는 그 법정대리인이 의사표시를 할 수 없는 상태에 있거나 주소불명 등으로 사전 동의를 받을 수 없는 경우로서 명백히 정보 주체 또는 제3자의 급박한 생명, 신체, 재산의 이익을 위하여 필요하다고 인정되는 경우
3. 통계작성 및 학술연구 등의 목적을 위하여 필요한 경우로서 특정 개인을 알아볼 수 없는 형태로 개인정보를 제공하는 경우
4. 공공기관이 법령 등에서 정한 소관 업무 수행을 위해 불가피한 경우

대표적인 예로 '고용보험 및 산업재해보상보험의 보험료징수 등에 관한 법률'에 따라 근로복지공단, 국민연금공단, 국민건강보험공단 등에 임직원의 급여 내역을 제공하는 것은 제3자 정보제공 동의가 필요 없습니다.

tip | 취업 방해할 목적으로 하는 개인정보 제공은 불법

그러나 아무리 개인정보보호법 제18조의 해당하는 경우라 하더라도 오로지 해당 근로자의 취업을 방해할 목적으로 정보를 제공·수집하거나 일부 그러한 불순한 의도가 존재한다면 근로기준법 제40조에 위반됩니다.

제40조 위반 시 5년 이하의 징역 또는 5천만 원 이하의 벌금(양벌규정)

3 | 퇴직 후 개인정보 처리문제

1 보관 및 파기

노동자의 개인정보는 관리적·기술적·물리적 보호조치를 통하여 안전하게 관리 및 보관해야 하고, 보존 기간이 지난 정보나 수집·이용목적이 달성된 개인정보는 지체 없이 파기해야 합니다.

법령	용량	보존의무기간
근로기준법 제42조	고용관계 관련 중요 서류	3년
남녀 고용평등법 제33조		
산업안전보건법 제43조 같은 법 시행규칙 제107조	재직자 건강진단 및 결과	5년
	발암성 확인 물질을 취급하는 근로자의 건강검진 결과	30년
국세기본법 제85조의 3 제2항	연말정산 목적으로 수집한 자료	법정신고기한이 지난날로부터 5년

2 내 정보를 보려면?

노동자가 자신의 개인정보에 대한 열람을 사용자에게 요구할 때 사용자는 10일 이내에 열람할 수 있도록 해야 합니다. 또한, 노동자가 자신의 개인정보 처리 정지 혹은 정정 및 삭제를 요구할 경우 법률에서 별도로 정한 바가 없으면 10일 이내에 조치를 취해 그 결과를 통지하여야 합니다. (개인정보보호법 제35조)

다만, 사용자는 인사고과·연봉정보 등 해당 자료의 공개가 기업의 질서유지 등에 심대한 영향을 미쳐 회사 및 다른 근로자의 재산과 그 밖의 이익을 침해할 우려가 있는 경우 열람을 제한하거나 거절할 수 있습니다. (개인정보보호법 제35조 제4항)

그러나 사용자는 경영상의 심대한 영향 등 열람 제한 사유의 존재 여부를 떠나 일반적으로 노동자의 열람 청구에 대해 무조건 거부할 우려가 크기에 실질적으로 열람 거부를 한 사용자에 대하여 개인정보에 관한 권리 침해를 이유로 한국인터넷진흥원 개인정보

침해 신고센터에 신고할 수 있습니다. 이때, 신고가 수리되어 사용자의 개인정보보호법 제35조 위반이 확정되면, 사용자는 5천만 원 이하의 과태료를 내야 합니다.

3 알 권리가 지키는 당신의 건강

2015~2016년 부천과 인천의 핸드폰 부품 공장에서 6명의 20대 노동자가 실명하는 사건이 있었습니다. 그들은 공통적으로 메탄올이라는 알콜을 사용했죠. 비정상적으로 많은 양의 메탄올을 적게는 5일에서 6달까지 사용하던 그들은, 메탄올 중독에 의한 시신경 손상을 입게 됩니다.

그런데 다친 당사자 어느 누구도, 자신이 쓰던 약품이 메탄올이었는지, 그걸 많이 쓰면 눈을 다치는 것인지 몰랐습니다. 회사에서 안 알려줬습니다.

당신은 어디서 일을 하게 되든지 어떤 환경에서 일하는 것인지 알 권리가 있습니다. 어떤 약품이 주변에 있는지, 있다면 그 약품은 어떤 특징을 가지는지, 신체에 어떤 영향을 주는지 꼼꼼하게 정보를 요구하세요. 알아야 피할지 말지를 결정할 수 있으니까요.

산업안전보건법 제41조에서는 근로자가 자신이 취급하는 화학물질이 무엇인지 알 수 있도록 물질안전보건자료를 구비·비치할 의무를 부여함으로써 근로자들의 건강과 알 권리를 보호·신장하고 있습니다.

과거 경영상의 영업 비밀임을 이유로 화학물질 정보공개를 거부하였던 폐해를 방지코자 최근에 개정된 산업안전보건법은 사용자가 공개 거부할 수 있는 영업비밀의 범위를 근로자의 건강권과 배치되지 않는 범위로 축소했습니다. 당신이 아직 무슨 물질을 쓰는지 모른다고요? 당장에 회사에 요구하세요.



<II. 서바이벌 심화편 9. 무엇이든 만듭니다, 제조공장 노동>편의 작업중지권리를 참고하세요.

6. 성/연령/인종 차별을 경험한 적 있으시죠?

- “바리스타 구해요(남자 군필자)”, “우대사항: 남자”
- 채용과정에서 “체격이 있어 보이는데 몸무게가 얼마예요?”, “육아휴직 후 회사 그만두는 직원에 대해 어떻게 생각하세요?”, “아이를 낳으실 계획 있으신가요?”
- 장남인 노동자에게만 지급하는 ‘장남수당’
- 여성 흡연자에게만 퇴사를 강요하는 행위
- 여성만 “특정 직군”으로 유도, 같은 직급 승진임에도 적은 임금 계약서 작성, 업무와 무관한 행사·청소업무 강요, 승진·근무지 배치에 남성 우대, 결혼 계획 알려지자 퇴사 권고

특정인(또는 특정 집단)을 다른 사람(또는 다른 집단)과 비교하여 합리적 이유 없이 상대적으로 불리하게/유리하게 대우하는 것은 차별에 해당합니다. 위의 예시는 모두 남녀의 성을 이유로 한 차별에 해당합니다.

1 | 차별의 판단기준, 궁금해요!

국가인권위원회법에서는 차별금지 사유로 19가지를 열거하고 있습니다.

- 국가인권위원회법에서는 차별금지 사유로 19가지를 열거하고 있습니다.

→ 성별, 종교, 장애, 나이, 사회적 신분, 출신지역, 출신국가, 출신민족, 용모 등 신체 조건, 기혼·미혼·별거·이혼·사별·재혼 사실혼 등 혼인 여부, 임신 또는 출산, 가족 형태 또는 가족상황, 인종, 피부색, 사상 또는 정치적 의견, 형의 효력이 실효된 전과, 성적 지향, 학력, 병력

법원 판례 및 국가인권위원회 결정례에서 차별로 인정된 사례

성별	- 사내 부부 중 여성에 대한 정리해고/퇴직 강요 - 항공사 여성 승무원의 복장을 치마로 제한하는 경우 - 여성 근로자에 대하여 혼인을 퇴직 사유로 하는 내용의 채용 조건 내지 회사 방침 (이하 규율 내용은 '남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률' 참조)
종교	- 종교와 관련된 직원교육에 대해 거부감을 표현하고 이의제기했다는 이유로 대기발령
나이	- 나이가 그 직업을 수행하는데 불가결한 자격 기준이 아님에도 불구하고 응시 연령을 명시적으로 제한하는 경우 (이하 규율 내용은 '고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률' 참조)
인종	- 유치원 교사 모집광고에서 자격요건으로 특정 인종 요구
신체조건	- 탈모로 인한 대머리의 경우 신체적 조건임에도 이를 이유로 채용 취소 - 비서직 채용과정에서 결혼 예정시기 및 신장 등을 확인한 행위
학력	- 응시 원서에 학교명을 기재토록 하거나, 학력만을 채용의 응시 자격으로 하는 것 - 응시 자격을 4년제 대졸 학력자로 제한하는 것

2 | 직장 내 차별, 참지 마세요!

1 회사

회사 내 고충 처리 기구가 있다면 적극적으로 이용하기! 없다면 사업주에게 직접 시정을 요구할 수 있습니다.

2 성별을 이유로 한 차별 → “고용상 성차별 익명신고센터”를 활용하세요.

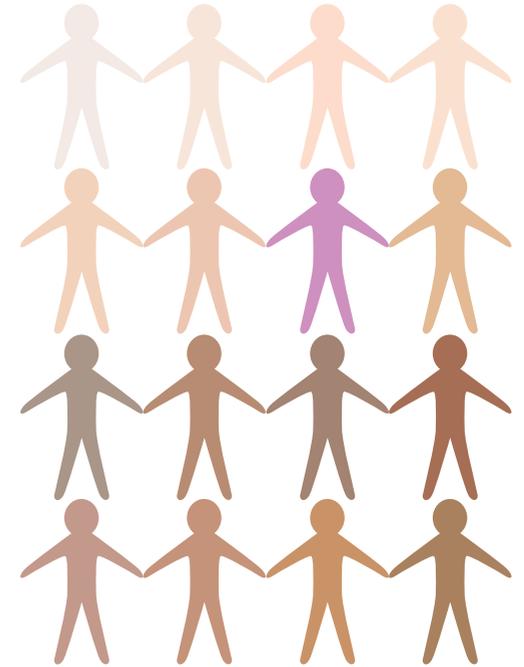
3 법적인 제도

- 고용평등법, 근로기준법 위반, 성별을 이유로 한 임금체불
→ 노동부에 진정, 고소·고발
- 부당한 인사처분 시 → 노동위원회 구제신청 (기간제 및 단시간 근로자의 경우, 노동위원회에 차별시정 신청 가능)
- 여성 근로자의 혼인, 임신 또는 출산을 이유로 하는 퇴직 등 → 검찰 고소·고발 (형사 처벌)
- 손해배상청구, 원직복귀, 차액 임금 지급 등 → 민사소송
- 국가인권위원회 진정



차별에 대한 판단은 상황에 따라 천차만별입니다.

<IV. 서바이벌 노동과 건강 - 도움이 필요할 때> 편의 노동 상담센터에 연락해 반드시 도움을 받으세요.



tip | 내가 먼저 실천해요, '인권 감수성'

인권 감수성이란 “일상생활에서 만나는 다양한 자극이나 사건에 대하여 매우 작은 요소에서도 인권적인 요소를 발견하고, 적용하면서, 인권을 고려하는 것”을 말합니다.

기존 이력서에 사진을 부착하고 학력 사항, 신장, 체중, 혈액형 등 신체 사항, 가족 사항, 재산 등을 기재하는 칸이 있었지만, 이를 차별로 보고 현재는 최소한의 인적 사항 및 직무 관련 중심으로 기재한 표준 이력서 사용을 추진하는 곳도 늘고 있습니다. 또한, “학교 다니는 학생만 청소년인가요?” 학생 아닌 청소년에게도 공공시설 및 대중교통 이용 시 할인 혜택을 주어야 한다는 문제 제기, “지구상에 ‘살색’은 없다.” 크레파스 회사의 피부색 차별에 대한 문제 제기, “남성 전업주부도 주부다” 신용카드 발급 성차별에 대한 문제 제기 등 모두 인권 감수성을 통하여 차별로 인식되기에 가능했습니다.

현재 법적으로 위반되지 않는다고 해서 문제 되지 않는 것은 아닙니다. 일상에서 당연하게 받아 들여왔던 관행, 제도, 인식에 대하여 누군가는 차별받고 있지 않은지 질문해보세요. 인권 감수성과 타인에 대한 공감은 문제를 해결할 수 있는 첫걸음입니다.

7. 교대근무는 발암물질이다

교대 근무는 IARC(국제암연구기구, International Agency for Research on Cancer)가 밝힌 발암물질로 매우 가능성이 높은(2A급) 노동 형태입니다. 근무의 불규칙성, 긴 노동시간으로 인한 신체 및 정신적 건강 문제, 사회생활 문제(대다수의 사람과 다른 라이프 사이클로 교류 기회 상실, 대화 능력 감소 등)가 발생하므로 교대근무하고 있는 당신, 충분한 보상을 받고 있는지 따져보고, 이를 피할 수 없다면 최대한 건강을 잃지 않을 방법을 배워봐요.

tip | 교대근무 앱 쓰시나요? 이걸 추천합니다.

교대근무 앱을 쓰면 다른 쉬프트 일정을 파악하기 좋아서 대근(대타) 구하기에 용이합니다. 그리고 몇 개월 뒤 일정도 정확하게 예상할 수 있어 휴가 등 계획 세우기도 편합니다.

교대 타임 - 심플한 기능, 회사검색기능

교대 달력 - 한눈에 들어오는 디자인, 회사 선택 가능 (나열식)

1 | 근로기준법에 교대근무 없습니다.

Q. 근로기준법에 교대근무에 관한 규정이 있나요?

A. 근로기준법에는 주당 최대 노동시간만을 정하고 있을 뿐, 교대근무에 관해서 규정한 바는 없습니다. 최근 근로시간 단축과 관련하여 2018년 7월부터 법 개정을 통해 1주(=7일, 기존에는 주말을 뺀 5일로 보았음) 최장근로시간을 52시간(40시간 + 연장 12시간)으로 제한하였으나, 회사 규모별로 차등 적용 중입니다(기존에도 주 40시간 기준에 12시간 연장이었지만 무용지물이었음).

사업장 규모별 근로시간을 확인해 보자

300인 이상 사업장 : 2018. 7. 시행, 현재 1주 52시간 이상 교대근무 편성은 위법

50~299인 사업장 : 2020. 1. 시행, 현재 1주 68시간까지 교대근무 편성 가능

5~49인 사업장 : 2021. 7. 시행, 현재 1주 68시간까지 교대근무 편성 가능

(68시간 = 40시간 + 연장 12시간 + 토요일 8시간 + 일요일 8시간)

위 시간을 초과하여 행해지는 교대 근무는 '모두' 위법하고 시정 및 처벌 대상입니다.

근로기준법 제110조(벌칙) 2년 이하의 징역 또는 2천만 원 이하의 벌금에 처한다.

5월 1일 노동절(메이데이, 근로자의 날)은 하루 8시간 노동을 쟁취하다 순교한 미국의 헤이마켓 사건 노동자들을 추모하기 위한 기념일입니다. 이처럼 근로기준법의 역사는 근로시간 단축의 역사입니다. 1주 40시간, 많아도 12시간까지만 연장할 수 있고, 연장에 대해서는 시급의 ½을 더하여 지급하도록 하는 것은 인간이 인간답게 노동하고, 인간답게 될 수 있게 하기 위함입니다.

따라서 인간다운 삶을 위협하고 노동자의 건강권까지 침해하는 장시간 노동에 대해서 단호하게 맞서야 합니다.

2 | 교대 근무가 당신의 건강에 미치는 영향

근무시간의 불규칙성, 긴 노동시간으로 인한 신체 및 정신적 건강 문제, 사회생활 문제 (대다수의 사람과 다른 라이프 사이클로 교류 기회 상실, 대화 능력 감소 등)가 발생함을 느끼시나요? 어떤 건강상의 문제가 나타나는지를 소개합니다. 혹시나 해당 사항이 있다면 즉시 조치할 것을 권합니다.

1 수면장애: 불면증, 수면 박탈, 주간 졸림, 코골이 등

불면증이란? 1개월 이상 잠들기가 어렵거나 자다가 깨는 것이 주 3회 이상 되어 일상생활이 불편하다 느끼는 경우를 말합니다.

tip | 수면제의 진실

Q1. 약국에서 파는 수면유도제를 먹어도 될까요?

A1. 일시적 수면장애를 위한 것으로 2주 이상 복용해서는 안 되며, 자가 조절의 어려움으로 중독이나 오남용의 가능성이 더 크기 때문에 귀찮아도 가까운 정신과 전문의를 찾아 상담하세요.

Q2. 병원 수면제는 내성이 생기거나 중독되지 않을까요? 걱정돼요.

A2. 처방에 의한 적절한 용량 조절은 수면장애를 극복하고 약을 끊을 수 있습니다. 구체적으로 어떤 두려움이 있는지 상세히 설명하는 것이 좋습니다. 또한, 의사와 상담 시 교대근무로 인한 장애임을 반드시 명시해달라고 요청하세요.

Q3. 술 한잔 마시면 잠이 잘 오는데 수면제가 필요한가요?

A3. 술은 수면을 유도할 수는 있으나 지속하기 어렵게 하고 수면의 질을 매우 나쁘게 합니다. 무엇보다 의존성이 높아 수면제보다 알코올중독이 더 위험합니다.

2 소화기계 질환

소화불량, 식욕부진, 식사 전후 상복부 통증, 배변습관의 변화(변비 혹은 설사, 과민성 대장증후군 포함), 복부 팽만감, 체중 변화(포만감을 느끼게 하는 호르몬 분비의 감소로 증가), 메스꺼움, 궤양 등

3 심혈관계 질환: 뇌졸중, 심근경색, 혈압상승 등

4 질병의 악화 및 이환 빈발

당뇨병, 간질, 갑상선기능항진증 등의 악화, 저항력 약화로 감기나 염증 등 이상 증상이 자주 나타남.

5 논의 피로

6 업무상 손상 위험 증가: 근무 중 졸림과 피곤함에 의한

7 대사증후군 위험성 증가: 수명 단축의 원인

8 정신 및 정서적 문제 발생 가능성 증가

우울한 기분 및 우울증, 만성수면 부족에 따른 집중력 및 기억력 저하, 정서장애, 정서적으로 메말라가는 자신을 느끼거나 여러 면에서 자신에게 맞추어가는 만리인들의 배려로 서글퍼짐. 다른 우울 등의 증상으로 수면장애 증가

9 영양 및 생활습관 문제: 필수 영양소 섭취량 적음

(밤 근무자가 적어 식사할 충분한 시간이 없고, 밤 근무 후 아침 식사를 거르게 됨)

3 | 특히 여성 노동자에게 더 위험한 교대근무

생물학적 여성은 매달 정월(생리)로 규칙적인 호르몬 주기를 가집니다. 그런데 교대근무로 생체리듬이 깨지는 경우 이에 직접적인 영향을 받아 생물학적 남성보다 더 많은 건강 문제를 가지게 됩니다.

1 압

생체주기가 교란되면 에스트로겐 생성이 증가하여 특히 유방암 발병 가능성 커짐.

2 생식건강문제

정월(생리) 주기가 변경될 가능성 커짐, 생리 전 증후군과 생리통 심해짐. 자연유산, 조산, 저체중아 출산과 깊은 연관이 있으므로 임신한 여성은 야간 근무를 반드시 피하고, 임신을 원하는 여성 노동자는 교대근무를 가급적 하지 않는 것이 좋습니다.

4 | 교대근무 노동자 필수 행동 수칙 - 이거 다 지키세요

1 가능하면 대중교통수단과 최대한 가까운 곳에 거처 정하기

야간 노동 후 졸음운전은 매우 위험

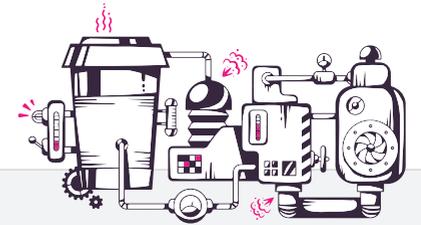
2 운동

밤 근무 후 바로 운동하면 수면에 방해됨. 낮 수면 후 출근 전 가능하면 30분 이상 햇빛을 맞으며(즉, 오후 4~5시에는 일어나는 것이 좋다) 비타민 D를 보충하고 1시간 동안 유산소 운동을 하는 것이 좋음.

6 잠 안 오는 약으로 알려진 모다피닐(modafinil 또는 armodafinil)은 부작용이 크므로 먹지 않습니다.

4 카페인 음료

근무 후 수면에 영향을 주므로 과도하게 섭취하지 않음. 필요한 경우, 밤 근무 시작 전 한잔 혹은, 일 시작 시 반 잔, 그리고 새벽 2~4시 사이에 반 잔 마시기



tip | 카페인 조심해야 하나요?

이왕이면 카페인 함유량이 낮은 것으로! 많이 먹으면 진짜 죽어요. 조심 또 조심.

카페인을 적당히 섭취하면 뇌, 심장, 골격근, 신장(콩팥)의 활동을 향진(흥분)시키고, 수분 배설량을 증가(이뇨작용)시키지만, 장기간 과다 복용할 경우(250mg 이상) 불안, 초조함, 신경과민, 흥분, 불면증, 집중력 저하 등의 증상을 나타내거나 위산 분비를 촉진하고, 태아 기형의 원인일 수 있으며, 근육운동과 관련하여 호흡이 가빠지며 심장질환을 유발할 수 있습니다.

카페인 중독은 초기 식욕 결핍, 떨림, 불안감 등으로 나타나지만 곧 메스꺼움, 구토, 빈맥(맥박이 빨라짐)을 보이고 심하면 환각, 발작, 저혈당증이 일어날 수 있습니다. 치사량에 이르도록 카페인 섭취를 하는 건 힘들지만(치사량은 몸무게 50kg인 성인의 경우 약 7g 정도), 만성적인 과다섭취로 인한 일종의 금단현상을 경계해야 합니다.

카페인을 많이 함유한 대표적인 것: 커피, 차(코코아 포함), 초콜릿, 청량음료(커피 한잔 보다는 적지만 다량의 콜라를 마시면 카페인 과다 섭취 가능성 있음), 드링크제(박카스류) 등.

출처: 식품의약품안전처 자료실



카페인 음료	용량	카페인 함유량
박카스D/F	120ml	30mg
핫식스	250ml	60mg
레드불	250ml	62.5mg
몬스터 에너지	355ml	100mg
스타벅스 더블샷 에스프레소&크림 / 레쓰비 캔	200ml	103mg
스타벅스 아메리카노	tall size(톨 사이즈)	150mg
스누피 커피우유	500ml	237mg



Q1. 야간근무 중 쪽잠은 잘까요, 말까요?

A1. 피로를 낮추는 영향이 확실치 않으나, 쪽잠 후 각성 되지 않아 사고 위험은 큼니다.

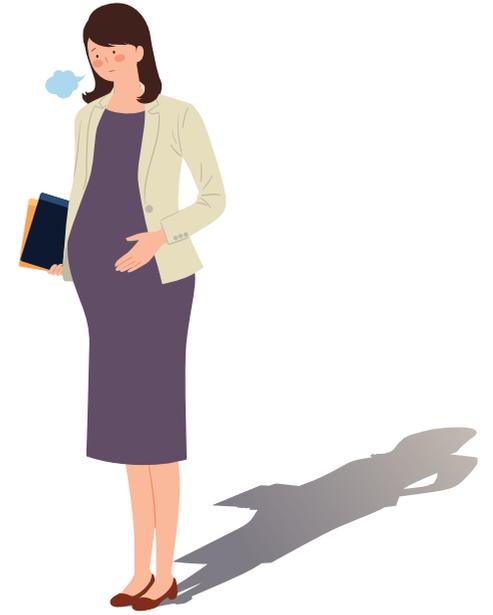
Q2. 오전 퇴근 시 짙은 선글라스를 착용하는 것이 밝은 빛 차단 효과 있나요?

A2. 확실한 효과가 입증되지 않았으나 멜라토닌 분비가 줄면 잠들기 어렵기 때문에 빛 차단은 잠자기 2시간 전부터 적용을 시도해보는 것도 고려할 수 있습니다. 선글라스 착용으로 퇴근길 운전 위험하지 않도록 조심!

한 번 더 확인!

행동 수칙을 모두 지켜도 여전히 우울하고 잠을 깊이 자지 못할 수 있습니다. 나만 그런 것이 아니라는 것을 알고, 병원을 방문해 항우울제나 수면유도제를 처방받는 것을 적극적으로 권장합니다. 수면장애는 다른 우울 등의 증상일 수 있으며, 교대 근무자에게 많이 나타나는 증상입니다.

8. 임신 상태로 일할 때 알아둘 것



Q. 임신 사실을 알았습니다. 건강한 출산 준비를 노동과 병행하려면 어떻게 해야 할까요?

A. 임신한 노동자가 피해야 할 작업(아래 1번)이 주 노동일 때는, 임시로 위험이 없는 다른 일에 배치 되도록 조치 요구할 권리가 있습니다. 작업에 쓰이는 물질이 임신에 영향을 줄지 확실치 않을 때는 산부인과 전문의에게 하는 일과 다루는 물질에 대해 알리고 확인받는 것이 좋은데, 이때 다루는 물질의 정확한 이름이 보이도록 사진을 찍어가도록 합니다.

tip | 임신기 근로시간 단축제

근로기준법 제74조 (임산부의 보호)

㉠ 사용자는 임신 후 12주 이내 또는 36주 이후에 있는 여성 근로자가 1일 2시간의 근로시간 단축을 신청하는 경우 이를 허용하여야 한다. 다만, 1일 근로시간이 8시간 미만인 근로자에 대하여는 1일 근로시간이 6시간이 되도록 근로시간 단축을 허용할 수 있다.

㉡ 사용자는 제7항에 따른 근로시간 단축을 이유로 해당 근로자의 임금을 삭감하여서는 아니 된다.

1 | 임신한 노동자가 업무나 취미로 피해야 할 작업

페인트칠, 오래된 페인트 벗기기, 가구 치우기, 도자기에 유약 칠하기, 사진 인화, 스테인드글라스와 장신구 만들기(납땀), 고양이 똥 치우기, 머리카락 염색, x-ray 촬영 등 방사선 노출(필요 시 임신 사실을 알리고 방사선 차폐물 등을 이용), 유해 독성물질(납과 같은 중금속, 우레탄(폴리우레탄 제외), 유기용제, 일산화탄소, 마취 가스, 항암제, 폐기물 - 특히 의료기관에서 일하는 노동자 주의) 등을 다루는 작업, 진동, 고도가 높은 곳에서의 작업

2 | 임신 마지막 세 달, 일할 때 주의 사항

4kg 이상 되는 물체 반복적인 들어 올림 금지, 큰 물건 들어 올림 금지, 사다리 오르기 등 균형이 필요한 업무 금지, 하루에 3시간 이상 연속으로 서 있지 않기, 85데시벨 이상의 소음 노출 금지, 주당 40시간 이상의 노동 금지

tip | 임신노동자의 작업 강도 기준

하는 일	일주일 최대 가능 시간
사무직 및 앉아서 하는 업무	40시간
4시간 이상 서서 하는 업무	24시간
한 시간에 30분 이상 서서 하는 업무	32시간
한 시간에 30분 미만 서서 하는 업무	40시간
근무당 4회 이상 수직으로 오름	20시간
근무당 4회 미만 수직으로 오름	28시간
근무당 4회 이상 계단 오름	28시간
근무당 4회 미만 계단 오름	40시간
시간당 10번 이상 허리 굽히는 업무	20시간
시간당 2~10번 허리 굽히는 업무	28시간
2회 미만 허리 굽힘	40시간
22kg 이상 들어 올리는 반복적인 작업	20시간
11~22kg 들어 올림	24시간
11kg 이하 들어 올림	40시간
간헐적으로 22kg 이상 들어 올림	30시간
간헐적으로 11~22kg 들어 올림	40시간

출처: 미국의학협회, 1985

3 | 일부 의약품 사용에 주의

FDA(미국 식품의약국, U.S. Food & Drug Administration) X등급은 사용해서는 안 되며(대부분의 고지혈증 치료제 등), D등급 약품들은 임부의 생명이 위급하거나 다른 약물로 효과가 없는 경우에만 사용하며 일부 고혈압약 등이 이에 해당합니다. 등급은 약국에서 살 수 있는 약의 설명서에 나와 있습니다(설명서 읽기의 생활화 필요!). 몸이 아플 경우 참지 말고 병원 진료를 받아 임신 시 쓸 수 있는 약물을 알고 사용하는 것이 좋습니다.

4 | 자연 유산(임신 중단)

임신 주 수 20주 이전에 임신이 종결되는 것을 의미하며, 태아의 선천성 기형으로 인한 유산이 약 반수 이상의 원인으로 꼽히며, 이후 몸 관리는 출산 후 몸조리처럼 해야 합니다. 한국 여성의 자연유산율은 약 22%로 알려져 있으니 자책하는 일 없이 될 수 있는 한 충분한 침상 안정을 합니다. 성관계도 3개월 정도의 회복의 시간을 가진 후에 하는 것이 좋으나, 유산 후 2주 이내 배란될 수 있으므로, 피임은 유산 직후부터 시행하도록 합니다.

5 | 임신 노동자의 동거인 주의사항

금연(흡연은 태아 사지발달장애의 원인으로 알려짐), 제조작업장에서의 개인 보호구 착용(유산, 태아의 근골격 및 피부 결손 위험을 높임), 유해독성물질을 다루는 노동을 한 경우 작업복을 집에서 세탁하지 않는 등 독성 물질을 집안에 들이지 않도록 해야 합니다.

tip | 노동의 과정에서 임신 중단을 원할 때는?

임신 유지 여부 결정 후 가능한 한 빠르게 행동하는 것이 제일 좋습니다. 임신 9주(63일) 이내 일 경우 경구임신중절약(미프진)을 고려할 수 있으나 임신 9주 초과 24주의 경우 경구투여로만 가능하지 않으며 의료기관 방문이 필요합니다. 경구임신중절약의 경우 2019년 현재 한국에서 구할 수 없으며, 성분이 확실한 약을 공급하는 곳은 두 곳의 해외 단체(women on web, women help women)로 약 구매에 12만 원 정도가 필요하나 금전적인 어려움이 있으면 일시 불로 내지 않을 수 있습니다. 해외 배송으로 주문 후 2~3주가량 소요되는지와 성분이 확실한 것인지리를 반드시 고려하여야 합니다.

참고사이트: <https://femiwiki.com/> 에서 "임신중절약" 혹은 "낙태약"으로 검색

9. 나의 감정은 가면 쓰고 일하는 중 : 감정노동



해줘! 해달라고!! 이 개XX야

과거에서부터 지금까지 블랙컨슈머들의 갑질 문제로 서비스직 노동자들의 정신적·육체적 건강이 심각하게 훼손되어 왔습니다.

- 백화점 주차장에서 근무하는 주차요원의 안내를 무시하고 폭언을 퍼부은 뒤 해당 주차요원의 무릎을 꿇도록 강요한 사례
- 대전의 모 백화점에서 고객이 자신의 반품 요구를 들어주지 않았다는 이유로 직원의 뺨을 때리고 옷을 바닥에 집어 던지는 등의 행패를 부린 사례
- 연신내에 위치한 맥도날드 매장에서 고객이 자신의 귀찮으로 주문번호를 듣지 못 하였음에도 매장 직원에게 항의하며 햄버거를 직원에게 던진 사례

그 외에도 수많은 갑질과 이로 인해 발생하는 자살·우울증·근골격계 질환 등으로 한국의 노동자는 건강을 잃고 있습니다. 따라서 위와 같은 노동의 유형을 잘 알고 이에 대한 기업 차원의 대책과 개인적 차원에서의 대처방안이 중요하게 대두되고 있습니다.

1 | 감정노동이란 뭘까요?

감정노동은 노동자가 고객에게 자신의 감정과는 다른 특정한 감정(웃음, 공손함, 낮은 자세 등)을 표현하도록 하는 노동의 유형입니다. 이는 단순히 고객 개인의 요구보다는 기업에서 조직적으로 요구되어 왔습니다. 그것이 확장되고 확대되어 고객이 왕이 되어 버린 것이지요. 하지만 현재, 불필요하거나 과한 서비스 요구에 대해 사회적으로 문제 의식이 높아지고 있으며, 다양한 방식의 해결 방법이 제시되는 중입니다.

1 | 감정노동의 정신적 건강

감정노동으로 인해 발생할 수 있는 정신적 질환은 매우 다양하게 나타나고 있습니다. 최근 국내에서도 많은 실태조사와 연구 자료가 발표되고 있습니다.

구체적으로 스트레스, 직무 불만족, 우울감, 대인공포증, 공격성, 가면우울증, 이인화 현상(누군가에게 조종받고 있다고 느끼는 현상), 자기 비하, 자기 존중감 상실, 심한 경우엔 감정적 불안증, 화병, 공황장애, 적응장애, 외상 후 스트레스 장애, 약물중독 등이 나타날 수 있습니다.



< 1. 서바이벌 생존편 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과! > 편을 참고하세요.

tip | 서비스직 종사자 3,065명을 조사한 자료

심리 상담이나 정신과 치료가 필요한 우울증 증세를 겪고 있는 비중이 26.6%에 달해 사실상 하루 종일 운전을 행하는 버스 기사(13.3%)보다 2배나 높은 비중을 보였습니다. 또한 감정노동자 2,219명 중 자살 충동을 경험한 노동자는 678명으로 30.6%가 고도로 위험한 정신적 문제를 보유하고 있었습니다. 마음이 아플 땐 반드시 정신과!

참고 : 전국민간서비스산업노동조합연맹, "민간 서비스 노동자 삶의 질 연구", 2010

2 감정노동의 육체적 건강

감정노동은 일반적으로 정신적 질환을 유발함과 동시에 육체적인 질환도 함께 수반하는 경우가 많습니다. 감정노동의 유형에 따라 나타나는 육체적 질환의 양상은 모두 상이하나 크게 뇌심혈관계 질환, 근골격계 질환, 소화기계 질환, 순환기계 질환으로 나뉩니다. 지속적인 직무 스트레스가 주는 영향으로 피로, 소화불량, 불면증, 생리불순, 과민성대장증후군과 같은 심인성 질환이 오고, 폭언 및 폭행에 쉽게 노출될 수 있는 감정노동의 경우에는 뇌출혈, 뇌경색, 심근경색 등의 뇌심혈관계 질환 및 근육 긴장으로 인한 근골격계 질환이 자주 발생하게 됩니다. 건강 문제가 발생하는 것은 대다수의 감정노동자가 겪는 일이니, 개인적 문제로 치부하지 말고 회사에 요청하여 적극적 치료를 받아야 합니다. 병원에 갔을 때 일 때문에 아프다고 의료 기록에 남기는 것 잊지 마시고요!

2 | 감정노동에 관한 대응 방법

1 제도적 차원의 대응 방법과 그 한계

감정노동자를 보호하기 위해 ①근로기준법, ②산업안전보건법, ③남녀 고용 평등 및 일·가정 양립 지원에 관한 법률(이하 '남녀고평법'이라 함), ④형법 및 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법, 정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률이 존재합니다. 그러나 법률적 보호는 현실적으로 이행되기가 어렵고, 실제적인 구제를 받기 위해서도 추가적인 비용이 수반되는 등 개인이 실천하기엔 실효성이 그리 크지 않는 한계가 존재합니다. 따라서 감정노동은 기업 차원에서 적극적으로 대처해야 하며, 기업이 준비하지 않을 경우 적극적으로 해결 방법을 요청해야 합니다.

기업 모범사례 / 콜센터 직원

콜센터 직원과 관련된 감정노동이 2018년에 굉장한 관심을 끌었던 이유는 전화 받는 고객이 자신의 익명성과 상대방과 대면하지 않는다는 안정성, 그리고 상대가 서비스직이기에 자신이 순전히 '갑' 이라고 생각하는 착각에 의하여 다른 여타 서비스 직종에 비해 폭언·욕설·성희롱 등이 가장 많이 발생하였습니다.

이러한 상황적 배경 아래에 등장하게 된 것이 산업안전보건법 제26조의 2(고객의 폭언 등으로 인한 건강장해 예방조치)입니다. 이로 인하여 콜센터 직원들을 보호하기 위하여 많은 기업이 아래와 같이 전화 연결음에 해당 근로자를 산업안전보건법에 의해 보호하고 있음을 미리 고지하는 사례가 등장하기 시작했습니다.

“2018년 10월 18일부터 산업안전보건법에 고객 응대 근로자 보호 조치가 시행됩니다.” 고객님의 말 한마디가 고객 응대 상담원을 아프게 할 수 있습니다. 우리 상담원을 가족이라 생각해 주시면 감사하겠습니다!

“고객 응대 근로자에게 폭언/폭행 등을 하지 말아주세요.”

“2018년 10월 18일부터 산업안전보건법에 고객응대근로자 보호 조치가 시행됩니다.” 누군가의 딸, 누군가의 아들, 누군가의 엄마, 누군가의 아빠... 상담사도 누군가의 가족입니다.

“고객 응대 근로자에게 폭언/폭행 등을 하지 말아주세요.”

“사업주 고객 응대 근로자 보호조치 의무화'... 10.18 산업안전보건법 시행”

(<http://kfnews.kr/2018/10/26/181026/>) 중 "폭언·폭행 등 자제 요청 전화 연결음" 발체

2 개인적 차원의 대응 방안

감정노동으로 인한 폐해를 예방 혹은 감소시키기 위해 노동자 개인도 자신의 감정을 다스리는 방법을 습득할 수 있도록 노력하여야 합니다. 구체적인 방법으로는 근육에 집중된 불필요한 긴장을 해소하는 1) 근육이완법, 호흡을 골라 스트레스를 완화할 수 있는 2) 복식호흡, 규칙적인 운동, 식습관, 수면시간 등 3) 생활습관 개선, 타인을 불쾌하게 만들지 않는 4) 자기주장 훈련 등이 있습니다.

그 외에 힘든 일이 있으면 공유하고 해결책을 함께 찾아 나갈 수 있는 동료와의 지원적 인간관계를 구축하고, 기타 동호회 활동이나 봉사활동을 통하여 스스로 고립감에서 벗어날 수 있도록 노력하는 것도 지친 감정에 활력을 줄 수 있습니다. 어떠한 노력을 해도 힘들 경우, 일을 그만두는 것도 반드시 고려하세요!

tip | 일상에서 스트레스 받을 때, 점진적 근육이완법

점진적 근육이완법은 과도한 스트레스에 대한 반응을 완화하는 데 효과적이라고 알려져 있습니다. 근육의 이완을 유도하는 방식은 근육에 힘을 주었다가 힘을 빼는 것입니다. 여러 근육을 이완할 수 있으나, 사무직의 경우 목과 어깨의 근육을 이완하는 것을 추천합니다. 그 외에도 다양한 근육 이완법을 찾아보세요!

1. 어깨 근육

어깨를 귀 쪽으로 힘을 주어 최대한 올린 상태에서 10~15초 동안 유지합니다. 등을 따라 목과 머리 뒤로 뻗쳐가는 느낌, 어깨 주위의 긴장감을 느끼고, 20초 동안 서서히 아래로 어깨를 늘어뜨려 이완되었을 때의 감각에 집중합니다.

2. 목 부위 근육

머리와 등을 의자 등받이에 기대면서 힘을 주어 턱을 가슴 쪽으로 붙여 10초간 유지합니다. 목 뒤쪽의 조이는 듯 하는 감각이 머리로 퍼져가는 느낌에 집중하여 긴장감을 더합니다. 20초간 서서히 힘을 빼면서 머리를 의자 등받이에 편안하게 기댑니다.

두 경우 모두, 긴장했을 때와는 다른 편안한 느낌을 기억해봅시다. 힘을 줄 때, 호흡을 멈추지 않도록 합니다.

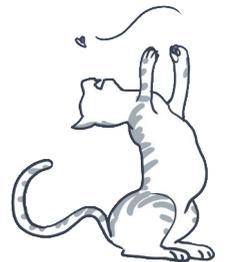
3 감정 노동 상담 인프라

서울시감정노동종사자 권리보호센터	emotion.or.kr
서울노동권익센터	labors.or.kr
서울 근로자 건강센터	suwhc.or.kr
고용노동부 심리안정지원 프로그램	전화번호 1350
직업적 트라우마 전문상담센터	전화번호 1588-6497

근로자건강센터 (전화번호 1577-6497, 전국 각지에 분포되어 있으니 전화 상담 후 방문 상담을 요청해도 좋습니다)



<IV. 서바이벌 노동과 건강 도움이 필요할 때>편의 전국의 근로자건강센터 전화번호를 수록해 두었습니다. 만약 사는 지역에 센터가 없는 경우 대표번호로 전화를 걸어보세요!



10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과!

“정신과, 진짜 가도 돼요? 불이익이 없을까요? 나중에 정신과 갔다고 어디에 기록 남을까 봐 걱정 돼요.” 가끔 고민 게시판에 올라오는 글입니다. 당신이 아직 정신과를 낫설어한다면 마음을 고쳐먹을 때입니다. 몸에 감기 걸려서 병원 가는 것처럼, 마음도 돌봐야 할 때가 있습니다. 살면서 겪는 사건은 때에 따라 자신을 성장시키기도 하지만, 때로는 혼자서 감당하기 어려운 경우도 있습니다. 몸도 안 좋을 때 병원에 찾아가는 것처럼 정신과도 찾아가는 것이 좋습니다. 심지어 비싸지도 않아요. 자세히 읽어보세요!

1 | 정신과적 질병의 종류를 알아보자

일을 하다 보면 다양한 형태의 어려움에 직면합니다. ‘직장 갑질’은 한국 사회를 대표하는 키워드가 되었습니다. 맡은 일이 너무 많아서 과로하게 되거나, 함께 일하는 동료들과 조율이 잘 안 될 경우, 고객을 상대해야 하는 경우 등 자신의 의지만으로는 상황을 해결하기 어려운 경우가 상당히 많습니다. 이럴 땐 반드시 전문가의 상담을 받는 것이 좋습니다. 개인이 감당할 것과 회사, 사회, 조직이 해결해야 할 것을 잘 구분해서, 개인이 감당 못 할 상황이라면 언제든지 가볍게 찾아가는 것을 권장합니다. 마음을 잘 돌봐 주면 안 풀리던 일이 어느새 잘 풀리기도 한답니다.

우울증은 직업적 장애, 사회적 장애, 신체적 장애를 가져오며 우울증을 앓은 사람 중 10~15%가 결국 자살에 이를 정도로 심각한 질병입니다. 한국에서의 우울증 평생 유병률은 5% 정도이며, 여성의 경우 남성보다 두 배 정도 높습니다. 감기의 정도도 사람마다 다르듯 우울증도 마찬가지로 반드시 전문가의 도움을 받으세요!

주요우울장애(우울증)	2주 이상 거의 매일 우울한 기분, 흥미 상실, 식욕/수면 변화, 피로, 자살 생각 등으로 일상생활이나 직업상 곤란을 겪는 경우
불안장애	다양한 형태의 비정상적이고 병적인 불안과 공포로 인하여 일상생활에 장애를 일으키는 정신장애
조현병 스펙트럼 장애	망상이나 환각, 현실에 대한 판단력 저하로 사회적, 직업적 또는 학업적 영역에서 적응에 상당한 문제를 겪는 상태
알코올 사용 장애	과다한 알코올 사용으로 일상생활에 어려움이 있으나, 지속해서 알코올을 사용하고 있는 경우

2 | 해고의 경험 - 자신을 방치하지 마세요

점점 일자리의 계약 기간이 짧아집니다. 평생직장은 없어진 지 오래입니다. 계속해서 일자리를 옮겨야 하는 사람들은, 상시적으로 불안에 시달립니다. 그래서 많은 사람이 경미한 우울증에 시달리기도 하고, 마음을 깊게 다친 분들은 우울증 등 심리적, 정신적 고통을 겪은 후 안타까운 선택을 하기도 합니다. 상처받은 마음을 방치하지 마시고, 자신을 아껴주러 정신과로 떠나 봐요!

3 | 한국 사람들은 정신과 가는 걸 꺼리는데?

많은 사람이 정신건강 문제로 고통받고 있지만, 한국에서 정신질환 문제를 경험한 사람 중에서 전문가와 상의한 사람의 비율은 세계적으로 가장 낮은 수준입니다. 정신과적 증상을 개인의 의지로 극복할 수 있다는 믿음, 사회적 낙인 등의 이유로 정신과적 치료를 받는 것에 대한 두려움 등이 원인입니다.

2016년의 자살 생각 및 시도에 대한 국가 조사에서는, 성인의 15.4%가 한 번 이상 심각하게 자살을 생각하며, 3.0%는 자살을 계획하고, 2.4%는 자살을 시도하였다고 합니다. 세계적으로 가장 높은 자살률을 보이는 한국에서 정신건강의 문제는 더 이상 남의 일이 아닌 본인의 일입니다.

tip | 정신과 진료 기록은 어디로 갈까?

정신과 진료 기록은 법원에서 영장이 나왔을 때를 제외하고, 본인이 직접 동의하지 않으면, 아무도 볼 수 없습니다. 즉, 공무원 임용, 사기업 취업 등에서도 조회가 불가능하며, 치료를 받고 있더라도 그 사실을 회사에 이야기할 필요가 없습니다.

대한정신건강의학과약사회 홈페이지 참고

tip | 정신과 가기 전 도움 받을 곳

본인의 정신건강에 대한 상담이 필요할 때, 가장 접근하기 쉬운 방법은 전화를 이용하는 방법입니다. 전화 1577-0199로 연결되는 광역정신보건센터와 전화 129로 연결되는 보건복지콜센터는 365일 24시간 운영됩니다.

이 서비스에서는 정신보건전문요원 등이 자살 위기 상담 등 정신건강 상담과 지지, 정신건강 정보 제공, 정신의료기관 안내 등이 제공됩니다.

인터넷에서 정신건강상담전화를 검색하면 더 많은 정보를 얻을 수 있습니다. 콜센터, 판매직, 요식업, 운송업 등 감정노동자의 스트레스에 대한 무료상담을 제공하는 서울시의 서비스도 02-722-2525로 이용 가능합니다.

동네 의원 가세요!

더욱 전문적인 정신건강 치료를 받기 위해서는 정신과 병. 의원에서 정신치료 상담을 받을 수 있습니다. 작년부터 건강보험 적용으로 부담이 매우 작아졌습니다. 상담의 길이 또는 약물 처방 여부에 따라 비용은 다를 수 있으나, 일반적인 상담 치료의 경우 동네 의원 정신과에서 30분 상담의 본인부담금은 7천700원, 50분 상담은 1만1천600원입니다. 상급 종합병원에서는 이 비용이 대략 4배 정도 상승하므로, 동네 의원에서 상담을 먼저 받기를 추천합니다.

II. 서바이벌 노동과 건강 - 심화편

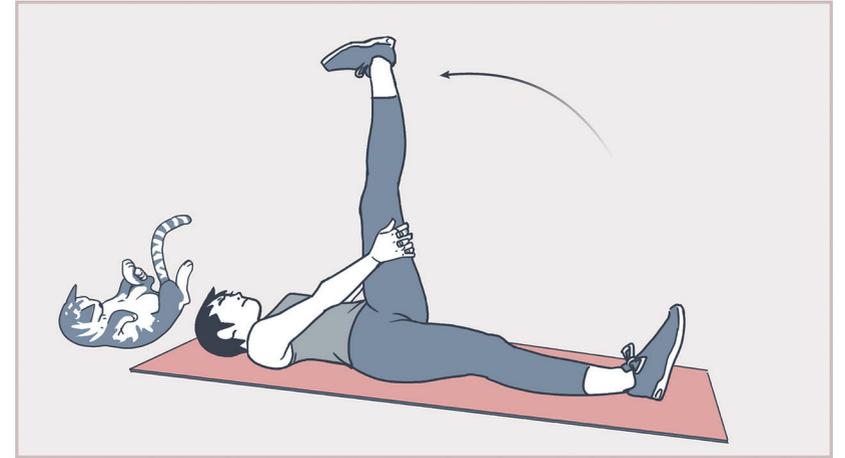
서바이벌 심화편에 오신 여러분 환영합니다.

심화편의 각 직종별 시작 페이지에는 포인트 스트레칭 동작을 심어두었습니다. 같은 동작을 최소 세 번씩은 해보세요. 나에겐 다른 스트레칭이 필요할 것 같은데? 하시는 분은 다른 직종을 펼치셔서 각 스트레칭 방법을 따라 하시면 됩니다. 또한 유튜브에 물리치료사들이 운영하는 스트레칭 채널이 다수 있으니 참고하세요(추천: 피지컬 갤러리).

심화편은 생존편과 긴밀하게 연결되어 있습니다. 혹시나 생존편을 안 읽고 바로 오셨다면, 중간마다 적혀 있는 안내 페이지를 앞뒤로 연결해가며 읽으시면 됩니다.

혹시 심화편 직종에 내가 하는 일이 없다고요? 아주 좋습니다. 심화편을 전반적으로 보시면 나의 일에 대한 심화편을 스스로 구성하실 수 있을 거예요(놀리는 거입니다.)!

1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 책임지는 편의점



장시간 서서 일하는 노동자를 위한 스트레칭

누워서 하는 햄스트링 스트레칭 누워서 천천히 무릎을 가슴 쪽으로 당기세요. 무릎을 약간 구부린 상태에서 다리를 부드럽게 늘리십시오. 최대한 당긴 상태에서 10~15초간 멈춥니다. 이 과정을 양쪽을 바꾸어 가면서 2~3회 반복하세요.

물건 정리, 술 취한 고객 등 진상 고객 상대와 신분증, 봉투값 시비 등으로 인한 감정노동, 청소, 야간노동 등등. 주로 홀로 계산대를 지키는 편의점 노동자들은 다양한 문제에 노출되어 있지만, 편의점 본사의 폭력적 운영으로 인한 자영업의 열악한 처지에 가려 제대로 조명받지 못하고 있습니다. 특히 '편돌이'·'편순이'로 낮잡아 불리며 정당한 노동으로 대우받지 못하고 있습니다. 편의점 노동의 구체적 현실과 서바이벌 비법을 살펴보겠습니다.

1 | 너무나도 작은 편의점

1 5인 미만 노동자가 일하는 곳은 법의 사각지대

압도적 다수의 편의점에선 5명 미만이 일합니다. 근로기준법 전면 적용이 되지 않죠. 따라서 연장, 야간, 휴일수당, 연차휴가가 발생하지 않고, 해고도 자유롭습니다. 그렇다 고 법에서 모두 자유로운 건 아닙니다. 적용되는 부분도 많다고요.



< I. 서바이벌 생존편 1. 일 시작 전 이것만은 꼭 >편을 참고하세요.

2 쪼개기 계약을 아시나요?

아무리 영세해도 주 15시간 이상을 근로하면 주휴수당을 지급해야 합니다(노동자 수와 상관없습니다). 이를 피하고자 1주 15시간 미만으로 근로시간을 잘게 나눠 계약을 체결하는 이른바 '쪼개기 계약'이 이뤄집니다. 편의점 노동자들을 더 일하고 싶어도 할 수 없는 저임금 노동으로 고통받습니다. 나와 동료들을 위해서 이런 쪼개기 계약은 되도록 피합시다.



< I. 서바이벌 생존편 1. 일 시작 전 이것만은 꼭 >편을 참고하세요.

3 CCTV 통한 불법노무관리

편의점은 CCTV를 많이 사용합니다. 1~2명이 고용된 작은 점포들에서도 마찬가지입니다. 이것은 독립적 노동을 방해하는 심각한 인권 침해입니다. 또한 CCTV를 노무관리에 이용하는 것은 개인정보 보호법 위반입니다. 그리고 어떤 목적으로든 CCTV를 이용한 녹음은 금지되어 있습니다.

4 일방적 월급 삭감에 대한 대응

시재 점검 때 적게는 10원 단위부터 크게는 수천 원까지 구멍이 날 수 있습니다. 내 돈으로 메꾸지 마세요! 가랑비에 옷 젖습니다. 내 잘못이 명백하지 않다면 이는 노동자를 고용해서 사용하는 사용자가 책임져야 할 몫입니다. 그런데도 임금에서 공제하고 준다면 이는 근로기준법(제43조) 위반이고, 임금체불로써 노동청에 진정을 제기하여 받아 낼 수 있습니다. 그러니 공제하거나 메우라고 한 것을 꼭 기록하여 증거 수집을 하세요!

다만 내 실수로 시재가 빈다면 사용자가 나에게 청구할 수는 있습니다. 그렇지만 월급에서 마음대로 공제하는 것은 안 됩니다! 민사소송을 통하여 받아 가야 합니다. 귀찮아서 안 하겠지요? 그니까 내 돈으로 채우지 마세요!

2 | 서바이벌 편의점 노동과 건강

1 질병

- 화장실 참으면 병나요! 점주와 화장실 다녀오는 방법을 잘 상의하고, 참지 말고 그때 그때 다녀오세요.

- 편의점 물품을 직접 나르는 반복 작업은 근골격계질환을 유발합니다. 특히 무거운 박스 등을 기구 없이 반복적으로 들다 보면 허리, 어깨 등에 질환이 발생합니다.



< II. 서바이벌 심화편 5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차, 10. 저 건물 내가 지었다 - 건설노동자 스트레칭 자세 >를 참고하세요.

- 냉방병

여름철 편의점은 정말 시원합니다. 그 안에서 일하는 노동자에게는 낮은 온도가 유지된다는 뜻이겠죠. 또한 음료 보충을 위해 부지런히 뒤의 냉장고에 들어가서 일을 해야 합니다. 한여름에 계속 찬 곳에서 일해야 한다면, 당연히 걸릴 냉방병.

증상	냉·열 차이가 지속되면, 체온조절능력 감소, 재채기, 감기, 두통, 생리불순, 소화불량, 권태감, 근육통 등의 신체 이상 증상 발생
유형	호흡기계, 순환기계, 세균성 냉방병(레지오넬라병)
대응	에어컨 적정온도 유지, 겉옷 입기, 에어컨 소독청소 요청하기

- 야간노동 및 스트레스

야간 노동의 경우 평소의 생체리듬의 급격한 변화를 가져옵니다.

폭행 시비, 극심한 스트레스 등 돌발적 사건은 뇌심혈관계질환을 유발할 수 있고요.



< I. 서바이벌 생존편 7. 교대근무는 발암물질이다. 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과 >편을 참고하세요.

tip | 급성 스트레스로 인한 질병, 산재보험 신청하자

돌발적 사건 또는 급격한 업무 환경 변화로 인한
뇌혈관질환, 심장질환 관련 업무상 질병 조사 및 판정 지침

[산재보험법 시행령]

업무와 관련한 돌발적이고 예측 곤란한 정도의 긴장, 흥분, 공포, 놀람 등과 급격한 업무 환경의 변화로 뚜렷한 생리적 변화가 생긴 경우

[고용노동부 고시]

증상 발생 전 24시간 이내에 업무와 관련된 돌발적이고 예측 곤란한 사건의 발생과 급격한 업무 환경의 변화로 뇌혈관 또는 심장혈관의 병변 등이 그 자연 경과를 넘어 급격하고 뚜렷하게 악화된 경우

- 영양 불균형

편의점 노동자들은 식사로 날짜가 지나 폐기되는 삼각김밥 등 간편 식품을 먹는 경우가 많은데, 편의점 즉석식품은 열량과 나트륨 함량이 매우 높습니다. 한국은 WHO 기준보다 2배 이상의 나트륨을 섭취한다고 해요. 그러니 음식 섭취 시에 나트륨 함량을 확인하는 것이 좋습니다. 특히 라면 국물은 절대 다 마시지 말고 버리세요. 대신 흰 우유, 과일, 채소를 신경 써서 챙겨 먹어야 합니다.



< III. 서바이벌 기초상식 1. 밥이 보약 - 잘 챙겨 드세요 > 편을 참고하세요.

tip

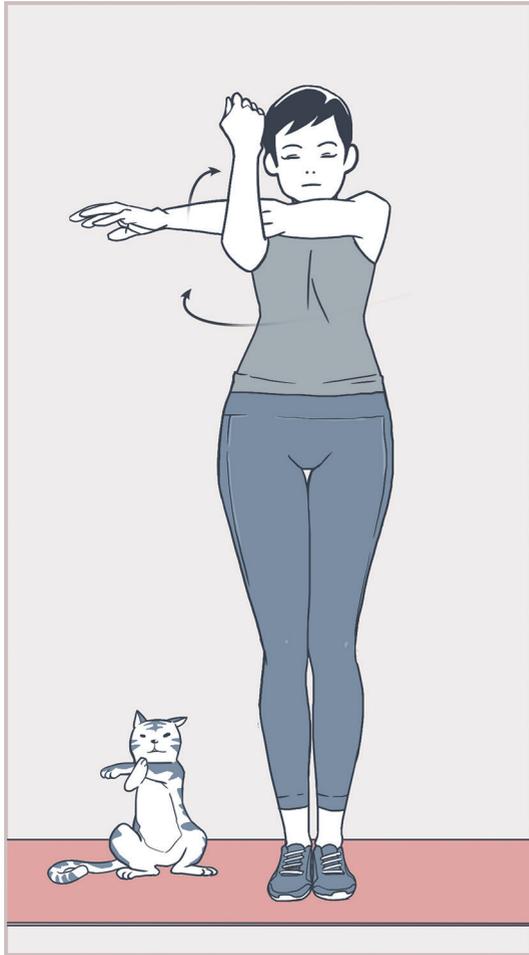
세계보건기구 일일 나트륨 권고 상한치 2,000mg

하루 필요 평균 열량 **성인 남성 : 2500kcal / 성인 여성 : 2000kcal / 간식은 4~500kcal 이하로 섭취**(1일 필요 평균량의 20%가량)

☒ 사고 - 취객 등 폭행

진상의 무리한 요구에 응할 필요는 없습니다. 또한, 강도 등에게 대항하지 말고 요구사항을 들어 주십시오. 수화기만 들면 경찰이 출동합니다.

2. 햄버거를 식사로 준다고요? 패스트푸드에서 살아남기



팔 근육을 많이 쓰는 노동자를 위한 스트레칭

크로스 체스트 스트레칭 가슴을 가로질러서 왼팔을 당기고 오른손으로 가슴 쪽으로 팔꿈치를 밀니다. 멈춘 상태에서 10~15초 기다립니다. 양팔을 바꾸어가면서 2~3회 반복하세요.

과거 맥도날드 알바는 알바계의 '삼성'으로 불리기도 했습니다. 그 이유는 다름이 아니라 최저임금을 지키고, 연장, 야간 수당, 주휴 수당도 제대로 나오는 데다가 임금 체불도 없고 퇴직금도 주는 (준법)알바이기 때문이었습니다. 하지만 최저임금을 상회하는 초 단위의 노동강도에 주방에서는 그릴에 화상을 입고, 배달에 나가는 라이더들은 교통사고가 나며, 카운터 노동자들은 감정 노동에 시달립니다.



<II. 서바이벌 심화편 1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 책임지는 편의점>편 장시간 서서 일하는 노동자를 위한 스트레칭을 참고하세요.

<II. 서바이벌 심화편 9. 위험하면 그만두세요- 제조 공장 노동자>편 손가락을 많이 쓰는 노동자를 위한 스트레칭을 참고하세요.

최근엔 키오스크 전용 매장으로 전환한 프랜차이즈 매장이 많아졌습니다. 동시에 그 이유로 카운터 직원은 줄이고 있고요. 하지만 키오스크가 익숙지 않은 고객들 응대, 키오스크의 고장 관리, 이에 더해서 주문 앱을 통한 물려드는 배달 물량을 커버할 직원은 추가 고용하지 않고 기존 직원에게 고스란히 그 부담을 전가하고 있습니다.



<II. 라이더는 서바이벌 심화편 6. 식습관을 바꿔버리다 - 라이더의 건강과 생명 행기> 편을 참고하세요.

1 | 유연근무제 : 매주 바뀌는 스케줄

유연근무제를 통해 시간 조정이 자유로운 것이 맥도날드 알바의 장점이라고 하는 노동자도 있습니다. 하지만 대부분 매장에서는 매니저가 무소불위의 권력으로 일주일 단위의 스케줄을 작성하는데요. 매니저에게 잘 보여야 원하는 근무시간에 근무할 수 있다는 뜻이기도, 자르고 싶은 노동자의 스케줄을 줄여서 '스스로' 그만두도록 몰아세울 수 있다는 뜻도 됩니다. 스케줄이 줄어들는 것에 비례해서 임금도 줄어들기 때문에, 해고 시비도 없이 노동자를 내보낼 수 있는 것이죠.

2 | 부분 휴업: 일없으니 '사인' 하고 조퇴하세요.

18시가 되긴 시간인 노동자를 16시에 손님이 없다고 집에 보내는 것이 강제 조퇴인 '쫓기'입니다. 손님이 없는 시간에 조퇴를 시켜버리는 것입니다. 이런 강제 조퇴는 '부분 휴업'에 해당해서 5인 이상 사업장이라면 70%의 휴업 수당이 지급되어야 합니다. 이런 문제점이 지적되며 얼마 전부터는 '조퇴 동의서'를 받고 조퇴시킵니다. 이제 법적인 문제까지 해결한 것이지요. 앞서 말한 권력을 가지고 있는 매니저가 동의하라는데 사인하지 않을 수 있을까요? 후.

3 | 주방 업무

1 | 주방의 위험요소

1) 고열의 기름, 조리 기구, 환경

주방은 고온의 그릴과 튀김기로 공기가 뜨겁고, 그릴에서 패티를 구울 때 비닐장갑만 낀 채로 조리를 합니다. 또 감자튀김 보온기에도 직접 손을 넣어 감자튀김을 꺼내기 때문에 화상의 위험이 높습니다. 유증기도 심하고요. 그뿐만 아니라 고온의 환경에 계속 노출되어 인한 현기증과 구토가 일어날 수도 있습니다.



<II. 서바이벌 심화편 3. 커피숍 커피, 주스 및 각종 음료를 만들고 계신가요>편의 사고성 재해를 참고하세요.

2) 장시간 서 있는 자세

조리 시간 내내 서서 작업하게 됩니다. 장시간 서서 일하게 되면 높은 피로감이 생기고 다리가 붓습니다. 특히 하지정맥류가 발생할 수 있습니다. 근골격계 질환 역시 발생할 수 있습니다.



<II. 서바이벌 심화편 1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 책임지는 편의점>편의 스트레칭 자세를 참고하세요.

<II. 서바이벌 심화편 3. 커피숍 커피, 주스 및 각종 음료를 만들고 계신가요?>편의 하지정맥류를 참고하세요.

3) 중량물 취급

다양한 무거운 재료 상자를 옮기고 풀어야 합니다. 감자튀김 한 박스는 18kg에 육박합니다. 허리를 구부린 상태에서 반복적으로 무거운 재료 상자를 취급하며 근골격계 질환이 발생할 수 있습니다.



<II. 서바이벌 심화편 5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차>편의 스트레칭 자세를 참고하세요.

4) 미끄러운 바닥

기름 사용이 많기 때문에, 주방 바닥에 기름으로 오염됩니다. 항상 미끄러운 바닥 때문에 미끄러져 넘어짐 사고 위험성이 높습니다.

이외에도 튀김기 같은 조리 기구에서 반복되는 알람으로 인해 발생하는 소음 문제가 있습니다.

2 주방 사고 예방

틈틈이 짧은 휴식을 하고 물도 조금씩 자주 마셔 고열로 인한 신체 부담을 예방합니다. 열기가 발생하는 곳에 국소배기장치가 설치되어 있어야 합니다. 없다면 설치를 요구할 수 있습니다. 중량물을 운반할 경우 허리를 펴고 다리만 움직여 이동합니다. 근무 중간 중간 스트레칭으로 신체 부담을 완화하는 것이 좋습니다.



< II. 서바이벌 심화편 각 장 맨 앞에 있는 스트레칭 자세 >를 참고하세요.

4 | 홀 업무

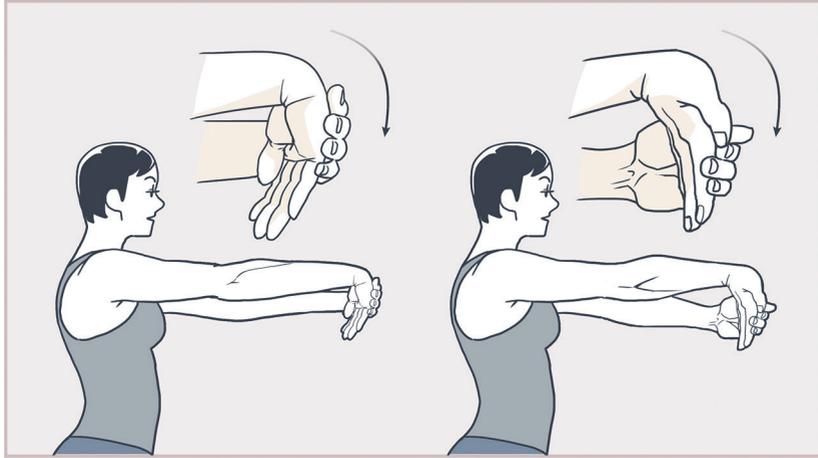
홀 업무는 카운터에서 계산을 하는 업무, 조리된 음식을 트레이에 담아주는 업무를 합니다. 매장에서 고객과 직접 대면하는 일이지요. 2013년 패스트푸드 노동자에 대해서 안전보건공단이 조사한 안전보건실태 조사 결과에 따르면 패스트푸드 노동자가 경험하는 고객으로부터의 정신적 폭력, 직장 내 정신적 폭력, 직장내 고객으로부터의 신체적 폭행의 수준은 이미 위험치 보다도 훨씬 높은 수치였습니다. 지금도 패스트푸드점의 고객 갑질 뉴스가 심심찮게 들려오곤 합니다.



< I. 서바이벌 생존편 9. 나의 감정은 가면 쓰고 일하는 중, 감정노동, 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과! >편을 참고하세요.



3. 커피숍 - 커피, 주스 및 각종 음료를 만들고 계신가요?



손목에 힘 줍니다. 일해야 하는 노동자를 위한 스트레칭

손목 펴는 스트레칭 팔꿈치를 똑바로 유지하면서 손을 잡고 천천히 팽팽함이 느껴질 때까지 천천히 손목을 손등 쪽으로 펴니다. 10~15초간 기다리세요. 이 과정을 양손을 바꾸어가면서 2~3회 반복하세요.

손목 굽히는 스트레칭 팔꿈치를 똑바로 세우고 손을 잡고 팽팽함이 느껴질 때까지 천천히 손목을 앞으로 구부리십시오. 10~15초간 기다리세요. 이 과정을 양손을 바꾸어가면서 2~3회 반복하세요.



<II. 서바이벌 심화편 1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 책임지는 편의점>편 장시간 서서 일하는 노동자를 위한 스트레칭을 참고하세요.

<II. 서바이벌 심화편 9. 위험하면 그만두세요 - 제조 공장 노동자>편 손가락을 많이 쓰는 노동자를 위한 스트레칭을 참고하세요.

1 | 손목 보호대 없으면 일을 못 해요.

카페 알바는 생각보다 고됩니다. 장시간 동안 서 있어야 하는 고단함과 수많은 레시피를 외워야 하는 부담감, 꽤 자주 보이는 진상고객, 일할 때마다 느껴지는 어깨에 뼈근한 통증까지. 사실, 자신이 생각했던 카페 알바의 풍경과는 사뭇 다르죠.

특히 바리스타와 같이 장시간 동안 카페 업무에 종사하게 되면 손목 통증을 자주 느끼게 되는데, 이는 카페 업무를 하지 않고 있는 동안에도 직업성 질병으로 발전해 추후에 큰 후유증을 남길 수 있습니다. 아래에서는, 카페 업종 종사자들이 경험할 수 있는 사고성 재해와 업무상 질병의 종류와 대응 방법을 살펴봅니다.

2 | 사고성 재해

1 유리 파편에 의한 피부 상처

카페 업무를 하다 보면 작은 실수로 인해 유리컵이 왕왕 깨지곤 합니다. 이때 깨진 유리컵을 수거·제거하는 도중에 유리컵에 의해 찢어짐, 찢림, 유리 조각 박힘 등의 피부 상처가 생길 수 있습니다.

2 뜨거운 물에 의한 화상

음료 중에는 카페라테와 같이 스팀기를 사용하거나 일반적으로 뜨거운 물을 이용하여 제조하는 것들이 많습니다. 이러한 음료 제조과정 중에 고온의 스팀에 맞아 화상을 입을 수 있으며 혹은 뜨거운 액체에 손을 데이는 일이 많습니다.

3 해결방안

위와 같이 사고로 인해 다치는 경우는 예방법이 마땅치 않습니다. 따라서 업무를 처리하는 데 노동자의 더 큰 주의를 필요로 합니다. 바쁘거나 실수로 다쳤을 경우, 관리자

에게 곧바로 응급조치를 요청해야 합니다. 또한 필요한 약품을 산다거나 하는 경우 회사에 비용을 청구해야 하고 적당한 휴식을 취할 것을 요청해야 합니다. 눈치 보지 마세요. 누구나 다칠 수 있습니다.

3 | 업무상 질병

1 손목 터널증후군

1) 증상

- 갑자기 손목에 힘이 빠져 병뚜껑을 따거나 열쇠를 돌리기 힘들다.
- 손을 반복적으로 사용할 때나, 손목 관절을 장시간 굽히거나 편 상태로 유지할 경우 통증과 감각 장애가 심해진다. 증상이 지속되면서 엄지 두덩 근육이 위축된다.
- 손이 무감각해지고 손을 꼭 쥐려고 하면 때때로 타는 듯한 통증을 느낀다.
- 물건을 세게 잡지 못해 떨어뜨리기도 하며 증세가 심해지면 손의 감각이 느껴지지 않는다.
- 바느질처럼 정교한 동작을 하기 어려워진다.

2) 원인

손목 터널증후군의 원인은 골절, 부종, 염증 등 매우 다양하게 나타나지만, 카페 업무에 종사할 때 에스프레소를 추출하는 탭핑 업무에 의해 나타나는 경우가 많다. 특히 일반적으로 탭핑 업무는 추출을 위해 일정한 힘을 주어 커피 필터 안에 원두 가루를 누르고, 그 이후 에스프레소 머신에 끼우기 위해 또 위로 힘을 주게 된다. 이 과정은 하루 평균 100~200회 사이로 행하기 때문에 손목 부위에 지나친 부담을 주게 된다.

3) 치료

손목터널증후군은 대부분 비수술적 치료를 권장합니다. 비수술적 치료의 목적은 손목 관절에서 정중 신경에 가해지는 압박을 줄이는 것으로, 초기에는 야간 손목 고정보조기를 착용하고 가능하면 3~4주간 낮에도 착용합니다. 염증과 통증을 줄이기 위해서는 초기에는 냉찜질을 하고, 혈류 증가와 힘줄의 움직임은 원활히 하기 위해 열 찜질을 합니다. 초기에는 힘줄의 움직임을 촉진하는 운동 치료가 매우 중요합니다.

2 하지정맥류

1) 증상

- 하지의 피로감
- 무게감
- 국소적으로 타는 듯하고 쭈시는 듯한 느낌
- 가끔 칼로 찌르는 듯한 느낌
- 야간의 경련성 통증 (쥐가 나는 듯한 느낌)
- 하지의 불안감
- 만성적인 하지 통증 및 부종
- 재발하는 염증
- 피부 색소 침착
- 치료에 반응 없는 피부궤양
- 국소적인 발열감

2) 원인

하지정맥류는 다양한 원인에 의해서 발생할 수 있다. 가령 연령, 성별, 유전, 비만 등이 있다. 그러나 카페 종사자들의 장시간 동안의 직립한 자세가 하지의 혈액을 원활하게 흐르지 못하게 함으로써 정맥류 질환들을 유발하거나 악화시키게 된다.

3) 치료

- 운동이나, 체중 감소하기
- 딱 끼는 옷을 입지 않기
- 다리를 올리고 있기
- 장시간 서 있거나 앉아 있는 것을 피하기
- 정맥류용 압박 스타킹을 착용하기

㉓ 목(경추) 디스크

1) 증상

- 어깨와 팔, 손 전체에 통증
- 팔의 힘이 빠지고 반신이 저리며 둔해짐
- 두통, 현기증, 어지럼증, 이명

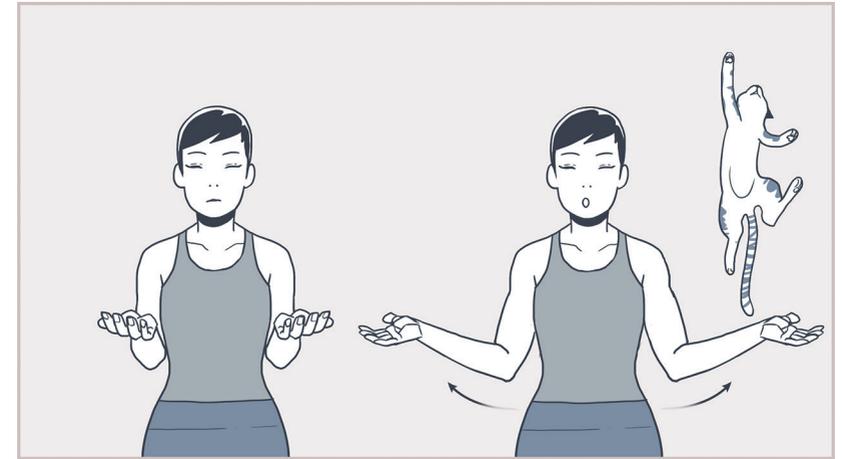
2) 원인

장기간 카페 종사자로서 일할 경우, 음료를 제조하는 과정에서 목을 아래로 구부리며 밀고 빼는 동작을 많이 하게 된다. 이때 목뼈의 C자형 곡선이 일자목으로 변형이 이루어져 혈관을 압박하거나 목뼈의 디스크가 돌출되어 신경을 압박하면서 발생하게 된다.

3) 치료

- 오랫동안 고개를 숙이거나 젖히는 행동을 피하기
- 등을 쭉 펴고 턱을 당긴 자세를 취해서 앉기
- 1시간마다 자리에서 일어나서 스트레칭하기
- 걸어갈 수 있는 거리는 최대한 걷거나 매일 정기적으로 걷는 운동하기
- 몸을 항상 따뜻하게 하여 수축한 근육 상태를 빠르게 이완시키기

4. 안녕하세요 고객님? - 콜센터에서 살아남기



의자에 장시간 앉아있는 노동자를 위한 스트레칭 (1)

거북목 방지 허리를 펴고 앉아서, 팔꿈치를 거드랑이에 붙이고 손바닥을 하늘을 향하게 하고 내뱉습니다. 팔꿈치를 붙인 상태에서 손을 양쪽으로 펼쳤다 오므렸다 합니다. 이 과정을 15회 반복하세요.



<II. 서바이벌 심화편 3. 커피숍- 커피, 주스 및 각종 음료를 만들고 계신가요?>편의 목(경추)디스크 항목을 참고하세요.

1 | 기업의 얼굴, 콜센터는 '80cm 담장'

고객서비스의 중요성과 함께 등장한 콜센터. 그렇지만 한 콜센터 상담원은 자신을 '총알받이', '샌드백'으로 표현하며, "(상담원은 기업으로 향할) 고객의 분노를 한 번 막아 주는 거죠"라고 말했습니다.

이렇듯 콜센터 상담원들은 주로 불편이나 불만을 해결하기 위한 절차로 전화를 거는 사람들의 부정적인 감정을 상시 맞닥뜨리는 업무를 수행할 뿐 아니라, 실시간 모니터링 화면으로 일상적인 노동 감시, 언어폭력과 성희롱에 무방비 상태로 노출되고 있습니다.



< I. 서바이벌 생존편 9. 나의 감정은 가면 쓰고 일하는 중 >편을 참고하세요.

2 | “고객님, 욕하시면 먼저 끊겠습니다.” - 대처법

❶ 고객의 폭언, 폭행, 그 밖에 신체적·정신적 고통을 유발하는 행위가 있다면 참고 있지 마세요. 고객의 욕설 전화 등에 상담원이 먼저 전화를 끊을 수 있는 것은 당연한 권리입니다. 어떤 경우에 전화를 끊을 수 있는지 회사 자체 매뉴얼을 참고하시고, 없다면 반드시 회사에 요구하여 규칙을 만들어야 합니다.

❷ 사업주에게 아래와 같은 필요한 조치를 요구할 수 있습니다(산업안전보건법 제26조의2 제2항, 시행령 제25조의7 참조).

- 업무의 일시적 중단 또는 전환
- 휴게 시간의 연장
- 건강장해 관련 치료 및 상담 지원
- 고객에게 고소, 고발 또는 손해배상 청구 등을 하는 데 필요한 지원

❸ 사업장에서는 고객 응대 직원을 보호하기 위하여 아래와 같은 환경을 갖추도록 해야 합니다(산업안전보건법 시행규칙 제26조의2).

- 폭언 등을 하지 아니하도록 요청하는 문구 게시 또는 음성 안내
- 고객과의 문제 상황 발생 시 대처 방법 등을 포함하는 고객 응대 업무 매뉴얼 마련
- 건강장해 예방 관련 교육

❹ 고객의 폭언 등으로 인한 업무상 정신적 스트레스가 원인이 되어 발생한 질병도 업무상 재해로 인정될 수 있습니다(산업재해보상보험법 제37조 참조).



< II. 서바이벌 심화편 1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 지키는 편의점 >편의 TIP) 급성 스트레스로 인한 질병, 산재보험 신청자를 참고하세요.

< I. 서바이벌 생존편 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과! >편을 참고하세요.

tip | 목 건강, 기본 전환을 위한 식물 추천

(NASA 발표기준 습도조절, 공기정화 가능한 식물)

아레카야자 palomae, 관음죽 Broadleaf Lady Palm, 대나무 야자 chamaedorea, 인도 고무나무 indian rubber tree, 드라세나 자넷 크레이그 Dracaena Janet Craig, 아이비 Hedera, 피쿠스 아리 Ficus Alii, 스파티필름 Spathiphyllum 등

그 외 산세베리아 Sansevieria, 틸란드시아 Tillandsia, 스투키 Sansevieria stuckyi

tip | 성대 건강 지키기大作战

우리 몸의 성대는 과도한 사용에 의해서 손상될 수 있습니다. 우리가 이야기할 때, 성대는 1초에 200번 이상 진동하며, 하루 전체로 따지면 백만 번 이상 진동합니다. 이러한 엄청난 진동 횟수는 성대를 구성하는 조직에 상처를 주게 되고 이는 성대 결절을 일으킬 수 있습니다.

이를 방지하기 위해서 네 가지 방법을 제안합니다.

1. 반복적인 성대의 움직임에 휴식을 제공해야 합니다.

- 1) 전화 중에 쉬기: 혼자 말하기보다는 고객과의 대화를 유도합니다. 자주 반복되는 멘트는 녹음을 사용합니다.
- 2) 전화 끊은 후 쉬기: 한 고객과 통화 후 쉬는 시간이 필요합니다.
- 3) 휴식: 퇴근 후 노래방, 스포츠 행사 등 목소리 사용을 많이 하는 것을 피합니다.

2. 생리적으로 성대를 건강하게 하기

- 1) 하루 2리터 정도의 물(혹은 카페인 없는 음료)을 마십니다.
- 2) 일하는 장소에 물을 구비합니다.
- 3) 기침과 헛기침(목청 가다듬기)을 피합니다.
- 4) 금연! 담배는 성대를 상하게 합니다.
- 5) 감기나 상기도 감염으로 목이 쉬었을 때는 반드시 쉬어야 합니다.

3. 업무환경

- 1) 작은 목소리로 업무를 할 수 있도록 헤드셋을 잘 세팅해야 합니다.
- 2) 주변 소음을 최소화하는 것이 좋습니다.
- 3) 칸막이, 파티션으로 주변 소음을 줄이는 것이 좋습니다.
- 4) 습도는 40% 이상으로 유지해야 합니다.
- 5) 적절한 사무실 온도도 유지되어야 합니다.
- 6) 의자, 책상, 헤드셋, 조명, 키보드를 모두 인체공학적인 것으로 사용하는 것이 좋은 자세 유지와 긴장 완화에 좋습니다.

4. 문제가 생기면 빨리 도움을 요청하세요.

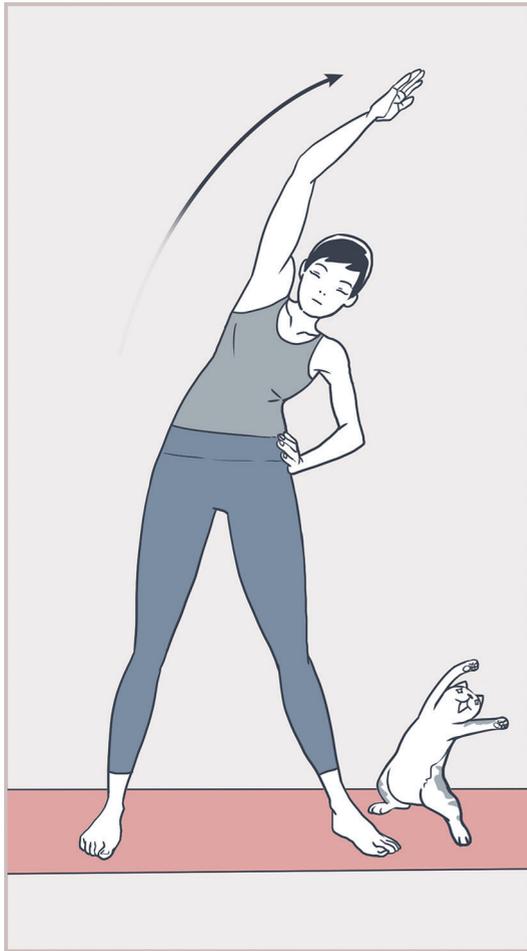
- 1) 목소리를 잃을 때까지 의사의 도움을 기다리지 마세요.
- 2) 목이 마르거나, 피곤한 느낌이 들거나, 목구멍에 점액이 느껴지는 등 미묘한 신호가 올 때 반드시 상담하세요.

요약

- 1) 업무 중, 업무 후 성대의 휴식이 반드시 필요합니다.
- 2) 하루 2리터 이상의 물이나 카페인이 없는 음료를 마시고, 일자리 옆에 물을 비치합니다.
- 3) 금연! 담배는 성대를 상하게 합니다.
- 4) 습도를 40% 이상으로 유지하고 적절한 사무실 온도를 유지해야 합니다.
- 5) 작은 목소리로 업무를 할 수 있도록 헤드셋을 세팅하고, 주변 소음을 최소화합니다.
- 6) 목이 쉬었을 때, 목의 이상이 느껴질 때 반드시 휴식을 취하고, 심한 경우 의사와 상담하세요.

참고 : dukehealth.org, 미국 듀크 의대 홈페이지

5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차



무거운 것을 자주 드는 노동자를 위한 스트레칭 (1)

옆구리 스트레칭 바르게 선 자세에서 구부리는 반대편 팔을 들고, 같은 쪽 손으로 허리를 받친 상태에서 천천히 왼쪽이나 오른쪽으로 구부립니다.

10~15초간 기다리세요. 이 과정을 방향을 바꾸어가면서 2~3회 반복하세요.

택배는 상/하차 업무와 택배 배달로 크게 나뉩니다. 이 중 상/하차 업무, 이른바 '까대기'는 청년들이 단기·장기로 아르바이트를 하는 경우가 많습니다. 특히 대형 허브의 상/하차 업무는 '지옥의 알바'라고 불릴 정도로 노동 강도가 심한데요. 심 없이 돌아가는 컨베이어벨트에 속도를 맞추어 일하다 보면 근골격계질환뿐만 아니라 탈수와 현기증 증세가 발생하기도 합니다.

tip | 근골격계 질환이란?

무리한 힘의 사용, 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인으로 인해 근육과 신경, 힘줄, 인대, 관절 등의 조직이 손상되어 신체에 나타나는 건강장해를 총칭합니다. 근골격계질환은 요통(Low Back Pain), 수근관증후군(Carpal Tunnel Syndrome), 건염(Tendonitis), 흉곽출구증후군(Thoracic Outlet Syndrome), 경추자세증후군(Tension Neck Syndrome) 등으로 표현되기도 합니다.

<산업안전보건공단>

1 | 상하차

택배 상/하차 업무는 주로 컨베이어 벨트에 실려 오는 택배의 번호를 확인하여, 해당 택배를 해당 트럭으로 이어진 컨베이어 벨트에 올리고, 트럭 컨테이너 입구에서 떨어지는 화물을 차 안에 쌓는 일 등으로 이루어집니다.

1 상/하차 업무에서 일어날 수 있는 사고

- 부족한 휴식 시간과 높은 노동 강도로 인한 탈수 및 현기증
- 반복적인 작업으로 인한 근골격계 질환
- 컨베이어벨트 말림 및 끼임 사고
- 중량이 있는 택배 상자에 손가락 끼임 사고
- 택배 상자 안의 날카로운 내용물에 찔림
- 분류 작업장 바닥에서 넘어짐, 미끄러짐
- 차량, 적재된 운반물, 컨베이어 등에서 물품이 낙하하여 사고
- 물품 적재 중 사다리에서 떨어짐
- 작업장에 진입하거나 출발하는 택배 차량에 부딪히는 차량사고

2 상/하차, 컨베이어 작업 중 사고 예방

- 컨베이어벨트의 높이를 작업자의 팔꿈치 정도 높이로 맞춥니다.
- 과도하게 허리를 굽히거나 쪼그려 앉아 작업하지 않도록 해야 합니다.
- 무거운 물건은 2인 이상이 들어 올립니다.
- 택배 박스에 몸을 최대한 밀착해서 신체 부담을 감소시킵니다.
- 바코드 스캔 작업 시에 팔을 과도하게 뻗지 않도록 적당한 거리에서 작업합니다.

2 | 택배 배달

택배 배달 업무는 담당 구역 택배 상자, 차량 이동, 직접 배달 등으로 이루어집니다. 하루에 300개에 가까운 물량을 배송할 때도 있다 보니, 늘 시간에 쫓기고 식사·휴식 시간도 갖지 못하는 경우가 대부분입니다. 고객을 대면하기 때문에 감정노동으로 인한 문제도 있고, 시간에 쫓기다 보니 교통사고도 일어나기 쉽습니다. 무거운 택배 상자를 반복적으로 옮기며 근골격계 질환도 발생합니다.

1 특수형태근로종사자와 산재

대부분의 택배 노동자는 지입차주 형식의 계약을 하게 됩니다. 그러다 보니 노동자가 아닌 개인사업자로 근무하게 되고, 따라서 근로기준법의 보호를 받을 수 없게 됩니다. 그래서 장시간 노동에 여과 없이 노출되기 쉽습니다.

다만, 산업재해보상법에서 '특수형태근로종사자'라고 정하며 '산재보험 적용제의 신청'을 하지 않는 한 산재보험 가입·보험료 납부 여부와 관계없이 산재 보상 대상입니다. 하지만 상당수의 택배기사님이 보험료가 부담스럽다는 이유 또는 회사의 요구로 적용제의 신청을 하고 있습니다.

늘 사고의 위험성이 있는 만큼 가급적 산업재해보상보험 가입하시는 것이 좋습니다. 이미 적용제의 신청을 하신 경우 재적용 신청을 하시면 됩니다. 이때, 재적용 신청을 하시고 난 다음 연도 1월 1일부터 적용되니 적용제의 신청은 가급적 안 하시는 것이 좋습니다.

2 선글라스 사용

차량 운행 시 장시간 햇볕에 노출이 됩니다. 단순히 햇볕에 얼굴이 타는 문제가 아니라 눈도 손상을 입게 됩니다. 각막염, 결막염, 백내장, 황반 손상 등이 발병할 수 있는데요. 이를 방지하기 위해 운전 시에 꼭 선글라스 착용하시는 것을 권장합니다.

선글라스의 렌즈의 진하기는 착용 상태에서 눈이 들여다보일 수 있는 정도(75~80% 농

도)로, 렌즈 색은 낮 운전 시에는 갈색 렌즈, 야간이나 흐린 날에는 노란색 렌즈가 적당합니다.

㉓ 운반업무 중 사고예방

시간에 쫓기더라도 운전사고 예방의 첫 번째 원칙은 교통법규와 제한속도 지키기라는 점 유념하세요. 경사지 주차 시에는 차가 구르지 않도록 조치합니다. 차량을 오르내릴 때는 발판을 이용하시고 뛰어내리지 마세요.

3 | 허용 중량 권장기준

반복 작업(계속 작업)의 경우 19세~35세의 젊은 남성을 기준으로 하더라도 중량물의 무게는 15 kg 이하를 권장하고 있습니다. 하지만 택배업은 상/하차와 택배 배달 모두 분 단위로 택배 상자를 들고, 옮기고, 내려놓는 반복 과정의 연속일 뿐만 아니라, 무게도 15kg가 넘는 경우가 다반사입니다. 이런 실정을 보았을 때 택배업계에서 중량물 한도를 30kg로 두고, 하루 평균 200여 개에 달하는 물량을 배송하도록 하는 현 시스템은 택배 노동자들의 건강을 외면하고 이윤을 추구한 결과이겠지요.

중량물을 들어 올리는 단독 작업 조건 (일본 후생노동성 재해의학 연구소)

작업 형태	성별	연령별 허용 권장기준(kg)			
		18세 이하	19~35세	36~50세	51세 이상
일시 작업 (시간당 2회 이하)	남	25	30	27	25
	여	17	20	17	15
계속 작업 (시간당 3회 이상)	남	12	15	13	10
	여	8	10	8	5

* 화물의 무게 = 부피 × 화물의 비중

4 | 택배 상자 운반 요령

- 택배에 몸을 최대한 밀착해서 신체 부담을 감소시킵니다.
- 택배를 들어 올릴 때 양발은 어깨너비 정도로 벌립니다.
- 택배를 내려놓고 일어설 때는 등을 반듯이 하고 무릎으로 일어납니다.
- 무거운 무게의 택배는 카트를 사용합니다.
- 휴식 시간은 짧더라도 자주 갖고, 운반 전후에 스트레칭을 자주 하도록 합니다.

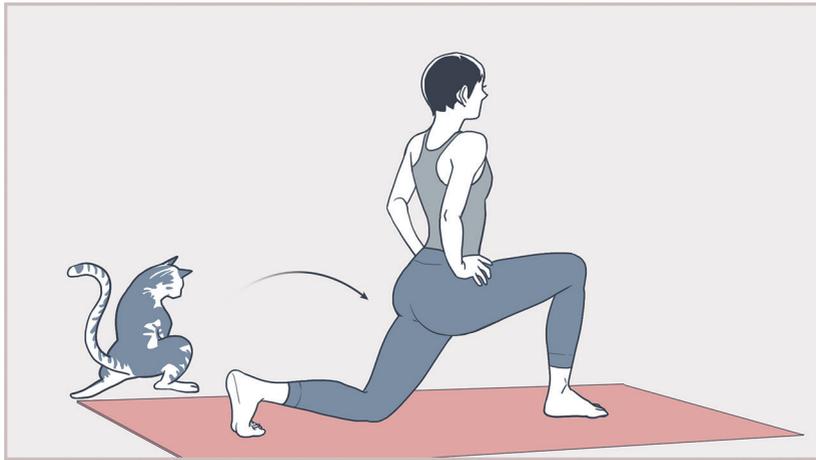
앞서 말씀드린 것처럼 일반적으로 국내 택배사는 택배 운반물 무게를 최대 30kg에 한하여 받고 있고, 이 30kg의 운반물은 성인 남성이 운반을 반복할 시에도 충분히 신체에 부담을 줄 수 있는 무게입니다. 심지어 집하 과정에서는 화물로 운송되어야 하는 제한 무게나 크기를 초과하는 이른바 '똥짐'이라고 부르는 '비규격 운반물'이 발생하는 것이 사실입니다. 비규격 신고 제도가 있는 택배사에서 일하신다면 적극적으로 비규격 신고를 하여 비규격 운반물의 발생을 예방합시다.

tip | 택배업을 시작하기 전에 읽어보면 좋은 만화책



[까대기]는 택배 상/하차 아르바이트를 6년간 한 작가의 경험을 바탕으로 한 작품입니다. 택배 '까대기'는 택배 상/하차 아르바이트를 통상 말하는데요. 작가는 '투잡 환영, 운동 겸 돈도 벌자!'라는 홍보 문구를 보고 '까대기' 아르바이트를 시작하게 되었다고 합니다. 작가의 경험을 통해 편리한 택배 뒤의 치열하고 고된 노동을 생생하게 표현하고 있습니다.

6. 사람들의 식습관을 바꿨다 - 라이더의 건강과 생명 챙기기



오토바이 운전하는 노동자를 위한 스트레칭

엉덩근 스트레칭 엉덩이와 허벅지 앞쪽에 팽팽함이 느껴질 때까지 천천히 몸을 기울여서 앞쪽 다리를 굽히고, 뒤쪽 다리를 바닥에 넓히세요. 10~15초간 기다리세요. 이 과정을 방향을 바꾸어가면서 2~3회 반복하세요.

1 | 월 15,630원으로, 과실 100%여도 보상을 해주는 보험이 있다고?

배달대행소속기사들과 프랜차이즈소속 노동자들은 가입 신청을 하지 않았어도 산재 적용이 가능합니다.

사례 ①

라이더 A는 배달대행사에서 일하다가 상대방 차량과 사고가 났다. 팔이 부러지고 오토바이가 파손되는 사고를 당했지만, A의 과실이 70%이고, 상대방 차량 과실이 30%였다. 그래서 치료비 800만 원과 오토바이 수리비 200만 원 중에 각각 30%만 보상받게 돼서 총 300만 원만 받고 나머지는 자기가 부담해야 했다. 혹시나 산재가 가능한지 사장님에게 물어봤지만, 사장이 펄쩍 뛰면서 '너는 사장님이라 산재가 안 된다고 말했다.

산재 됩니다(단호). 배달대행기사는 퀵서비스 특수고용종사자로 분류되어 산재에 가입하지 않았다 하더라도 산재에 가입한 거로 쳐서 산재 보상을 받을 수 있습니다.

“9개 직종 종사자에 대하여는 노무를 제공하는 시점부터 특수형태근로종사자 적용 특례에 따라 산재보험의 당연 적용 대상이 됩니다.” 근로복지공단 홈페이지

사례 ②

인터넷에 검색해보니 노무사가 쓴 글에서 배달대행라이더는 근로자가 아니라고 해서 산재가 안 된다고 하고, 직접 변호사 사무실을 찾아가 보아도 안 된다고 하고, 병원 산재 담당자도 안 된다고 하던데 정말로 되나요?

지금 휴대폰으로 [근로복지공단] 검색 - [가입 납부] 선택 - [산재 고용보험 적용 특례] 선택 - [특수형태근로종사자 산재보험] 클릭 - '고용노동부 장관이 정하는 퀵서비스 기사 및 대리운전 기사의 전속성 기준' 읽기 - 퀵서비스(*음식물 늘찬배달업을 포함한다) 읽기.

* 음식물 늘찬배달업이란? 배달 대행 기사를 가리킵니다.

사례 ③

라이더유니온 조합원 A 씨는 산재에 가입하지 않고 일을 하다가 사고가 나서, 산재지정 의료병원(근로복지공단 홈페이지에서 검색 가능. 병원에서 산재 신청이 가능/ 산재 지정병원이 아닌 병원에서는 병원 기록을 가지고 사업장 주소지가 있는 관할 근로복지공단에 신청)에서 통원치료를 받으며 산재에 필요한 서류를 제출, 산재 승인이 났습니다. 휴업 급여와 치료비를 보상받았습니다.

2 | 월 15,630원으로 과실을 따지지 않고 보장해 주는 것

1. 요양급여 - 진찰 및 검사, 수술, 재활, 입원, 간호 및 간병비 등 지급
2. 휴업급여 - 배달 대행은 66800(최저임금x8시간) X 치료 기간(통원 치료도 가능)
3. 장해급여 - 치료가 끝난 후 장해가 남을 경우 지급
4. 간병급여 - 장해 1급 또는 2급 중증 장해가 남을 경우 간병인을 쓸 수 있는 급여지급
5. 유족급여 - 사망한 경우 유족에게 연금 형태로 지급
6. 장의비 - 장례비 지원

교통사고 시 후유증이 생기는 경우가 많은데, 산재처리를 하면 다시 아파도 똑같이 보장됩니다.

자동차 보험도 함께 가능! 산재의 경우 위자료가 지급되지 않기 때문에, 상대 차량의 과실이 높다면 상대방 보험으로 보상을 받고 이후의 재요양을 대비해서 산재처리를 동시에 하는 게 좋습니다. 내 과실이 높다면 무조건 산재처리를 해야 합니다.

다치면 무조건 병원에 가서 일하다 다쳤다는 기록을 남겨야 합니다. 산재지정병원을 검색해서 가면, 병원에서 바로 산재 신청이 가능하니 편의를 위해 꼭 기억하세요.

3 | 사장님에게도 유리한 산재 가입

배달 대행 기사는 산재 가입하지 않아도 가입된 거로 해석합니다. 만약 사장님이 산재 보험료를 내는 게 싫어서 산재 가입을 하지 않았는데, 배달 기사가 산재 신청을 한다면 사장님도 큰 손해입니다. 근로복지공단이 사고에 대한 보상금액 1,000만 원을 지급하기로 했다면 500만 원을 내야 합니다. (단, 납부할 산재 보험료의 5배를 초과할 수는 없음) 오토바이 보험은 차차자손이 안되는 현실에서 산재는 사장님과 기사 모두를 위한 보험입니다.



< 1. 서바이벌 생존편 2. 이것도 산재예요? 무조건 실비보험? 노(NO)! 산재보험 >편을 참고하세요.

※ 사고가 나면 라이더유니온을 찾아주세요.

라이더유니온의 활동가들이 1차 상담 후 변호사(노무법인 오월), 노무사(노무법인 삶), 손해사정사 등의 자문을 받아 손해사보상액 계산, 산재처리, 소송 등 사고처리를 지원해 드립니다.

라이더유니온

페이스북
<https://www.facebook.com/riderunionzzang>

오픈 채팅방
<https://open.kakao.com/o/gUHf80T>

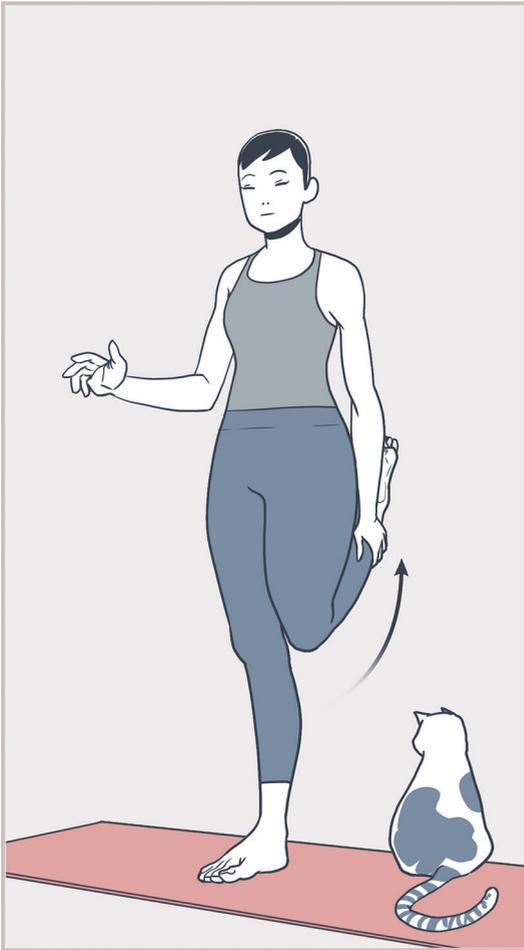
라이더유니온 E-Mail
rideralbalabor@gmail.com

라이더유니온 유튜브
https://www.youtube.com/channel/UC4O6mNP8tqeFJ4_A3J8dO7w

조합가입방법: <http://bitly.kr/8tzSG>

* 후원계좌: 1005 703 603316 우리은행 라이더유니온

7. 데려다주셔서 고맙습니다 - 대리운전



자동차를 운전하는 노동자를 위한 스트레칭

대둔근, 종아리 스트레칭 바르게 선 상태에서 한쪽 다리를 들어 올리고, 같은 쪽 손으로 팽팽함이 느껴지도록 발목을 끌어당깁니다. 넘어지지 않도록 주의하세요. 10~15초간 기다리세요. 이 과정을 방향을 바꾸어가면서 2~3회 반복하세요.

2019년 3월 28일 새벽 3시경 경남 창원시에서 한 신호 위반 차량이 횡단보도를 건너던 대리운전 기사 2명을 덮쳤다. 한 사람은 하반신 골절, 또 다른 사람은 목숨을 잃었다. 2018년 11월에도 경남 진해에서 고객을 만나러 가던 50대 대리운전 기사가 이동 중 교통사고로 끝내 유명을 달리했다. 창원시의 대리운전 기사들은 업무 중 사고를 당했지만, 노동자로서 어떠한 보상도 받지 못했다. 산업재해보상보험법과 직장 건강보험에 가입되어있지 않기 때문이다. 노동자라면 마땅히 누려야 할 권리이지만 이들만큼은 예외다.

대리운전 노동자는 타인의 차량을 대신 운전하여 목적지까지 운행하는 노동을 제공하고 그 대가로 수입을 얻습니다. 이들은 대표적인 특수형태근로종사자로 분류됩니다. 근로기준법상 '근로자'로 인정받지 못하고 '사업주' 혹은 '특수형태근로종사자'로 인정되는 것이죠.

1 | 대리운전 노동자의 산재보험 '전속성'과 '적용제외신청'

2018년 6월 기준으로 전국의 대리기사 20만 명(추산) 중 산재보상보험법에 적용 대상 대리운전 노동자는 12명에 불과했으며, 보험에 가입된 대리운전 노동자는 8명으로 조사됐습니다. 2016년 7월 1일부터 산재보험의 적용을 받게 된 대리운전 노동자들의 산재 가입률이 이렇게 낮은 이유는 '전속성'과 '적용제외신청'이 가장 컸습니다.

1 대리운전 노동자의 전속성

산재보험의 보호를 받기 위해서는 한 업체에만 소속되어 근무하여야 하는 '전속성'이 있어야 합니다. 대리운전 노동자의 '전속성' 기준은 아래와 같습니다. 1 또는 2의 경우 중, 어느 하나에 해당하여야 산업재해보상보험법의 보호를 받을 수 있습니다. 고용노동부의 고시는 하나의 소속 업체에 소속되어 그 업체의 일을 '전적'으로 혹은 '우선적'으로 해야 한다는 것인데, 플랫폼 노동을 하는 대리운전 노동자는 현실적으로 이 기준을 맞추기가 쉽지 않습니다.

대리운전노동자의 '전속성' 기준

1. 서면 약정을 통해 소속(등록) 업체 이외의 다른 업체의 대리운전 업무를 수행할 수 없는 사람
2. 하나의 대리운전업체에 소속(등록)되어 그 업체의 대리운전업무를 수행하면서 부분적으로 다른 업체의 대리운전업무를 수행하면서 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 사람
 - 가. 소속(등록) 업체의 대리운전업무를 우선적으로 수행하기로 약정한 사람
 - 나. 대리운전 프로그램을 사용하지 않는 대리운전업체에 소속(등록)되어 그 업체의 업무를 수행하는 사람

2 적용제외신청

산업재해보상보험법 제125조 제4항에서는 "이 법의 적용을 원하니 아니하는 경우 적용제외를 신청할 수 있다"고 합니다. 산업재해보상보험법의 보호에서 스스로 제외될 권

리를 규정하고 있죠. 이 점은 일반적인 노동자와는 다릅니다. '적용제외'를 신청한 경우에는 신청일 다음 날부터 산재보험이 적용되지 않으며, 다시 적용받기를 원하는 경우 '재적용신청'을 하여야 합니다. 하지만, 재적용신청의 경우에는 신청하는 해 다음연도 1월 1일부터 재적용 되게 됩니다. 만약 위의 고용노동부 고시에 본인이 해당하게 된다면 산재보험의 적용을 받을 수 있기에 회사에서 '적용제외신청'을 강요하거나 본인의 의사와는 상관없이 허위로 날인하여 회사가 신청하게 된다면 회사는 처벌받을 수 있습니다.

2 | 대리운전 노동자들의 안전과 건강

1 장거리 보행으로 발생하는 근골격계질환

이동수단을 이용하지 않는 대리운전 노동자들의 경우에는 걷거나 뛰는 것이 일상인데 2018 카카오모빌리티 리포트에 의하면 하루에 걷거나 뛰는 거리의 경우 5km 이상 ~ 7km 미만인 37%를 차지하고, 7km 이상 ~ 10km 미만인 24.5%이고, 15km 이상인 경우도 6.6%나 차지합니다. 그만큼 많이 걷거나 뛰는 직종이기 때문에 본인의 체력보다 무리하게 걷거나 뛰면 발바닥, 무릎, 허리 등에 통증이 생기게 됩니다.

장시간 걸음으로 인하여 발바닥에 통증이 생긴 경우 ① 테니스공이나 물병을 발바닥으로 움직이면서 마사지하기, ② 엄지발가락 스트레칭, ③ 발꿈치 당겨 발바닥 늘려주기, ④ 발가락을 전체적으로 구부렸다 펴기 반복, ⑤ 한쪽 다리를 편 후 발목을 늘리고 줄이기 반복, ⑥ 발 앞 · 뒤꿈치 들기 등의 스트레칭을 해주면 족저근막염에 도움이 됩니다.

2 도로 위 이동 사고

2018 카카오모빌리티 리포트에 의하면 대리운전 노동자의 이동수단 중 전동 이동수단(전기자전거, 킥보드, 전동휠 등)이 10.6%를 차지하였고, 공유자전거도 8.1%로 차지하였습니다. 대리운전 노동자들은 전동 이동수단을 이용하려는 이유로 '이동 시간을 줄이기 위해서'라고 합니다. 대리운전 노동자들이 활동하는 시간은 저녁 8시부터 새벽

2~3시경까지 주로 활동하게 됩니다. 이때는 해가 지고 어두워진 시간이므로 교통사고의 위험이 크고, 가로등이 많지 않은 외곽지역에서의 이동 시 도로 위 장애물 등으로 넘어져 크게 다치는 경우도 발생하게 됩니다. 헬멧과 장갑 등의 보호구를 착용하고 과속을 하지 않고 안전하게 타는 것이 중요합니다. 더불어 자전거도로가 있는 경우, 이용이 권장됩니다.

3 장시간·야간노동으로 인한 질병의 위험

대리운전 노동자는 투잡(two-job)을 말할 때 대표적으로 언급되는 직종입니다. 낮에는 직장 또는 학업을 수행하고 밤에는 대리운전을 하는 식이죠. 투잡이기 때문에 당연히 쉼 시간이 부족합니다. 자는 시간을 쪼개어 일하는 것입니다. 자는 시간이 줄어들고 낮과 밤이 뒤바뀌어 바이오리듬이 망가지면서 여러 가지 건강 문제가 생기게 되는데, 시력 저하, 위장질환, 수면 장애 등이 그 예입니다.

시력 저하의 경우에는 ①눈의 피로를 줄여주는 것이 좋으며, 탁 트인 곳에서 먼 곳을 응시하거나 너무 밝거나 어두운 조명의 장소를 피하는 것이 필요합니다. ②충분한 영양공급과 안구운동을 해야 하며, 비타민A는 야맹증을 예방하고, 비타민B는 시신경에 영양을 공급하여 건강한 눈을 만들고, 비타민C는 눈을 생동감 있게 하므로 이것들이 많이 함유된 채소와 과일 섭취가 중요합니다. ③눈을 감고 눈알을 상하좌우로 움직여주면 혈액순환이 촉진되어 눈과 주변 근육의 피로가 풀어지며 시력 저하에 도움이 됩니다.

4 고객과의 시비

대리운전 고객은 특히 술에 취한 사람들이 많습니다. 원치 않는 안 좋은 상황에 놓이기도 합니다. 무조건 참는다고 능사는 아닙니다. 감정노동의 극한 형태, 당신의 정신건강을 잘 챙겨주세요.



< I. 서바이벌 생존편 9. 나의 감정은 가면 쓰고 일하는 중 - 감정노동, 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과!>편을 참고하세요.

8. 구로의 등대, 판교의 오징어 배? IT 노동자가 살아남는 법



의자에 장시간 앉아있는 노동자를 위한 스트레칭 (2)

앉아 있는 상태에서 양손을 무릎 위에 살짝 얹은 채로 앞으로 구부리고, 뒤로 퍼는 동작을 천천히 합니다. 구부린 자세와 편 자세에서 10~15초간 기다리세요. 이 과정을 2~3회 반복합니다.



< II. 서바이벌 심화편 4. 안녕하십니까 고객님 - 콜센터에서 살아남기>편의 의자에 장시간 앉아있는 노동자를 위한 스트레칭 (1)을 참고하세요.

1 | 갑, 을, 병, 정, 무, 기... 21세기 다단계 산업의 정점 IT 노동

IT 노동자의 범위는 상당히 넓습니다. 많이 알려진 게임개발자부터 서버 관리, 디자이너, 일러스트레이터, 고객 응대에 이르기까지. 그런데 이 노동자들은 보통 갑의 지배하에 을, 병, 정, 무, 기 그 이하의 계약 상태에까지 놓이게 됩니다. 유명하고 큰 회사에서 직원이 몇 명 안 되는 작은 파견 회사, 스타트업에 이르기까지요. 특히 다단계 구조 속에 놓인 노동자들은 대다수 부당한 노동 현실에 놓이게 됩니다. 또한 회사의 잦은 폐업으로 생활상의 불이익은 물론, 안정적 생활을 하지 못하게 됩니다.

장시간 노동은 여러 가지 건강 문제를 일으킵니다. 구로의 등대, 판교의 오징어 배 등 IT 노동자의 장시간 노동을 상징하는 수식어는 다양합니다. 72시간 만에 퇴근한다는 노동자도 부지기수입니다. 다행히 최근 네이버, 다음카카오에 노동조합이 생겼고, 그에 따라 많은 하청 노동자들 또한 노동조합을 만들어 기업과 노동조건을 조율하기에 이르렀습니다.

tip | 구로의 등대 설문조사

2016년, 노동건강연대는 넷마블 노동자의 돌연사 사건을 계기로 전·현직 넷마블 노동자를 대상으로 온라인 설문조사를 실시했습니다. 짧은 시간에 545명의 노동자가 참여했던 설문에서는, 절대다수의 노동자가 주 3회 이상의 야근을 하고 있었고, 한번 출근해서 36시간 이전에 집에 못 간다는 노동자가 166명에 이르렀습니다. 이 설문을 계기로 넷마블에서는 장시간 노동에 대한 대책을 내놓았고, 다른 IT 업계의 장시간 노동과 다단계 구조가 조명되기도 했습니다.

2 | 사람을 갈아 넣는다는 말, 당신들 그러다 죽습니다.

장시간 노동은 '사람을 갈아 넣는다'는 표현으로 대체되었습니다. 열정과 현실의 한 가운데서 일하는 분들, 근로기준법상 주 40시간제 노동이, 주52시간제 노동이 최소한의 인간다운 삶을 위한 제한점임을 잊지 마세요. 또한, IT 노동자들은 포괄임금제를 주로 택하고 있는데, 그 계약에 의하더라도 정해진 근무시간보다 더 많은 노동을 하는 것에

는 임금을 더 받아야 합니다. 당장 계약서를 보고, 어떻게 해야 할지 모르겠으면 <IV. 서바이벌 노동과 건강 - 도움이 필요할 때>편에 적힌 상담 센터에 전화를 거세요.



< I. 서바이벌 생존편 1. 일 시작 전, 이것만은 꼭>편을 참고하세요.

3 | 몸과 마음을 갈아 넣지 말고 관리하자.

IT 노동은 전반적인 노동조건이 안 좋습니다. 특히 장시간 노동으로 인해 어떤 질병도 생길 수 있는 위험 직종입니다. 따라서 노동시간을 적극적으로 줄이는 것과 충분한 휴식을 취하는 것이 가장 중요합니다. 공통의 노동조건을 바꿔야 하는 문제이므로 개인이 적극적으로 회사와 협상하기는 어려운 면이 있습니다. 따라서 IT 노동자의 노동조건에 전반적으로 대응하는 IT 노조(<http://www.itunion.or.kr/xe/>)나 최근 IT 업계 노동조합이 많이 가입하는 민주노총 화학섬유연맹을 찾아보는 것을 추천합니다.



< I. 서바이벌 생존편 10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과!>편을 참고하세요.

< II. 서바이벌 심화편 3. 커피숍 - 커피, 주스 및 각종 음료를 만들고 계신가요?>편의 손목터널증후군, 목(경추)디스크 편을 참고하세요.



이 편에서는, 장시간 노동의 경각심을 되새기는 차원에서 번아웃 증후군을 소개합니다. 전 세계적으로 이에 대한 심각성이 경고되고 있지만, 만성적으로 장시간 노동을 하는 데다 휴가도 제대로 못 쓰는 한국 노동자들에게는 특히 새겨들어야 할 증후군입니다.

번아웃 증후군(소진증후군)

WHO는 2019년 5월에 번아웃을 “잘 관리되지 못하는 만성적인 직업 스트레스로 인해 발생하는 신드롬”으로 정의했습니다. 번아웃은 장기간의 업무로 기력이 소진된다는 물리적 의미도 있지만, 직무에 대해 본인이 성취감을 느끼지 못하거나 부정적인 실패의 경험이 쌓여서 정신적으로 탈진하게 된다는 의미도 있습니다. 예를 들면, 산업혁명 시대에 숙련공들이 기계에 일을 뺏겨서 임금이 줄고, 단순 작업만을 하게 되었을 때 노동자의 상태도 ‘번아웃’이라 불렀습니다.

번아웃의 증상은 다음의 문진으로 확인할 수 있습니다.

- 장에서 냉소적이거나 비판적으로 되었습니까?
- 출근하고, 일을 시작하는 데 어려움이 있습니까?
- 동료, 고객에게 과민하게 대하거나, 참을성이 없어진 것을 느끼나요?
- 지속해서 생산적으로 일하는 것이 힘들어졌나요?
- 집중하기가 어렵습니까?
- 업무에서 만족스럽지 않습니까?
- 직업에 대해 실망감을 느끼나요?
- 기분을 좋게 하거나 단순히 현실에서 도피하기 위해 음식, 약물, 술을 섭취하고 있습니까?
- 수면 습관이 바뀌었나요?
- 설명할 수 없는 두통, 위염 또는 기타 신체적인 문제로 고생하고 있나요?



번아웃을 방치하면, 과도한 스트레스와 피로를 느끼게 되고, 불면증 및 우울증이 생길 수 있으며, 술 혹은 약물에 의지하게 될 수 있고, 심장병, 고혈압 및 당뇨와 같은 질병에 취약해질 수 있습니다.

번아웃에 대처하기 위해서는 먼저, 번아웃에 따른 본인의 증상을 알고, 인식하는 것이 필요합니다. 이후에는 번아웃의 원인을 찾고 직장, 가정, 친구의 지원을 요구해야 합니다. 다음으로는 육체적, 정신적 건강을 돌보는 것입니다. 이를 위해 적절한 운동, 건강한 식단, 충분한 수면이 필요합니다.

참고문헌 : 마요클리닉(<https://www.mayoclinic.org>)

9. 위협하면 그만두세요 - 제조 공장 노동



<II. 서바이벌 심화편 1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 책임지는 편의점>편의 장시간 서서 일하는 노동자를 위한 스트레칭 자세를 참고하세요.

<II. 서바이벌 심화편 2. 햄버거를 식사로 준다고요? 패스트푸드 노동자>편의 팔근육을 많이 쓰는 노동자를 위한 스트레칭 자세를 참고하세요.

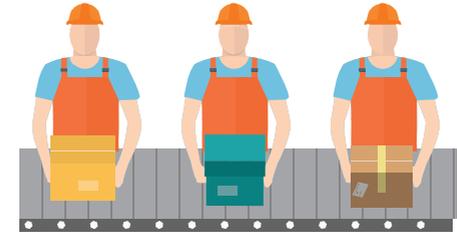
<II. 서바이벌 심화편 5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차>편의 무거운 것을 자주 드는 노동자를 위한 스트레칭 자세(1)를 참고하세요.

<II. 서바이벌 심화편 10. 저 건물 내가 지었다, 건설노동자>편의 무거운 것을 자주 드는 노동자를 위한 스트레칭 자세(2)를 참고하세요.



손가락을 많이 쓰는 노동자를 위한 스트레칭

손가락을 적극적으로 힘을 주어 구부립니다. 손바닥에서 멀리 떨어진 마디로부터 시작하고 천천히 주먹을 만듭니다. 10~15초간 기다리세요. 이 과정을 2~3회 반복합니다.



2015년 휴대폰 부품을 납품하는 3차 하청업체에서 일하는 노동자들이 양쪽 눈의 시력을 잃는 사고가 있었습니다. 당시 문제가 되었던 화학물질은 '메탄올'이었습니다. 하지만 해당 하청업체 대표조차 메탄올의 위험성을 몰랐습니다. 근무하던 노동자들 역시 어떤 물질을 사용하고 있는지, 어떤 위험이 있는지 알 수 없었죠.

제조업 노동에 중요한 이슈는 화학물질입니다. 새로운 화학물질은 계속해서 생겨나고 있고, 공장에서 사용하는 대부분의 화학물질은 인체에 치명적인 유해 화학물질입니다. 하지만 안전전문가가 아닌 입장에서는 화학물질을 사용하고 노출된 상태가 의심된다고 하더라도 '설마 위험한데 일하라고 하겠어?'라는 생각이 먼저 듭니다.

당연한 이야기지만 위험한 노동 현장의 안전 책임은 사업주에게, 그리고 국가에 있습니다. 하지만 이러한 책임을 국가가 따져 묻지 않고, 사업주도 외면하게 되면, 이 위험 부담은 모두 노동자의 몫입니다. 노동환경을 예민하게 살펴보고, 위험하다고 느끼면 적어도 도망가겠다는 결정을 하세요.

tip | 파견(아웃소싱) 왔습니다! : 불법 파견 아닌지 의심하기

공장에서 일하면서 그 공장 사장님과 근로계약을 하지 않는 경우가 있습니다. 사내 하청이 있고, 파견이 있을 수 있는데요. 근로계약서 쓴 회사랑 일하고 있는 공장과 다른 회사다? 공장 사장님이 자꾸 이래저래라 참견을 한다? 게다가 공장 소속 노동자들처럼 함께 섞여서 일한다? 그렇다면 '불법 파견'을 의심해 봐야겠습니다. 불법파견을 인정받으면 아예 그 공장의 정식 노동자로 봅니다!

파견이 적법하다면 어떨까요? **공장이 5인 이상이라면, 파견이라는 이유로 공장 소속 노동자들과 똑같은 일을 하는데도 임금을 적게 줄 수 없습니다(차별이 있고 6개월 내에 야 시정신고를 할 수 있습니다)! 또 파견이더라도 안전에 대해서만큼은 공장 사장님이 안전하게 노동하도록 하는 책임을 집니다.**

1 | 우리 공장도 위험할까?

처음 입사해서 보는 작업 풍경으로 여러 가지 모습이 보입니다. 세척제에 부품을 세척하는 모습, 목재나 금속 연마 중 훑날리는 가루들, 알 수 없는 거슬리는 냄새, 쌓여있는 화학약품 통들. 이곳이 안전한지부터 살펴봅시다. '마스크 껴야 하지 않나? 눈에 될 것 같은데 보안경 껴야 하지 않나?'라는 생각이 든다면 그 생각이 맞습니다.

1 필요안 보호장구 확인하기: 없으면 도망가자

앞서 말씀드렸던 '메탄올'과 같은 화학물질은 호흡기를 통해 호흡 될 수도 있고 작업 중 피부에 튀어 인체에 영향을 줄 수 있기 때문에, 작업 시에 보안경, 보호 장갑 등의 보호 장구와 국소배기장치(유해물질을 빨아들여 배출하는 장치)와 송기마스크(깨끗한 공기를 직접 공급받는 장치) 설치 등 안전 조치를 충분히 하고 작업에 임해야 합니다.

국소배기장치 외에도 안전을 위한 다양한 보호장치, 장비가 있습니다. 상황에 따라 알맞은 장치, 장비가 사용되어야겠죠. 위험한 회전날 기계에 씌워야 하는 커버, 대형 원심기계 주변에 설치하는 안전 울타리 등 일차적으로 위험을 제거하는 다양한 필수 안

전 장치들이 있습니다. 여기선 화학물질 확산을 막는 국소배기장치와 보호장구에 대해 살펴보겠습니다. 아, 내가 일하는 공장엔 그런 게 없다고요? 그럼 일단 그만둡시다.

국소배기장치

국소배기장치는 작업 시 방출된 유해물질이 작업장 내로 확산되기 전에 발생 작업 근처에서 바로 유해물질을 빨아들여서 제거하는 환기장치입니다. 국소배기장치는 유해물질의 독성이 강하거나 발생량이 많을 때, 노동자의 작업 위치가 유해물질 발생과 근접한 경우에는 필수적으로 설치해야 합니다. 유해물질을 사용해서 국소배기장치가 설치되어야 하는 곳인데 설치가 되어있지 않으면 반드시 일을 그만두거나 설치를 요구하시고 조치 된 이후에 작업하세요.

보호장구

유해한 물질과 접촉하지 않기 위해 노동자가 직접 장비하는 장비 일체입니다. 유해화학물질이 호흡기와 피부를 통해 접촉하는 것을 막기 위해 보안경, 안전 장갑, 마스크, 보호복 등을 착용합니다. 보호구를 사용하게 되어있는 작업 공정에서는 불편하고 답답하시더라도 반드시 보호구를 착용하셔야 합니다. 이 정도로는 자신을 보호할 수 없다고 느껴지는 보호구도 있습니다. 교체 요구! 착용하실 때도 깨끗하게 관리하시고 망가지면 그냥 쓰지 마시고 꼭 교체를 요구하세요.

2 무슨 화학물질을 쓰는지 파악하기: 사진부터 찍자

카스 번호를 활용해서 화학물질 자체의 정보를 파악하면 위험성과 대처 방법, 필요한 보호 장비가 무엇인지도 알 수 있기 때문에, 정말 도움이 많이 됩니다. 어렵고 선뜻 손이 안 가신다면 최소한 화학물질 용기 라벨 같은 화학물질 정보의 사진이라도 찍으시기 바랍니다. 유해물질에 노출되고 시간이 지나서야 증상이 나타나는 경우도 있기 때문에, 혹시라도 퇴사 후 증상이 나타난다면 중요한 정보로 사용할 수 있습니다.



① 현장에서 보이는 화학물질의 카스 번호 찾아보기

- CAS no(CAS 등록번호)란 Chemical Abstract Service Register Number의 약자로 화학물질에 부여된 고유 번호임
- 화학물질 용기, 탱크에 라벨 등으로 표기되어있는 것이 일반적임

② 안전보건공단 화학물질정보 (http://msds.kosha.or.kr/)에서 카스 번호 검색

③ 공단 MSDS에서 물질명 선택

④ 유해성·위험성, 응급조치요령, 폭발·화재 시 대처 방법, 누출사고 시 대처 방법 등 물질 관련 다양한 정보가 제공됨

③ 내 몸 상태에 예민하기 반응하기: 일단 의심하자

유해화학물질은 증기 상태로 공기 중 확산되거나, 분진 상태로 호흡기, 피부, 소화기를 통해 노출됩니다. 초기 증상으로 눈, 코, 기관지 염증, 변 상태 변화, 피부염, 두통, 구역질, 어지럼증, 월경 장애, 발열 및 오한 등등이 있습니다. 그냥 컨디션이 안 좋거나 단순 감기, 몸살이라고 생각할 수도 있는 증상들입니다. 그러다 보니 화학물질로 인한 건강 이상을 느껴 진료를 받으시더라도 단순 감기로 처방받으실 수 있겠죠.

따라서 병원에 가신다면 “이런 물질을 사용하는 공장에서 이렇게 일합니다!”라고 진단 시에 이야기하실 필요가 있습니다. 진료 방향에 유해화학물질이 고려될 뿐만 아니라 일단 의사 선생님께 말씀드리면 진료지에 기록이 되기 때문에, 혹여 산재를 다투게 되신다면 중요한 자료가 될 수 있습니다.



< I. 서바이벌 생존편 2. 이것도 산재인가요? 무조건 실비보험? 노(NO!) 산재보험>편의 ‘2) 의심해보니 산재 같은데’를 참고하세요.

2 | 반복 작업으로 인한 근골격계 질환



< II. 서바이벌 심화편 5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차>편 ‘근골격계 질환이란?’을 참고하세요.

근골격계 질환을 예방하기 위해서 적절한 작업 자세가 필수적입니다. 하지만 대부분의 공장 업무는 반복 작업을 수행하기 때문에 건강한 작업 자세를 유지하는 것이 어렵지요. 아래 원칙을 지키면서 꼭 개선해보세요.

- 힘을 쓰는 작업은 서서, 정밀한 작업은 앉아서 하기
- 장시간 서서 작업해야 할 때는 입·좌식 의자 또는 발 받침대 사용하기
- 반복 작업 시에 자주 자세를 바꿔주기
- 작업대를 팔꿈치 높이로 맞추기
- 자주 사용하는 도구는 가까이에 두기



3 | 기계로 인한 사고, 공장 내 사고: 위험 작업은 거부하세요.

1 감김·끼임 사고

감김(말림) 사고는 회전하는 부분에 말려들어 생기는 사고입니다. 컨베이어 벨트나, 분쇄기 등 회전하는 여러 가지 기계를 사용할 시에 발생할 수 있습니다. 끼임(협착) 역시 기계가 움직이는 부분에 끼거나 물리거나 말려서 발생합니다.

손, 발, 다리, 특히 옷자락이 말려들지 않도록 해야 하며, 다른 공정의 회전 기계와도 떨어져 작업하는 등 주의해야 합니다. 또 끼임 위험 부분에는 방호 덮개를 덮고 안전 연동 장치가 설치되어 있는지 확인 후에 작업을 시작해야 합니다.

예를 들어, 분쇄기처럼 회전체가 있는 기구를 사용할 때, 장갑을 사용하면 회전하는 부분에 말려 들어가 손가락이나 손 절단이 일어날 수 있습니다. 따라서 이런 작업 시에는 맨손으로 작업해야 하고 손도 직접 닿지 않도록 보조 공구를 사용해야 합니다. 기계 별로 다양한 안전지침을 꼭 숙지하시고 따르셔야 합니다. 회사에서 재촉한다고, 불편하거나 작업이 느려진다고 위험을 부담하지 마세요. 결국 다치는 사람만 손해입니다.

2 절단, 베임 사고

앞서 말한 기계에 감김(말림), 끼임으로 인해 절단, 베임 사고가 일어날 수 있고, 날카로운 작업 도구나 원자재 때문에 베임 사고가 일어날 수 있습니다. 기계에 맞는 보호장구를 꼭 착용하고, 회전날 같은 위험한 부분에 적절한 보호장치가 되어 있는지 꼭 확인이 필요합니다. 보호장치가 없다면 반드시 작업을 거부하세요.

3 넘어짐 사고

넘어지는 사고, 전도 재해는 언제 어디서나 발생할 수 있습니다. 단순히 넘어지는 것만으로도 크게 다칠 수 있는 데다, 추락으로 이어지거나 날카로운 기계, 물건에 부딪혀 큰 사고로 이어질 수 있어서 주의가 필요합니다.

작업장 바닥에서 넘어지는 경우 걸려 넘어지거나 부딪치지 않도록 정리 정돈과 주의가 필요합니다. 또한, 계단 등 경사면의 경우 한 계단씩 오르고 난간 등을 잡고 이용하세요. 사다리에서 떨어지는 경우를 대비하기 위해선, 2인 1조 작업을 하도록 해야 합니다. 혼자 일하게 된다면, 반드시 거부하세요.

4 | 안전표지 살펴보기

공장 내 있는 다양한 안전표지는 많은 정보를 담고 있습니다. 산업재해 예방과 작업자 안전을 위해 유해, 위험 물질이나 시설, 장소 등에 대한 금지나 경고를 나타냅니다. 내일 출근 하셔서 한번 유심히 들여다보세요.

1 금지표지	101 출입금지	102 보행금지	103 차량통행금지	104 사용금지	105 탑승금지	106 금연	107 화기금지
	108 물체이동금지	2 경고표지	201 인화성물질경고	202 산화성물질경고	203 폭발성물질경고	204 급성독성물질경고	205 부식성물질경고
207 고압전기경고	208 매달린물체경고	209 낙하물경고	210 고온경고	211 저온경고	212 몸균형상실경고	213 레이저광선경고	214 발암성·변이원성·생식독성·전신독성·호흡기과민성 물질 경고
215 위험장소경고	3 지시표지	301 보안경착용	302 방독마스크착용	303 방진마스크착용	304 보안면착용	305 안전모착용	306 귀마개착용
307 안전화착용	308 안전장갑착용	309 안전복착용	4 안내표지	401 녹십자표지	402 응급구조 표지	403 들것	404 세안장치
405 비상용 기구	406 비상구	407 좌측비상구	408 우측비상구	5 관계자의 출입금지	501 허가대상물질작업장 관계자의 출입금지 (허가물질 명칭) 제조/사용/보관중 보호구/보호복 착용 흡연 및 음식물 섭취 금지	502 식면취급/해체작업중 관계자의 출입금지 식면 취급/해체중 보호구/보호복 착용 흡연 및 음식물 섭취 금지	503 금지대상물질의 취급 실험실 등 관계자의 출입금지 발암물질 취급중 보호구/보호복 착용 흡연 및 음식물 섭취 금지
6 문자 추가시 예시문		 <ul style="list-style-type: none"> 내 자신의 건강과 복지를 위하여 안전을 늘 생각한다. 내 가정의 행복과 화목을 위하여 안전을 늘 생각한다. 내 자신의 실수로써 동료를 해치지 않도록 안전을 늘 생각한다. 내 자신이 일으킨 사고를 인하여 회사의 재산과 손상을 방지하기 위하여 안전을 늘 생각한다. 내 자신의 정성과 불안전한 행동이 조국의 번영에 장애가 되지 않도록 하기 위하여 안전을 늘 생각한다. 					

안전보건표지의 종류와 형태 (산업안전보건법 시행규칙 별표1의2)

■ 빨간색 | 금지사항, 해서는 안 되는 행동을 의미

■ 노란색 | 경고사항, 주의를 기울여야 하는 상황을 의미

■ 파란색 | 지시사항, 표지판 안의 내용을 지켜야 작업 가능

5 | 공장 안전사고 발생 시 대처

1 '작업 중지'권리: 위험하면 도망가자

노동자가 산업재해가 발생할 급박한 위험이 있을 때 업무 중단 및 대피할 권리를 말합니다. 그렇다면 이 상황이 급박한 위험이 있는 상황인지는 어떻게 알까요? 여러분이 충분히 위험하다고 인식되는 경우면 됩니다.

위험한 상황에서도 연속 작동 중인 기계를 '멈춘'다는 것은 고사하고, '도망가야 한다.', '도망가도 된다.'라는 생각조차 하지 못하는 노동자도 많습니다. 일시적인 생산 중단으로 인한 이익 손실은 그 어떤 노동자의 부상 또는 사망보다 중요하지 않습니다. 부디 위험한 상황에서는 도망가시길 바랍니다. 혹여 위험을 느껴 작업 중지를 하셨는데, 회사로부터 손해배상을 요구받으셨다면, 노동건강연대로 연락해주세요. 같이 문제를 해결해 볼 수 있습니다.

우회적으로 고용노동부 위험상황신고 전화(1588-3088)를 활용하시는 방법도 있습니다. 회사에 먼저 작업 중지를 요구했는데 회사와 이견이 있는 경우, 여러 가지 이유로 작업 중지 요구 및 대피가 어려운 경우 등등 위험상황신고 전화로 위험 상황을 신고하면 담당 감독관이 현장으로 출동하여 점검·지도 조치를 취합니다.



2 공장 사고 대응 요령

감전 : 즉시 전원 차단, 통전 차단 확인

질식 : 작업 중지, 신선한 공기가 있는 곳으로 대피

화재 : 소화기를 이용한 초기 진화 실시, 진압이 힘들 경우 신속히 대피

무너짐 : 해당 공정의 기계 · 장비 정지, 2차 피해 발생 방지

화재, 폭발 등 사고로 인해 피해가 확산될 우려가 있는 경우, 질식, 무너짐 등의 2차 위험요인이 있으므로 모든 작업을 중지하고 지정된 안전한 장소로 대피

기계 재해 : 재해 발생 시 기계 정지, 2차 피해 발생 방지

유해물질 누출 : 가까운 밸브 차단, 신속한 대피, 호흡기 및 피부 보호

인화성·산화성 물질 누출 : 점화원 발생 억제 조치 및 접촉 금지



<III. 서바이벌 기초편 4. 일하다 다쳤을 시 응급 대응> 편을 참고하세요.

3 사고 후 작업 복귀

당장 사고가 정리됐다고 바로 작업에 착수하는 것이 아니라, 필요한 안전조치를 하나씩 다 수행하고 나서 작업에 복귀해야 합니다. 화학물질에 의한 작업장 오염 여부 확인, 오염물 제거, 중화 처리, 작업환경측정 후 작업 복귀할지 여부를 판단해야 합니다. 그리고 사고의 경우, 당시의 증거를 남기는 것이 산재보험 처리 등을 위해 중요합니다.



<I. 서바이벌 생존편 2. 이것도 산재인가요? 무조건 실비보험? 노(NO)! 산재보험> 편을 꼭 읽어보세요.

tip | 회사에서 신고해 주겠지? 아닐 수도 있어요.

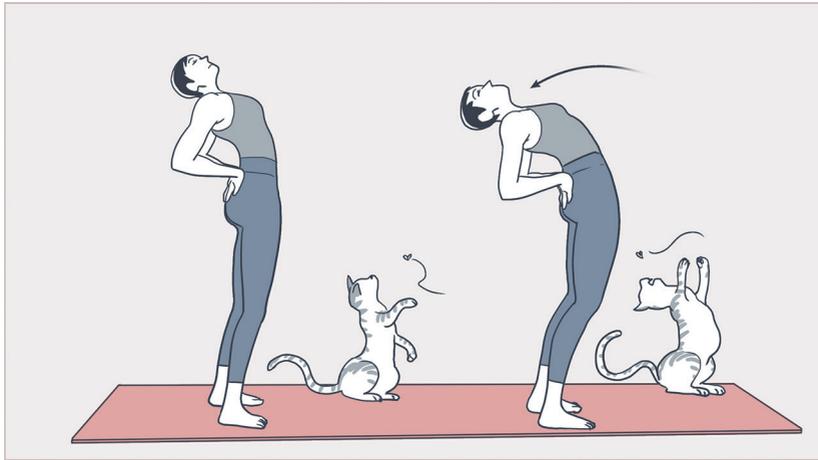
간혹 공장에 불이 나거나 위험한 상황인데 노동자를 즉각 대피시키지 않는 경우가 있습니다. 상황이 위험해 보일 경우 당장 119에 신고하시고, 대피하세요. 실제로 화재가 나고 한참이 지나거나 인명피해가 발생한 후 119에 신고하는 사례가 많습니다. 직관적으로 신고해야 한다 싶으면 주저하지 마세요.

6 | 혹시 야간노동을 하고 계시나요?



<I. 서바이벌 생존편 7. 교대 근무는 발암물질이다> 편을 꼭 읽어보세요.

10. 저 건물 내가 지었다 - 건설노동자



무거운 것을 자주 드는 노동자를 위한 스트레칭 (2)

허리의 오목에 손을 얹어서 버티면서, 팽팽함이 느껴질 때까지 뒤로 구부립니다. 구부린 상태로 10~15초간 기다리세요. 이 과정을 2~3회 반복합니다.



<II. 서바이벌 심화편 5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차>편의 무거운 것을 자주 드는 노동자를 위한 스트레칭(1)을 참고하세요.

1 | 잡부? 노가다? 건설노동자!

12시 점심시간, 시끄럽던 공사 현장에서 건설노동자들이 손을 멈춤으로 일순간에 고요해지는 경험을 해보신 적 있나요? 건설업은 시공기술의 발전과 시대의 변화 등으로 공정에서의 효율과 작업의 합리성이 커져 왔습니다. 그러나 자동화된 다른 산업과 달리 건설업은 반드시 인간의 육체노동이 필요합니다. 그런데 건설노동자는 건설공사의 하청의 재하청, 도급의 재도급 등 위험의 외주화와 무책임한 일용 고용으로 위험한 노동환경과 불안정 노동에 시달리고 있습니다. 현재 한국에서 사망하는 노동자 중 절반 이상이 건설노동자입니다. 각별히 안전에 유의하고, 위험한 상황이 예상되면 반드시 사업주에게 안전조치를 요구해야 합니다.

tip | 현장 용어

가빠(갑빠) : 비 덮개, 천막	데마(찌) : 일이 없어 출력 못 함
곰방 : 운반	데모도 : 조공
공구리 : 콘크리트	데스라 : 출력(일지)
기리(레)빠시 : 자투리, 조각, 토막	사쁘드 : 받침기둥, 서포트
기리 : 송곳, 드릴의 스크류	시누/시노 : 철사(반생) 밴딩을 위한 끝이 휘고 뽀족한 쇠막대
나라시 : 평탄화, 고르기, 길들이기	반생 : 굵은 철사
가라 : 가짜	단도리 : 준비, 단속, 채비
노미 : 꿀, 정	캣타기 : 반생을 끊을 때 쓰는 커터기
다가네 : 끝이 넓은 날정	아리끼리(돈내기) : 시간과 관계없이 할당을 채우면 일당을 지급하기로 하는 일종의 도급
다데 : 세로 (요고: 가로)	빠빠 : 사포
다루끼(가무목) : 각목	아시바 : 비계, 비계발판
투바이 : 2x4 직사각형각재	우마 : 발돋움대, 발판대
오비끼(산승각) : 90x90 각재	유도리 : 여유
빠레드 : 적재용 깔판 (적재하여 지게차나 크레인으로 뜨기 위함)	함바 : 현장식당
바라시 : 해체작업	헤라 : 주걱
한 대가리(n공수) : 하루 일당(출력n일)	찐빠(찐빠, 빠가) : 짹짹, 맞아 떨어지지 않을 때

2 | 건설업의 고용 형태 - 다단계의 천국

- 건설업은 다단계 하청으로 이루어집니다. 원청인 (종합)건설사는 여러 시공사(전문 건설사)에 하청을 주고 그 시공사는 또다시 하청의 재하청을 줍니다. 가장 말단의 시공사는 '현장 반장'을 고용하여 작업을 지휘합니다.
- 실질적인 작업을 수행하는 단위는 '팀'이고, 팀장(오야지, 시공참여자)은 경력이 오래된 숙련 기능공이고, 팀장은 다수의 기능공을 고용합니다.
- '데모도(조공)'는 인맥, 구인공고 등을 통하여 '팀'에 들어가 실제 작업을 수행하면서 일을 배웁니다.

3 | 건설일용노동자도 산재보험을 적용받습니다.

모든 건설 현장은 산재보험 의무 가입 대상입니다. 사용자가 산재보험에 가입하지 않았더라도 산재보험 적용이 가능합니다.



< 1. 서바이벌 생존편 2. 이것도 산재인가요? 무조건 실비보험? 노(NO)! 산재보험> 편을 꼭 읽어보세요.

4 | 건설일용노동자 첫걸음

1 | 건설업 기초안전보건교육 이수

인력사무소를 통하여 건설일용직으로 일하기 위해서는 건설업 기초안전보건교육을 이수해야 합니다. 안전보건교육포털(www.koshats.or.kr)에서 관련 안내 자료를 찾을 수 있습니다. 교육비용(약 5만 원)은 원칙적으로 사업주가 부담해야 합니다.

2 | 안전보호구



출처 : 산업안전보건공단 '2019 건설업 안전보건 나침반'

사용자가 안전보호구를 지급해야 함에도 현장에서는 그렇지 않은 경우가 많습니다.

장갑, 마스크, 안전화의 경우는 일용노동자가 자비로 구비하는 경우가 대부분이나, 최근 건설업 안전 관리 강화가 이루어지는 추세이니 적극적으로 요구해봅시다!

3 | 노임단가(일당)

- 노임단가는 대한건설협회 임금실태조사보고서에서 확인 할 수 있습니다.
- 2019 상반기 시중노임단가는 보통인부 125,427원, 조력공 133,863원입니다.
- 건설일용직의 경우 '인력사무소' 등의 직업소개소를 통하여 현장에 나가는 경우가 많은데, 이때 일당의 10%를 소개비로 떼는 것이 관행입니다.
- 그러나 이는 위법합니다. 직업안정법(제19조 제3항에 따른 고용노동부 장관의 결정 고시)에는 노동자에게 소개요금을 받을 경우 서류로 된 계약서에 근거하여서만 가능하고, 일당의 1% 이하만을 받을 수 있습니다.

5 | 건설 노동과 건강

건설 현장 사고는 작업자의 부주의로 인한 문제보다는 사용자 및 관리자의 관리 부재와 안전을 경시하는 구조적 문제가 본질적 문제입니다. 작업자의 부주의는 사고의 원인이 아니라 결과입니다.

- 고용 형태가 일용직, 임시직이라서 유해요인 노출 기록관리가 어렵습니다.
- 일정한 생산 현장이 없고, 옥내·외 작업이 동시 진행되고, 공정에 따라서 작업환경이 수시로 변화하여 예방 관리 시설 설치가 어려운 문제가 있습니다.

1 | 건설 노동과 질병



< I. 서바이벌 생존편 2. 이것도 산재인가요? 무조건 실비보험? 노(NO)! 산재보험> 편을 꼭 읽어보세요.

1) 근골격계질환 :

원인 : 중량물 도수(기구 없이 손으로) 운반 반복, 부자연스러운 작업 방법 및 자세, 기구 작업의 진동 등



< II. 서바이벌 심화편 5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차> 편 '근골격계 질환이란?'을 참고하세요.

2) 소음성 난청 :

원인 : 건설 중장비 및 작업 기계·기구(ex: 불도저, 고속절단기) 사용 소음, 작업 소음(거푸집 해체(바라시) 작업), 착암(뿌레카) 작업 등

- 소음이 큰 작업의 경우 귀마개 요청

※ 소음성 난청이 온 경우 질병으로 분류되므로 산재보험 신청이 가능합니다.

3) 직업성 호흡기 질환 :

원인 : 밀폐공간 작업, 시멘트 먼지, 톱밥, 석면(석면중, 비강암), 실리카(규폐증) 등

※ 옥외작업으로 원래 건물 밖, 공기 중에 존재하는 미세먼지에 노출되는 영향도 있지만, 건설작업, 건설 현장 자체에서 발생하는 미세먼지에도 노출됩니다. 덤프트럭 등 중장비 이동 등으로 인해 날리는 비산먼지 등도 문제가 됩니다.

- 환기 요청, 방진 마스크 요구, 작업할 때 물 뿌리기

2 | 건설 노동과 사고

건설 현장은 보이는 모든 것이 위험합니다. 조심, 또 조심도 중요하지만, 현장 분위기가 안전에 관심이 없다면 당신에게 더 위험을 초래할 수 있습니다.

1) 추락(떨어짐) : 건설구조물의 대형화, 고층화, 복잡화 등으로 떨어짐이 중대재해 중 높은 비중입니다. 초고층 추락만큼 저층(2m 미만) 추락에 대한 주의도 필요합니다. 추락은 그 자체로 위험하지만, 저층 추락에 경각심이 없는 경우가 많은데, 척추 손상 등 돌이킬 수 없는 사고를 당하는 경우가 많습니다. 안전장비를 꼭 요구하세요.

추락 위험 장소 및 작업 도구

: 개구부(바닥에 아래층으로 뚫려있는 부분), 비계(높은 곳의 작업을 위해 설치하는 발 디딤판), 외벽비계, 이동비계(틀비계), 말비계(우마), 고소작업대, 지붕작업, 사다리

고층 작업 시

: 추락 방호망 및 추락 방지 설비가 미비한 경우 고소작업 거부, 안전고리 반드시 착용

저층(2m 미만) : 사다리(이동용으로만 사용 가능) 위 작업 거부, 안전한 작업 발판 요구, 안전모 반드시 착용, 안전고리 착용 판단할 것(뛰어내리는 것보다 오히려 위험할 수 있음)

2) 넘어짐(전도) : 건설 현장에는 잘못 밟아서 넘어짐을 유발하는 자재들이 많고, 실내가 어두워서 넘어지거나 추락해서 다치는 경우가 많습니다.

- 실내 작업등을 요청, 항상 발밑을 살피

3) 부딪힘 : 중량물을 크레인이나 지게차로 이동시키는데, 이때 지게차 차체나 중량물에 부딪히는 경우가 있고, 크레인이 중량물을 올리거나 내릴 때 부딪히는 경우가 있습니다.

- 안전모 반드시 착용, 지게차, 크레인 작업 반경에서 멀어질 것, 유도자 배치를 요구할 것

4) 낙하·비레 : 고층에서 공구, 자재 낙하에 의한 사고, 크레인 작업 간 중량물 낙하에 의한 직접 사고, 비레(파편 등 주위로 날아가 사고를 일으키는)가 있습니다.

- 낙하물 방지망 미비 시 작업 거부, 크레인 작업 반경 접근금지, 안전모 및 턱 끈 이상 시 교체 요구

5) 끼임, 깔림 :

- 크레인·지게차 중량물 운반 시 작업 반경 접근금지, 유도자 배치 요구

6) 찢림, 베임 : 못, 철근, 강관, 철판 등에 의해 찢리거나 베이는 사고가 발생할 수 있습니다. 이때 다친 부위에 작업복이 닿는 등에 의한 감염과 파상풍을 주의해야 합니다.

- 작업 중지하고 응급처치할 것, 튼튼한 작업복 등 안전보호구 요구할 것

7) 겨울철 콘크리트 갈탄 양생 일산화탄소 중독 : 겨울에 인위적으로 온도를 올려서 양생(콘크리트를 굳히는 것)하는 경우가 있는데 이때 일산화탄소 중독을 주의해야 합니다.

2 기온, 옥외 노동과 건설 노동

건설업은 실내 실외 작업이 동시에 진행됩니다. 따라서 노동자나 건설공정도 기온의 영향을 많이 받게 됩니다.

1) 폭염 : 열사병 예방을 위한 기본 수칙

	<ul style="list-style-type: none"> • 시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다. • 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하세요.
	<ul style="list-style-type: none"> • 노동자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소를 마련하세요. • 그늘막이나 차양막은 햇볕을 완전 차단할 수 있는 재질을 선택하세요. • 시원한 바람이 통할 수 있게 하세요. • 쉬고자 하는 노동자를 충분히 수용할 수 있어야 합니다. • 의자나 돗자리, 음료수대 등 적절한 비품을 놔주세요. • 소음·낙하물, 차량통행 등 위험이 없는 안전한 장소에 설치하여야 합니다.
	<ul style="list-style-type: none"> • 폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상씩 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다. ▶ 특보 종류에 따라 휴식시간을 늘려야 합니다. 예를 들어 폭염주의보(33℃) 발령 시에는 매 시간당 10분씩, 폭염경보(35℃) 발령 시에는 15분씩 휴식하도록 합니다. ▶ 근무시간 조정(근무시간 조정 예시: 9시~18시 → 5시~14시), 단축 등으로 무더위 시간대(14시 ~ 17시) 옥외작업을 피하십시오. • 노동자가 건강상의 이유로 작업 중지 요청시 즉시 조치해야 합니다. • 같은 온도조건이라도 습도가 높은 경우에는 휴식시간을 더 늘려야 합니다. (땀 증발이 되지 않아 온열질환 발생 가능성이 더욱 높아지기 때문입니다.) ▶ 기상청에서 제공하는 더위체감지수를 활용하여 휴식시간을 조정하세요. (기상청 홈페이지(www.kma.go.kr)에서 날씨누리 → 생활과산업 → 생활기상정보) • 이와 같은 휴식은 반드시 작업을 중단하고 쉬는 것만을 의미하지 않습니다. 가장 무더운 시간대에 실내에서 안전보건교육을 하거나 경미한 작업을 함으로써 충분히 생산적 시간이 될 수 있습니다.

출처 : 고용노동부 '열사병 예방 3대 수칙'

여름철에는 날씨와 콘크리트 양생이 좋아서 작업에 속도를 올리는 경우가 많습니다. 작업을 빨리하라고 다그쳐도 반드시 휴식을 취해야 합니다.

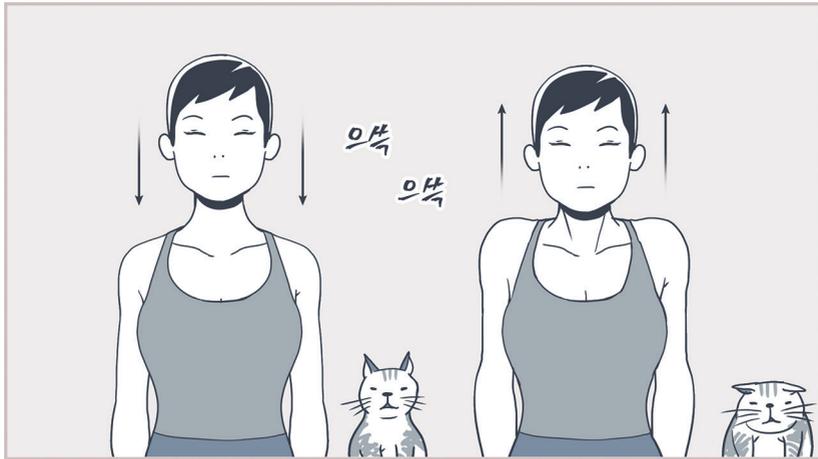
2) 우천, 장마, 태풍

보통 비가 오는 날에는 건설기계를 운행하지 않고, 그에 따라 건설노동자도 일이 없는 경우가 많습니다. 비나 태풍이 오기 전날에는 바람에 날아가지 않도록, 건물 외부, 외벽 비계, 지붕, 옥상 등에 자재나 공구를 전부 치웁니다. (단도리 작업), 이때 고소 작업이 유발되므로 주의가 필요합니다. 그리고 작업하는 중간에 비가 올 때는 감전, 미끄러짐 등을 주의해야 합니다.

2) 한랭

겨울철에는 콘크리트 양생이 좋지 않아 일이 없는 날이 많지만, 한랭 작업의 경우에는 저체온증, 동상, 호흡기 손상, 뇌심혈관 질환, 피로 증상 등을 유발합니다. 그리고 땅이 얼어 미끄러짐, 넘어짐을 특히 주의해야 합니다.

11. 알고 보면 위험 화학물질 집약 노동, 미용 노동



어깨 통증 방지 스트레칭

어깨를 천천히 올리면서 당신의 귀에 붙이려고 노력해보세요. 가능한 한 높이 들어 올리고 10~15초 동안 기다리세요. 이 과정을 2~3회 반복합니다.

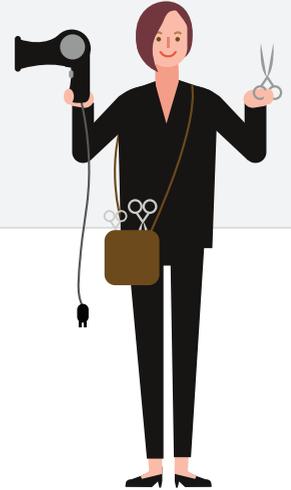


< 1. 서바이벌 심화편 1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 책임지는 편의점 >편
장시간 서서 일하는 노동자를 위한 스트레칭을 참고하세요.

case | 고용 미용사도 근로자, “퇴직금 지급하라”

미용사로 미용실에 취업한 A 씨가 6년 가까이 일하다 퇴직한 뒤 퇴직금으로 300만 원밖에 못 준다는 원장을 상대로 퇴직금 청구 소송을 냈습니다. 법원은 A 씨가 미용실에서 ‘근로자’로서 일했던 사실을 인정하고, A 씨에게 나머지 퇴직금 천6백여만 원을 지급하라고 판결했습니다.

A 씨와 함께 소송을 진행한 법률구조공단은 “이번 판결은 비록 형식적으로는 개인 사업자처럼 보이는 경우라도 실질적으로 근로자에 해당한다면 퇴직금을 지급해야 한다는 것입니다.”는 것을 강조했습니다.”



1 | 미용 업종의 계약

헤어디자이너들의 계약서는 원장(사용자)과 동업 계약처럼 작성되어 있거나 업무를 위탁하여 도급 관계로 보이는 계약 형식을 이용합니다. 일반적인 근로계약의 형식이 아니라 자유로운 형식으로 계약하기 때문에 헤어디자이너들은 본인이 ‘근로자’인지 명확히 알기가 어려운 상황이죠. 근로기준법상 ‘근로자’에 해당하면 법적으로 보호받을 수 있는 부분들이 많기에 해당 여부를 판단하는 것이 중요합니다.

2 | 퇴직금

퇴직금은 계속근로기간 1년(365일)당 30일분 이상의 평균임금을 근로자(4주 평균 소정근로시간이 15시간 미만인 근로자 제외)에게 퇴직금으로 주어야 합니다. 1년 이상, 근로자라는 요건이 있기에 헤어디자이너가 실질적으로 ‘근로자’로 인정되고, 1년 이상 근무했다면 받을 수 있습니다. 그뿐만 아니라, 이 기간에는 헤어디자이너가 되기 전 ‘스태프’로 근무했던 기간도 합산될 수 있습니다.

3 | 미용 노동의 건강 이슈

국내에서 실시된 미용실, 네일숍의 실내 공기 질 실태조사 결과에는 환기가 적정하게 되어 이산화탄소 농도가 적정했으며, 미세먼지 발생이 상대적으로 적고, 총 부유 세균이 낮아 청소가 잘되고 있다는 것으로 평가했습니다.

하지만 폼알데하이드, 휘발성 유기화합물(VOCs) 중 아세톤의 농도는 실외 농도보다 각각 약 10배, 약 128배 이상 높았죠. 측정 결과 발암물질인 벤젠도 검출되었으며 연구진은 벤젠이 함유된 미용 제품에서 나온 것으로 추정하였습니다.

1 화학물질 노출

1) 흡입

미용 제품(파마액, 염색제, 헤어스프레이 등)에 함유된 화학물질을 다량으로 흡입할 경우 두통, 점막 통증, 호흡기 질환 등의 문제가 발생할 수 있습니다. 함유된 유해화학물질의 흡입을 줄이기 위해서는 미용 제품 사용 중 공기가 잘 통할 수 있게 국소배기장치를 설치·가동하여 환기를 철저히 하는 것이 중요합니다. 최대한 환기를 열심히 시키는 것이 중요합니다. 물론, 가장 좋은 예방법은 유해하지 않은 물질이 들어 있는 제품을 구매하고 사용하는 것이겠죠.

2) 피부 접촉

미용 제품(파마액, 염색제, 왁스, 샴푸 등)에 함유된 화학물질은 피부에 닿으면 피부 자극, 피부염, 알레르기 반응, 발열 및 화상 등에 입을 수 있습니다. 미용 제품은 저자극성으로 안전한 제품을 사용하고, 헤어디자이너 또는 스타프는 피부에 손상이 가지 않도록 장갑을 반드시 사용하여 시술할 수 있도록 해야 합니다. 잦은 비누 사용으로 인한 자극성 피부질환을 주의해야 하고, 물비누는 건조증을 더 유발할 수 있습니다. 예방 효과가 있는 제품은 없으나 손 보습제 사용이 도움 되니 틈틈이 바를 수 있도록 해야 합니다.

2 물리적인 위험 등

1) 근골격계질환

오랫동안 서서 일하는 헤어디자이너의 경우 발의 피로·부종·통증·하지정맥류 등 근골격계질환 등이 발생할 가능성이 있죠. 이를 예방하기 위해서는 굽이 높은 신발이나 바닥이 너무 얇은 신발보다는 굽이 낮은 편안한 신발을 착용하고 휴게시간에는 편안한 신발로 갈아 신을 수 있도록 해야 합니다. 충분한 휴식이 중요해요. 만약 증상이 발생하였을 때는 적절한 휴식과 물리치료 등으로 통증 및 증상을 완화해야 합니다.



- <II. 서바이벌 심화편 5. 어떤 물건이건 집 앞까지, 택배 배달 및 상·하차>편 근골격계 질환이란? 을 참고하세요.
- <II. 서바이벌 심화편 3. 커피숍 - 커피, 주스 및 각종 음료를 만들고 계신가요?>편의 하지정맥류를 참고하세요.
- <II. 서바이벌 심화편 1. 전국 방방곡곡, 골목의 24시간을 책임지는 편의점>편 장시간 서서 일하는 노동자를 위한 스트레칭을 참고하세요.

2) 전기기구 사용

고대기, 파마기, 드라이기 등 고온의 미용 도구를 사용할 때 고객뿐만 아니라 노동자의 피부에 화상을 입힐 수도 있습니다. 사용 전 사용 방법과 안전수칙을 반드시 익히고, 사용 후 열이 식지 않은 기구는 조심히 제자리에 가져다 놓아야 합니다.

3) 날카로운 미용 도구 사용

가위, 칼 등의 미용 도구는 날카로운 기구이기 때문에 노동자나 고객이 시술할 때 베이거나 찢려 상처를 입을 수 있습니다. 미용 도구를 사용하기 전에 사용 방법을 완벽하게 숙지한 후 안전수칙을 준수하여 사용하도록 해야 합니다.

tip | 고객을 상대해야 하는 헤어디자이너

<I. 서바이벌 생존편 9. 나의 감정은 가면 쓰고 일하는 중: 감정노동>편 및 <10. 마음이 감기에 걸렸을 때는 꼭 정신과!>편 을 참고하세요.

1. 밥이 보약 - 잘 챙겨 드세요!

- 건강한 식사는 당뇨병, 심장병, 뇌졸중 및 암과 같은 만성질환뿐 아니라 모든 형태의 영양 실조를 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 건강한 식이요법은 일찍부터 시작됩니다. 모유 수유는 건강한 성장을 촉진시키고 인지력을 향상시키며, 과체중 또는 비만이 될 위험을 줄이고, 만성질환을 예방합니다.
- 에너지 섭취량(칼로리)은 에너지 소비와 균형을 이루어야 합니다. 설탕의 섭취를 총 에너지 섭취량의 10% 미만으로 제한하는 것이 필요합니다.
- 저염식은 고혈압 예방에 도움이 되고, 성인의 심장 질환 및 뇌졸중 위험을 감소시킵니다.



건강한 식단 유지에 대한 실용적인 조언(WHO, 2018)

과일 및 채소

- 하루에 최소한 400g 또는 식사량의 1/5 이상의 과일과 채소를 섭취하면 만성질환의 위험을 줄일 수 있고, 식이 섬유를 적절하게 섭취하는 데 도움이 됩니다.
- 과일과 야채는 아래처럼 섭취해야 합니다.
 - ① 식사에 항상 야채를 포함합니다. 신선한 과일과 생야채를 간식으로 먹습니다.
 - ② 다양한 종류의 과일과 야채를 섭취합니다. 특히, 철 과일과 야채를 먹습니다.

지방

- 총 지방 섭취량을 총 에너지 섭취량의 30% 미만으로 줄이면 성인 인구의 건강에 좋지 않은 체중 증가를 예방할 수 있습니다. 또한, 만성질환의 발생도 감소합니다.
- 지방 섭취는 다음과 같이 개선될 수 있습니다.
 - ① 요리할 때 기름에 튀기는 대신, 물에 넣고 끓이거나 찌 먹습니다.
 - ② 콩, 카놀라(유채), 옥수수, 잇꽃 및 해바라기 기름과 같은 불포화 지방이 많은 기름으로 버터, 돼지기름 등의 동물성 기름을 대체합니다.
 - ③ 저지방 유제품과 살코기를 섭취하고 눈에 보이는 지방을 제거한 고기를 먹습니다.
 - ④ 산업적으로 생산되는 지방을 포함하는 구운 음식과 튀긴 음식의 섭취를 제한하고 미리 포장된 간식과 음식(예: 도넛, 케이크, 쿠키, 비스킷 등)을 줄입니다.

소금, 나트륨 및 칼륨

- 대부분의 사람은 소금을 통해 너무 많은 나트륨을 섭취하고(하루 평균 9-12g의 소금을 섭취하는 것에 해당), 그에 비해 충분한 칼륨을 섭취하지 않습니다(3.5g 미만). 높은 나트륨 섭취와 칼륨 섭취 부족은 고혈압의 원인이 되어 심장병과 뇌졸중의 위험을 증가시킵니다. 소금 섭취량을 하루 5g 미만의 권장 수준으로 낮추는 것을 추천합니다.

• 소금 섭취량 줄이는 방법

- ① 음식을 조리할 때 소금 및 고나트륨 조미료(예: 간장, 조미료, 젓갈)의 양을 제한합니다.
- ② 식탁에 소금이나 소금 함량이 높은 소스를 비치하지 마세요.
- ③ 짭짤한 간식의 소비를 제한하고, 영양 표 상 나트륨 함량이 낮은 제품을 선택하십시오.

- 칼륨은 나트륨 섭취가 혈압에 미치는 부정적인 영향을 완화할 수 있습니다. 칼륨의 섭취는 신선한 과일과 채소를 섭취함으로써 증가될 수 있습니다.

설탕

- 성인과 어린이 모두에서 설탕의 섭취량은 총 에너지 섭취량의 10% 미만으로 감소되어야 합니다. 설탕을 과도하게 섭취하면 충치의 위험이 증가합니다. 설탕 함량이 높은 음식과 음료의 섭취도 과체중과 비만으로 이어질 수 있습니다.
- 설탕 섭취량 줄이는 방법
 - ① 설탕 과자, 캔디 및 가당 음료(즉, 설탕이 함유된 모든 종류의 음료 - 탄산음료, 과일/야채 주스, 에너지음료, 스포츠음료, 캔 커피 등)와 같이 많은 양의 설탕을 함유하는 식품 및 음료의 소비를 제한합니다.
 - ② 수분은 음료가 아닌 물로 섭취합니다.



2. '작심삼일' 말고 꾸준한 운동이 필요해요

1 | 건강에 이로운 운동

- ① 규칙적인 신체활동은 건강을 증진시키고 체력을 향상시키며 여러 가지 만성질환을 예방합니다.
- ② 신체활동은 여가 시간의 운동, 이동을 위한 걷기나 자전거 타기, 직업 활동(노동), 집안일 등을 포함하며 전반적으로 활동적인 습관을 들이는 것이 중요합니다.
- ③ 권장 신체활동은 기본적인 수준이므로 건강상의 이득을 더 많이 얻기 위해서는 활동 횟수를 늘리거나 신체활동의 강도를 높이는 것이 좋습니다.
- ④ 움직이지 않고 앉아서 보내는 여가 시간(컴퓨터나 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 포함)을 하루 2시간 이내로 줄이는 것이 좋으며, 조금이라도 신체활동을 하는 것이 건강에 좋습니다.

2 | 성인의 신체활동 지침

- 성인은 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 2시간 30분 이상 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 1시간 15분 이상 수행합니다. 고강도 신체활동의 1분은 중강도 신체활동의 2분과 같기 때문에, 중강도 신체활동과 고강도 신체활동을 섞어서 각 활동에 상당하는 시간만큼 신체활동을 할 수 있으며 적어도 10분 이상을 지속합니다.
- 활동 예시

자각 강도로 구분한 중강도, 고강도 신체활동에 해당하는 신체활동의 예를 든 것입니다.

성인의 유산소 신체활동 강도 별 자각 강도와 활동 예시

자각강도 구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
중강도 신체활동					심장 박동이 조금 빨라지거나 호흡이 약간 가쁜 상태					
고강도 신체활동							심장 박동이 많이 빨라지거나 호흡이 많이 가쁜 상태			
활동 예시	휴식/ 취침			걷기	빨리 걷기 자전거 타기 배드민턴 연습 청소 (진공청소기)	등산 (내리막) 수영 연습	등산(오르막) 배드민턴 시합 조깅/줄넘기 인라인 스케이팅	수영 시합 축구 시합 무거운 물건 나르기		

출처: 한국인을 위한 신체활동 지침서(2013. 보건복지부)

- 근력 운동은 일주일에 2일 이상 신체 각 부위를 모두 포함하여 수행하고, 한 세트에 8~12회 반복합니다. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다. 해당 운동이 수월하게 느껴진다면 무게를 더하거나 세트 수를 2~3회까지 늘리도록 합니다. 근력 운동의 예로는 윗몸 일으키기, 팔굽혀펴기, 계단 오르기 등의 체중 부하 운동, 덤벨이나 탄력 밴드 등을 사용하는 기구 운동이 있습니다.

3 | 신체활동 시의 주의사항

- ❶ **나에게 맞는 신체활동을 하자** : 각자의 체력이나 건강 목표에 맞추어 적절한 수준으로 운동을 해야 합니다.
- ❷ **조금씩 증가시키자** : 운동을 새로 시작하는 사람은 낮은 강도로 매일 짧게 하며, 신체활동량을 늘릴 때는 여러 주에 걸쳐 천천히 증가시킵니다.
- ❸ **준비운동과 정리운동을 하자** : 준비운동은 점진적으로 심박수를 높이고 혈액순환을 원활하게 합니다. 또한, 관절의 가동 범위를 넓히어 효율적으로 운동할 수 있도록 돕고, 운동할 때 부상을 방지하며, 수행력을 향상시킵니다. 정리 운동은 본 운동에서 높아졌던 심박수, 혈압, 호흡 등을 안정 상태로 회복 시켜 줌으로써 신체에 쌓일 수 있는 노폐물 제거를 돕고, 근육통을 예방합니다.
- ❹ **올바른 방법으로 근력 운동을 하자** : 신체의 주요 부위를 골고루 자극할 수 있는 프로그램을 구성하고, 근력 운동을 실시한 신체 부위는 하루 정도 휴식을 취합니다. 한 동작을 8~12회 실시하며, 익숙해지면 무게를 늘리거나 세트를 추가합니다.
- ❺ **안전하게 운동하자** : 안전한 환경에서 알맞은 운동 장비와 보호 장구를 사용합니다. 운동 파트너와 함께 운동합니다. 만성질환이 있는 경우에는 전문가와 상담한 후에 실시합니다.

인용 및 정리 : 한국인을 위한 신체활동 지침서(2013. 보건복지부)

3. "술... 아, 술!". 위험한 음주

case | 박한이, 끝내기 안라 때린 다음날 음주운전으로 야구 인생 마감

박한이는 전날 대구 삼성 라이온즈 파크에서 열린 키움 히어로즈와의 홈경기에서 2-3으로 끌려가던 9회 말 2사 후 대타로 등장해 끝내기 안타를 쳤다. (...) 삼성에 따르면 박한이는 이날 아침 차량을 운전해 자녀를 등교시킨 뒤 귀가하던 중 오전 9시쯤 대구 수성구 범어동 인근에서 접촉사고를 냈다. 현장에 출동한 경찰이 매뉴얼에 따라 음주 측정을 한 결과, 박한이의 혈중 알코올 농도는 0.065%로 면허정지 수준이었다. ...

국민일보 : 2019.5.27

1 | 혈중 알코올 농도의 비밀

밤12시에 음주를 종료했는지라도 새벽의 혈중 알코올 농도는 높게 유지될 수 있습니다. 소주 2병을 먹은 경우에는 6시간 후 측정 시 60kg 미만의 남성과 대부분의 여성에서 면허정지에 해당되는 수치가 나옵니다. 소주 3병을 먹은 후에는 6시간이 지나도 남, 여 모두 면허취소에 해당하는 높은 혈중 알코올 농도가 나옵니다. 음주단속에 걸리지 않는 것도 중요하지만, 음주 후 다음날 아침 운전은 교통사고의 위험을 현저히 높입니다.

2 | 술은 1급 발암물질

술은 간질환(간경화), 췌장염, 위장병(위염/위궤양), 심장병, 뇌신경질환, 고환위축 등을 일으키고, 유방암, 간암, 대장암, 식도암 등을 일으키는 1급 발암물질입니다. 과거에는 '남자 2잔/일, 여자 1잔/일 이내'를 적정 음주량으로 보았지만, 최근에는 만성질환 예방을 위해 하루 한두 잔도 마시지 않도록 권고하고 있습니다. 많은 연구에서 전혀 마시지 않는 것이 한잔이라도 마시는 것보다 더 낫다는 것이 다시 밝혀졌기 때문입니다.

3 | 특별히 술을 마시거나 권유하면 안 되는 경우

- 임신 중 또는 임신을 계획하고 있거나 수유하는 중에는 절대로 술을 마시면 안 됩니다.
- 안전과 관련된 업무(건설중장비를 다루거나 대중교통 운전 등)를 하는 사람은 근무에 영향을 미치는 시간에는 절대로 술을 마시면 안 됩니다.
- 알코올 분해효소가 없는 사람(안면홍조증 등)은 술을 마시지 않는 것이 좋습니다.
- 신체적·정신적 질환을 앓고 있는 사람은 술을 마시지 않는 것이 좋습니다.
- 운동할 때는 술을 마시지 않는 것이 좋습니다.

tip | 건강한 음주문화를 위한 제안

- 자신의 주량을 바로 알고 스스로 책임질 수 있는 음주를 하며, 타인의 주량을 존중합니다.

※ 주량의 의미 : '주량'의 사전적 의미는 '마시고 견딜 정도의 술의 분량'입니다. 따라서 주량은 완전히 취하는 것이 아니라 취기가 적당히 느껴지는 양을 뜻합니다.

- 음주 강권을 조장하는 폭탄주, OO샷, 벌칙주, 파도타기 등을 자제합니다.

4. 일하다 다쳤을 시 응급 대응 - 일단 심호흡!

1 | 골절(부러짐)이 발생한 경우

- 다친 부위 나무판 같은 단단한 것으로 대고 붕대나 넓적한 끈으로 고정
- 완전히 고정하기 전에 움직이지 않기(신경손상우려)
- 통증 최소화를 위해 냉찜질
- 골절 부위를 제외한 전신은 담요 등으로 보온
- 병원에서 마취가 필요할 수 있으므로 골절 후 급식

2 | 출혈이 발생한 경우

- 국소(코피 등의 작은 부위) 출혈 시에는 5분 이상 깨끗한 수건 등을 이용해 압박
- 출혈 부위를 심장보다 높게 들어 올리기
(다리에서 피가 나면 누워서 심장보다 높도록 다리 밑 받치기)

3 | 찰과상(벗겨짐, 찰림)이 발생한 경우

- 흐르는 물에 5분간 세척 후(흙 등 이물질이 묻어 있지 않도록 씻은 후) 소독
- 소독 방법: 소독약은(포비돈이나 과산화수소수 등) 약국에서 구매하여 솜이나 면봉 등을 이용해 한 방향으로 도포하여 소독

4 | 자상(찔림)이 발생한 경우

- 녹이 슬었거나 지저분한 못에 찔렸을 때는 파상풍 예방
(파상풍 예방접종 주사를 10년 미만의 과거에 맞은 적이 있다면 다시 접종하지 않아도 되나 모르겠다면 맞는 것이 좋음)
- 찔린 물건이 빠지지 않는 상태면 뽑지 말고 수건 등으로 찔린 곳을 고정시킨 후 119에 연락

5 | 절단상(잘림)이 발생한 경우

- 절단 부위 지혈(깨끗한 수건 등으로 지속적으로 꼭 누름) 처치
- 절단물을(예: 잘린 손가락 등) 생리식염수(없으면 깨끗한 흐르는 물)로 씻어 거즈(없으면 깨끗한 수건)로 싸고 비닐로 두 겹 싸고 얼음이 담긴 물통(또는 지퍼백)에 넣어 절단 후 8시간 이내 병원으로 보내 접합 수술 할 수 있도록 하기
- 병원에서 마취가 필요할 수 있으므로 절단상 후 금식

tip | 간혹 관리자가 잘린 손가락 등을 제대로 챙기지 않는 경우가 있습니다.

일하다가 한 번이라도 위험한 상황이 발생했다면, 회사에 안전조치를 요구하고 혹시 모를 경우를 대비해 얼음과 깨끗한 거즈 등을 준비하도록 요청해 두어야 합니다. 물론 그런 일이 생기기 전에 일을 그만두는 것이 가장 좋겠지요.

6 | 화상이 발생한 경우

- 즉시 화상 부위 흐르는 차가운 물에 냉찜질(얼음을 직접 화상 부위에 대지 않음)
- 화상 부위 제외한 부위는 보온
- 화상으로 생긴 수포는 터뜨리지 않기(감염 우려)
- 화상 부위가 넓다고 생각되면 즉시 병원으로 가기

7 | 동료가 사고를 당해 쓰러져 있는 경우

- 이름을 부르며 어깨를 양손으로 쳐서 반응이 있는지 확인
- 반응이 없는 경우 1) 119에 구조 요청(가장 중요!!!) 2) *심폐소생술 시행.

***심폐소생술법:** 젖꼭지 두 개를 잇는 선 가운데에 손바닥 끝부분을(손목에 가까운 손바닥) 두고 강하게 누르는데, 속도는 1분에 100회 이상이 되도록 할 것.

※ 심폐소생술은 잘못해도 안 하는 것보다는(예후가 좋으므로) 생존 확률을 높입니다.



tip | 자동심장충격기(AED) 사용에 주저하지 마세요.

쓰러진 환자에게로 AED를 가져와서 전원을 켜면 안내 음성이나 지시하는 대로 따라 하면 됩니다. 반응이 있는 경우 따뜻한 음료를 소량씩 공급해 체온 회복을 도울 수 있습니다. 평소 집이나 회사 및 자주 가는 곳 어디에 AED가 설치되어 있는지 알아두는 것이 좋습니다. (자동심장충격기 찾기로 검색)

8 | 유해화학물질에 노출된 경우

- 눈에 들어간 경우에는 즉시 많은 양의 물로 씻어내고 안과 의사의 검진을 받는다.
- 피부에 닿은 경우에는 즉시 흐르는 물로 씻어내고 씻은 후에도 계속 가렵고 염증이 발생하면 즉시 의사의 검진을 받는다.
- 재해가 탱크 내부 등 밀폐된 곳에서 일어난 때에는 급하게 방독마스크를 착용하고 들어가면 안 되고 필히 송기 마스크(air supplied respirator)를 착용한 후 정확한 방법으로 구조작업을 한다.
- 환자는 통풍이 잘되는 평탄한 곳에 옮긴 후 머리를 낮추고 옆으로 눕히거나 엎드려 눕혀서 응급조치한 후 즉시 의사의 진단을 받도록 한다.

tip | 자신이 어떤 물질을 사용했는지 의사에게 말하기(반드시!)

모든 화학물질은 각각의 해독 방법이 다릅니다. 따라서 어떤 물질에 노출되었는지 알고 있는 경우 그에 따른 정확한 해독을 할 수 있습니다. 평소에 몰랐더라도 사고가 발생하면 회사 담당자에게 이 물질이 무엇인지 정확하게 물어봐야 합니다. 평소에 아는 것이 제일 중요하고요. 이것을 하지 않아 적절한 해독이 이루어지지 않을 경우 생명까지 위태할 수 있습니다. 실제로 한국에서는 2011년부터 2016년까지 발생한 메탄올 급성 중독사건에서 피해자 8명 중 3명의 피해자가 자신이 메탄올 급성중독임을 몰랐고, 병원에서도 특별히 직업에 주의를 기울이지 않았습니니다. 그로 인해 제때 적절한 치료를 받지 못했고, 훨씬 더 심한 상처가 몸에 남게 되었습니다.

**8 | 모든 경우 알 수 있는 응급처치를 하며,
가능한 한 빨리 의료기관에 갈 수 있도록 하는 것이 최선입니다.**

응급처치 시 전에 썼던 의약품이나 민간요법 등을 적용하면 치료가 지연되거나 안 좋은 결과를 낳을 수 있음을 기억하세요.

응급 의료비 대불신청 : 응급실을 찾았을 때 진료비가 없거나 모자랄 경우 신청 가능하니 접수하는 곳에 말하면 됩니다(우선 진료 후 상환).



tip | 응급처치 후 가장 중요한 것

대부분의 의사는 직업과 질병 혹은 상처의 연관성에 대해서 배우지 않습니다. 따라서 직업을 이야기하고 어떤 환경이었던지를 진술하는 것도 중요하지만, 대학병원을 내원했을 경우라면 반드시 '직업환경의학과 전문의'를 찾아야 합니다(이름이 너무 어려우면 '직업병 담당 의사'를 불러 달라고 하면 됩니다). 대부분의 대학병원에는 직업환경의학과 의사가 일하고 있습니다. 그들은 당신의 직업과 상처, 질병에 대해 이해하고 있을 것입니다. 그리고 당신을 정확한 치료로 이끌 것입니다. 환자는 경황이 없을 수 있으므로, 같이 병원을 간 누군가라도 이 사실을 기억해야 합니다.

5. 건강진단에 대한 기초 상식

1 | 건강진단은 회사의 시혜가 아닌 의무

일터에서의 건강진단은 작업환경이 건강에 미치는 영향과 그에 따르는 질병의 발생 여부를 알 수 있는 중요한 근거가 됩니다. 반면에 건강진단의 결과에 따라 건강한 사람만 채용하기도 하고, 문제가 생긴 사람을 퇴사시키기도 합니다. 그러므로 건강진단은 목적에 맞게 반드시 적절히 사용되어야 합니다. 이를 위해 국가는 법에 일반건강진단, 특수건강진단, 배치 전 건강진단 등을 실시하도록 하고 있고, 악용을 방지하기 위한 장치들을 마련하고 있습니다.

tip | 건강진단 비용

모든 건강진단의 비용은 기본적으로 고용주와 정부에게 있습니다. 채용 시의 신체검사 비용도 회사가 지불하는 것이 맞습니다.

2 | 일반건강진단과 특수건강진단

일반건강진단은 특수건강진단의 항목에 해당하지 않는 사무직과 비사무직에 대해 실시하며, 과거 병력, 작업 경력 등에 대한 문진, 혈압, 혈당, 소변검사 등 기본적인 검사가 포함됩니다. 1차 검사항목으로 질병 확진이 불가능한 경우에는 2차 건강진단을 받아야 합니다. 2차 건강진단은 의원급 의료기관에서 받을 수 있고 진단비는 무료이나 약값은 본인 부담입니다.

특수건강진단은 대상 유해인자에 노출되는 업무 종사자와 직업병 유소견자로 판정받은 일부 노동자에 대해 실시되며, 일반건강진단보다 더 전문적인 검사가 실시됩니다. 유해인자는 화학적 인자(유기화합물, 금속류, 산 및 알칼리류, 가스 상태 물질, 금속 가공 등), 분진(곡물 분진, 광물성 분진, 먼 분진 등), 물리적 인자(소음, 진동, 방사선, 고기압, 자외선 등), 야간작업입니다.

3 | 배치 전 건강진단(配置前健康診断)

배치 전 건강진단이란 특수건강진단 대상 업무에 종사할 노동자에 대하여 배치 예정 업무에 대한 적합성 평가를 위하여 사업주가 실시하는 건강진단을 말하며, 이는 채용 건강진단이 아닙니다. 사업주는 건강진단 결과를 노동자의 건강 보호, 유지 외의 목적으로 사용하면 안 됩니다.

한국 정부는 간접적으로나마 채용건강진단의 위법성을 이야기하고 있지만, 공무원 선발에서조차 채용건강진단에 따라 합격과 불합격을 결정하고 있는 것이 현실입니다. 참고로, 미국의 경우 고용주는 일자리를 지원하는 자에게 일자리를 제공하기에 앞서 신체검사를 받을 것을 요청할 수 없다고 선언하고 있습니다. 노동자의 건강에 따른 채용상의 차별을 막기 위해서입니다.

회사는 특수건강진단 대상 업무에 노동자를 배치하려는 경우에 해당 작업에 반드시 배치하기 전에 배치 전 건강진단을 실시하여야 하고, 특수건강진단기관에 해당 노동자가 담당할 업무나 배치하려는 작업장의 특수건강진단 대상 유해인자 등 관련 정보를 미리 알려주어야 합니다.

tip | 본인이 배치 전 건강진단의 대상인지 알아보고, 일하기 전에 반드시 받는 것이 중요합니다.

4 | 건강진단의 후속 조치

건강진단을 받은 후에는 그 결과를 진단기관으로부터 30일 이내에 통보받아야 합니다. 그리고 질병이 있다고 판단되는 경우는 그 결과를 전문가에게로부터 설명받아야 합니다. 사업주는 건강진단 결과에 따라 작업 장소 변경, 작업 전환, 근로시간 단축, 야간 근로의 제한, 작업환경 측정 또는 시설, 설비의 설치, 개선 등 적절한 조치를 해야 합니다.

직업상 질병으로 확인된 경우는 직업병으로 확진을 받아야 하며, 산업재해 보험에 따른 조치를 회사에 요구해야 합니다.

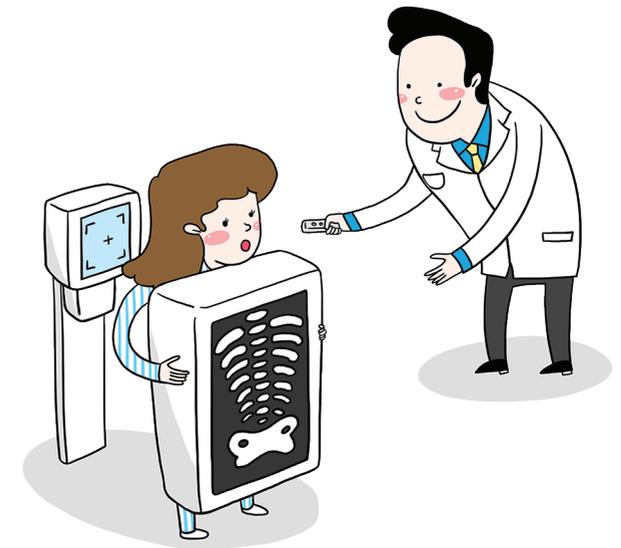
5 | 개인정보의 보호

건강진단의 결과는 중요한 개인정보입니다. 회사가 노동자 관리를 위해서 건강진단의 결과를 제출하라는 경우가 많습니다.

tip | 건강진단의 결과는 개인정보!

노동자가 건강진단의 결과를 제출해야 할 의무가 없으며, 제출하더라도 회사가 결과를 건강관리 외에 사용하지 않겠다는 각서를 반드시 받아야 합니다.

참고 : 산업안전보건법 제42조, 제43조, 고용노동부예규 제137호(근로자 건강진단 관리규정)



IV. 생애이별 노동과 건강 - 도움이 필요할 때!

노동조합 - 조합원 가입 및 상담

전국민주노동조합총연맹		1577-2260
한국노동조합총연맹		1566-2020
청년유니온	youthunion.kr	02-735-0261
알바노조	alba.or.kr	1800-7525

공공기관

고용노동부	minwon.moel.go.kr	1350
근로복지공단	kcomwel.or.kr	1588-0075
고용보험	ei.go.kr	1350

전국 비정규노동자 지원센터 (상담)

부당해고, 임금체불, 산업재해 등 상상하는 각종 노동문제에 대해 상담하실 수 있습니다.

서울노동권익센터	labors.or.kr	02-376-0001
서울동부비정규노동센터	laborwelfare.org	02-463-2475
서울서부비정규노동센터	cafe.naver.com/voice2008	
노원노동복지센터	nowonhope.org	02-3392-4905
성동근로자복지센터	sdlabor.or.kr	02-498-8573
서대문근로자복지센터	sdmworker.org	02-395-0720
구로구근로자복지센터	laborguro.org	02-852-7340
우리동네노동권찾기	blog.naver.com/woodong615	02-6081-1700
인천비정규노동센터		032-543-2486
경기노동권익센터	labor.gg.go.kr	031-8030-4542
경기북부노동인권센터		031-866-4849
경기비정규직지원센터	behappyone.kr	031-254-1923

전국 비정규노동자 지원센터 (상담)

부당해고, 임금체불, 산업재해 등 상상하는 각종 노동문제에 대해 상담하실 수 있습니다.

안산시비정규직노동자지원센터	asbino.kr	031-487-4885
안산시흥비정규노동센터		031-480-5303
시화노동정책연구소		031-431-7821
안양군포의왕비정규직센터	equallabor.tistory.com	070-4120-6150
수원시비정규직노동자복지센터	swbjk.kr	031-548-1888
평택비정규노동센터		031-658-4660
부천시비정규직근로자지원센터	bclabor.org	032-679-8279
충남노동인권센터		041-549-5770
충남비정규직지원센터	cafe.daum.net/chungnamtwsc	041-561-9119
아산시비정규직지원센터	asanct.co.kr	041-534-3626
당진시비정규직지원센터		041-356-2200
대전광역시 노동권익센터	djiw.or.kr	042-345-2569
청주노동인권센터	cjnodong.com	043-296-5455
음성노동인권센터		043-882-5455
광주광역시 비정규직지원센터	gcitybg.org	062-951-1981
전주시 비정규직노동자지원센터	jbwork.kr	063-252-0041
군산비정규노동인권센터		070-8787-0028
익산시 비정규직노동자지원센터		070-7552-1987
경북노동인권센터	blog.naver.com/humangb/221075445884	054-777-7790
울산북구 비정규직노동자지원센터	ucwc.or.kr	052-286-7990
울산동구 비정규직노동자지원센터	donggu.ulsan.kr/cwc	052-209-3975
사천시비정규직근로자지원센터		055-835-5412
거제시 비정규직근로자지원센터	gjcwc.org	055-633-8416
제주특별자치도 비정규직근로자지원센터	jejuucwsc.org	064-753-5667
한국비정규노동센터	workingvoice.net	02-312-7488
영등포산업선교회 비정규노동선교회		02-2633-7972

전국 근로자건강센터

근로자건강센터에는 일과 관련한 건강문제 상담, 심리상담, 물리치료 안내 등을 받을 수 있습니다. 일종의 '노동자 보건소'라고 생각하시면 됩니다.

경기서부 근로자건강센터 gswhc.or.kr	경기 시흥시 공단1대로 247 KT시화지점 3층 (군포분소)경기 군포시 고산로 148번길 17	1577-6497 031-8086-7195
인천 근로자건강센터 icwhc.or.kr	인천 남동구 남동대로 215번길30 4층 (인천부평분소)인천 부평구 부평대로 283 지하1층 116호	1577-6497 032-528-1155
광주 근로자건강센터 gjwhc.or.kr	광주 광산구 하남산단 3번로 133-8 하남근로자종합복지관 2층 (광주광산분소)광주 광산구 평동산단로 184-1 103/104호	1577-6497 031-8086-7195
대구 근로자건강센터 dgwhc.or.kr	대구 달서구 성서 공단로217 대구비즈니스센터 7층 (대구달서분소) 대구 달서구 달구벌대로 1280 지하 (대구달성분소) 대구 달성군 논공읍 논공중앙로34길 1	1577-6497 053-585-8088 053-615-5497
경남 근로자건강센터 knwhc.or.kr	경남 창원시 성산구 완암로50 창원SK테크노파크2동 11층 (창원분소) 경남 창원시 의창구 창원대로 18번길46	1577-6497 070-4270-0240
서울 근로자건강센터 suwhc.or.kr	서울 금천구 가산디지털1로 131 BYC하이시티 2층 (서울중구분소) 서울 중구 퇴계로 197 총무빌딩 302호	1577-6497 02-2268-6497
경기동부 근로자건강센터 gdwhc.or.kr	경기 성남시 중원구 둔촌대로457번길8 성남산업단지관리공단 12층 (성남분소)성남 분당구 판교역로230 삼한하이팩스 A동 127호	1577-6497 031-698-2990
울산 근로자건강센터 uswhc.or.kr	울산 울주군 온산읍 덕남로 90 (울산북구분소)울산 북구 산성로40 울산지식산업센터 208B	1577-6497 052-228-7772

전국 근로자건강센터

근로자건강센터에는 일과 관련한 건강문제 상담, 심리상담, 물리치료 안내 등을 받을 수 있습니다. 일종의 '노동자 보건소'라고 생각하시면 됩니다.

부천 근로자건강센터 bcwhc.or.kr	경기 부천시 오정구 삼작로 22 부천테크노파크1단지 관리동 3층 (김포양촌분소)김포시 양촌읍 황금로117 메카존 나동 243호 (김포고촌분소)김포시 고촌읍 아라욱로58번길 105-1 유희빌딩 204호	1577-6497 031-999-7602 031-998-9165	경산 근로자건강센터 gsswhc.or.kr	경북 경산시 진량읍 공단7로 126 근로자복지회관 2층 (영천분소) 경북 영천시 금완로 63 영천상공회의소 1층	1577-6497 054-338-8541
충남 근로자건강센터 cnwhc.or.kr	충남 천안시 서북구 백석3로 35 YG빌딩 2층 (아산분소)아산시 둔포면 아산밸리중앙로82 G-플레이스 405호	1577-6497 041-531-5075	전주 근로자건강센터 jjwhc.or.kr	전북 전주시 덕진구 유상로 47 KT팔복지사 2층 (완주분소) 완주군 봉동읍 과학로850-15 전북근로자종합복지관 1층	1577-6497 063-262-7733
대전 근로자건강센터 tjwhc.or.kr	대전 유성구 테크노3로 65 (한신에스메카 1층)	1577-6497	강원 근로자건강센터 wjwhc.or.kr	강원 원주시 호저로 47 강원도산업경제진흥원 604호 (춘천분소) 강원 춘천시 퇴계공단길 24 퇴계농공단지	1577-6497 033-262-2788
부산 근로자건강센터 bswhc.or.kr	부산 사상구 대동로 303 벽산디지털밸리 1층 (양산분소)경남 양산시 대평동3길 2 1층	1577-6497 055-385-7301	제주 근로자건강센터 jejuwhc.or.kr	제주도 제주시 중앙로 165 고용복지플러스센터 3층 (연동분소) 제주시 수목원길 9 제주근로자종합복지관 1층	1577-6497 064-745-8961
경북북부 근로자건강센터 gbwhc.or.kr	경북 구미시 해마루공원로 24 구미근로자문화센터 1층 (구미분소)구미시 구미대로 350-27 비즈니스지원센터 213호	1577-6497 054-465-2511	서울서부 근로자건강센터 sgwhc.or.kr	서울 강서구 양천로 583 우림블루나인 A-1406호 (서울성동분소)서울 성동구 성수동1가 656-591 서울숲A타워 380호	1577-6497 02-6077-7500
경기남부 근로자건강센터 gnwhc.or.kr	경기 수원시 영통구 덕영대로1556번길16 디지털엔지니어빌딩 C동2층 (평택분소)경기 평택시 모곡동 산단로 58 청은상가 1층	1577-6497 031-663-8953			
전남동부 근로자건강센터 jdwwhc.or.kr	전남 여수시 무선중앙로 23 YM빌딩 3층	1577-6497			
서울서부 근로자건강센터 sgwhc.or.kr	서울 강서구 양천로 583 우림블루나인 A-1406호 (서울성동분소)서울 성동구 성수동1가 656-591 서울숲A타워 380호	1577-6497 02-6077-7500			



청년 노동 서바이벌

직장에서 살아남는 법

발행처. 노동건강연대

발행일. 2019년 8월

함께 쓴 사람들

노동건강연대 회원들

김영수 예방의학 전문의

김석진 공인노무사

김승현 공인노무사

남준규 공인노무사

박선희 공인노무사

변수지 공인노무사

이근탁 공인노무사

이주연 간호사, 서울대학교 보건학 박사과정

기획 및 편집. 박혜영

교정, 교열. 최우영

삽화. 만화가 김동찬

편집디자인. 조완웅

노동건강연대

서울시 은평구 통일로 684 상상청(9동) 303호 (03371)

전화. 02-469-3976 전자우편. laborhealth@hanmail.net



이 책자는 안전보건공단의 지원으로 만들어졌습니다.