



청년노동자 건강생활 가이드

알아두면 쓸모있는 노동과 건강

1 | 편의점 004

1. 경험 쌓으려고 하는 알바 아니다
2. 노동강도가 높다
3. 편의점노동과 건강
 - 진상고객 대처법
 - 폭력상황 대처법
 - 감정노동 관리하기(1)

2 | 택배 010

1. 온라인쇼핑 대국의 택배노동자
2. 3분에 한 개씩 배송?
 - 나의 노동기록 남겨놓기
3. 택배노동과 건강
 - 운반업무 중 사고예방 팁
 - 골병(근골격계질환)에 덜 걸리는 방법
 - 선글라스와 물도 챙겨요

3 | 배달과 퀵서비스 018

1. 배달앱 시대의 노동자 - 노동법위반 폭주
 - 산재보험 가입조건 '전속성'
2. 배달노동자의 필수품 - 산재보험
 - 산재보험을 사장이 막는다고?
3. 배달노동과 건강
 - 음식배달노동자에게 일어나는 사고
 - 헬멧과 마스크 꼭 챙기자
4. 퀵서비스노동과 건강

4 | 대리운전 028

1. 대리운전 - 국가인권위의 권고
2. 대리운전노동자의 산재보험 '전속성'
 - '적용제외'에 속하지 말자
 - 알아두자 대리운전 산재보험료
3. 대리운전노동과 건강
 - 야간노동 관리하기(1)
 - 감정노동 관리하기(2)



5 | IT노동자 034

1. 프로그래머 웹디자이너 개발자
2. 연장, 야간, 휴일근무 - 치명적인 유해요인
3. IT노동과 건강
 - 컴퓨터작업의 동반자 VDT증후군
 - 15분·30분 원칙
 - 야간노동 관리하기(2)
 - 번아웃(소진) 알아차리기

6 | 공장알바 044

1. 나의 사장은 누구인가 - 파견과 하청
2. 파견에 대하여 좀 더 알아보자
3. 공장노동과 건강 - 보호구라도 챙겨라
 - 공장 약품통 사진찍어두기
 - 유해화학물질 - 손이라도 잘 씻자

부록 | 일하는 사람들의 건강의 정석 052

1. 식사
2. 운동
3. 음주
 - 그래도 술을 꼭 마셔야 한다면
4. 수면
5. 가슴압박소생술
 - 가슴압박소생술을 알아두면 좋은 이유

체크체크 060

- 나는 기분을 지키는 일터에서 일하고 있는가
- 일하는 사람들이 애용해야 할 주요기관

편의점

편의점에서 아르바이트를 하는 노동자에 대한 처우가 나쁘다는 것은 고질적이고 상당히 오래된 문제입니다. 주휴수당, 퇴직금, 최저임금 위반 등 근로기준법을 안 지키고 여러 위험에 노출된 환경과 안전 문제까지 해결해야 할 현안이 쌓여 있습니다.

1. 경험 쌓으려고 하는 알바 아니다

우리 법률에 아르바이트생이라는 별도의 노동의 성격을 규정하고 있지 않습니다. 그러나 현실적으로 기간제, 파견 같은 비정규직과는 다른 개념으로 아르바이트라는 고용형태가 자리 잡고 있어요. 법원의 판결문 중에도 사회의 정서 구성원이 되기 전 임시적 경험 차원에서 하는 노동 정도로 아르바이트를 정의하는 경우가 있습니다. 이렇게 정의할 때 문제가 되는 것은 아르바이트 노동자들에 대한 느슨한 법 규정이 사회적 관행이라도 되는 것 마냥 치부되는 것입니다. 그래서 노동자로서 일정한 요건이 충족되었는데도 퇴직금, 주휴수당, 연차휴가 등 법으로 정해진 임금을 지급하지 않으려고 합니다. 사정이 이러니 일을 하다 일어난 사고에 대하여 산재보험으로 치료해야 한다는 인식 자체가 다른 직군에 비하여 상당히 부족합니다.

많이들 알고 계시겠지만 이러한 상황은 법률상 타당하지 않습니다. 편의점 아르바이트 역시 노동자이고 당연히 근로기준법이 적용됩니다. 일정한 요건을 충족한 경우 모든 노동관계법이 적용된다고 보아야 합니다. 사회적 관습을 이유로 아르바이트 노동을 특별히 다르게 취급할 이유는 없습니다.

2. 노동강도가 높다

임금을 떼어먹거나 주휴수당을 안 주는 것은 정부의 최저임금 단속과 노동 단체의 캠페인 등으로 조금 개선된 편이긴 합니다. 그러나 편의점 아르바이트의 경우 여전히 노동 강도가 낮다는 편견이 있어서 인지 휴게시간을 별도로 부여하지 않는 것이 관행처럼 되어 있습니다. 하지만 편의점 아르바이트의 노동 강도는 상당합니다. 물품의 정리와 쓰레기 분리수거, 고객 응대와 계산까지, 이 정도 업무를 동시에 수행하기 때문에 한가롭게 자신의 할 일을 한다는 편견은 현실과 부합하지 않습니다. 편의점 아르바이트 노동자에게도 근로기준법상 휴게시간, 8시간 노동에 최소 1시간의 휴게 시간이 부여되어야 합니다.

편의점의 특성은 24시간 종일 운영을 한다는 점인데 이 때문에 심야의 폭력사고 등 위험에 상시적으로 노출되어 있습니다. 폭언은 예사로운 일이고 폭행과 기물손괴, 목숨까지 잃는 일까지 빈번하게 발생하고 있습니다.

고객에 의한 폭행이나 각종 행위로 인하여 편의점 노동자가 신체적 위해를 입었다면 업무상 재해인 산재입니다. 편의점 노동에 내재되어 있는 위험으로 인해 발생한 사고이기 때문입니다. 이러한 사고에 대하여 고객과 편의점 아르바이트 노동자가 자체적으로 해결하라고 하는 것은 맞지 않습니다.

*편의점에서 가맹점주와 본사 책임 부분

3. 편의점 노동과 건강 - 감정노동과 직장폭력

편의점 아르바이트 노동자는 계산, 청소, 폐기물 정리, 배송된 물건 정리, 재고 점검 등을 담당합니다. 대부분 혼자서 근무하기 때문에 야간에는 혼자서 술에 취한 고객을 상대해야 하고, 폭언, 폭행과 성희롱을 당할 수 있습니다. 편의점에서 발생하는 주요한 안전과 건강 문제는 ‘감정노동’과 ‘직장폭력’입니다.

“편의점의 진상은 술 취한 사람들이다. 늦은 밤 술을 먹고 와 진상을 떨고 있다면, 두려워하거나 공포에 떨지 마라. 전화기를 들고 침착하게 112를 누른 뒤 상냥한 목소리로 진상 손님이 있음을 알려라. 편의점의 또 다른 진상은 늦은 밤 콘돔을 들고 와 이것저것 묻는 변태 성교육남이다. 특히 알바를 하는 네가 여자라면 더욱 짓궂게 사용법을 묻거나, 어느 계 시간을 더 오래 지속시키느냐고 물을 것이다. 편의점 알바를 아주 힘들게 하는 또 다른 진상이 있다. 물건을 사고 마치고 거지에게 돈을 주듯이 던지는 놈들이다.”

〈알바에게 주는 지침〉, 평사리, 2012

“편의점 범죄는 2014년 6,600건이었는데 2015년에는 무려 11,000건으로 증가했다. 강력범죄는 1,500건, 폭력범죄는 2,000건에 달했다. 알바노조 편의점모임의 실태조사 결과 편의점 알바노동자들의 폭언/폭행 경험률이 68%, 한 번이라도 폭행을 당한 경험이 있다고 응답한 알바가 9%였다. 야간알바는 폭행 경험률이 12.4%로 주간알바의 6.2%보다 정확히 두 배 높았다. 성폭력/성희롱 경험률은 9.0%였다.”

‘누구도 이렇게 죽어야 할 이유는 없다’, 알바노조, 2016년 12월15일

“지난 14일 경북 경산경찰서에 따르면 이날 오전 3시 30분경 경산의 한 CU편의점에서 일하던 A(35)씨가 손님 조모(51)씨가 휘두른 흉기에 찔려 숨을 거뒀다. 사건의 발단은 봉투값 20원에서 비롯됐다. 술에 잔뜩 취해 숙취 해소 음료를 구입하기 위해 편의점을 찾은 조씨와 봉투값을 요구한 A씨 사이에서 말다툼이 벌어졌다. 화를 참지 못한 조씨는 집에서 흉기를 들고 다시 편의점을 찾아 A씨를 찔러 숨지게 했다. 그렇게 앞길이 구만리 같았던 A씨는 편의점에서 쓸쓸한 죽음을 맞이했다. 지난 9월 6일에는 서울 중구 소재의 한 편의점에서 전자레인지 작동 문제로 화가 난 40대 남성이 끓는 물을 부은 컵라면을 알바생 얼굴에 던져 얼굴과 목 부위 등에 2도 화상을 입힌 일도 있었다.”

‘투데이신문’ 2016년 12월19일자 기사

“강도는 그냥 맞서 싸우지 말고 돈을 줘라. 점장의 재산을 지키겠다는 충성심이 있더라도, 강도당한 현금은 어차피 보험처리가 되어 점장이 보상받기 때문에 그런 과잉 충성은 할 필요가 없다. 대신 중간 입금을 자주 해줘라. 몇십만원 알바비 때문에 그 이상의 병원비를 물리는 것은 불필요한 일이다. 또한 요즘은 강도가 상해를 가할 수도 있다는 위험 때문에 수화기만 들어도 경찰이 출동하거나, 바로 지역 지구대에 신고할 수 있도록 POS기 근처에 전화기를 배치해두고, 전화기를 들었다가 수화기가 계속 들린채로만 놔둬도 경찰이 출동하는 시스템이 갖춰져 있으므로 참고하라.”

나무위키, “편의점 아르바이트”, <https://goo.gl/sCP1iC>

진상고객 대처법

진상고객은 어떻게 다루어야 할까요?

- 엔카와 사토루(2015)의 책 <고객님, 여기서 이러시면 안 됩니다>에 있는 내용을 소개합니다. 저자는 3단계 대응을 제안합니다. 첫째, 고객의 생각을 수용하고 사과합니다. 둘째, 대화를 통해 타협점을 찾습니다. 셋째, 고객이 부당한 요구를 계속한다면 단호하게 거부하고 대처합니다.
- 법률 지식이 있으면 좀 안심이 됩니다. 매장 안에서 큰소리를 내면 ‘업무방해죄’, 집요하게 법을 벗어난 배상을 요구하면 ‘협박죄’, 협박하여 돈을 갈취하면 ‘공갈죄’, 무리하게 무릎을 꿇리거나 사죄문을 쓰게 하면 ‘강요죄’, 장시간 영업장소에 머무르면 ‘불퇴거죄’에 해당합니다.
- 초기 5분간의 대응이 중요하며, 설득이나 논쟁을 피하고, 고객의 이야기에 맞장구를 치면서 들어주어야 합니다. 어렵더라도 연극을 한다고 생각하면 좋습니다.
- 조바심 내지 말고, 대화가 잘 안 풀릴 때는 천천히 대화를 진행합니다.
- 긴장이 될 때는 단전호흡을 하거나 발가락을 스트레칭 합니다. 발가락 스트레칭은 엄지발가락부터 1초에 하나씩 10개의 발가락을 차례로 움직여 긴장을 푸는 겁니다.
- 진상고객의 침묵에는 침묵으로 대응합니다. 상대방이 5초간 침묵했다면 10초 정도 침묵하여 대응합니다. 상대방이 조바심을 내고 침묵을 깨면 성공입니다.
- 비방, 협박, 부당한 요구를 무시해야 분노, 공포, 혼란한 감정을 조절할 수 있습니다.

폭력상황 대처법

폭력이 예상되는 상황에서는 어떻게 해야 할까요?

- 상대가 불쾌감을 느끼지 않도록 주의합니다. 상대의 강요나 협박으로 대화가 곤란하다면 대화를 자제하고 간단명료하게 응대합니다.
- 상대의 몸동작, 눈, 얼굴의 변화를 주시하면서 돌발행동이나 폭행에 대비합니다.
- 상대가 무기를 가지고 있는지도 잘 살핍니다.
- 폭력을 행사할 징후가 보인다면 안전거리를(1미터 이상) 유지하고, 피신할 방법을 생각합니다.

- 비상시 경찰이 출동하는 시스템을 갖추고 있다면 즉시 연락을 취합니다. 아니면 112에 신고합니다.
- 평상시 호신용품을 지니고 있거나 호신술(운동)을 배우는 것도 좋습니다. 물론 물리적 충돌을 피하고 위험한 장소를 벗어나는 게 가장 좋습니다.

감정노동 관리하기 (1)

- 불안함, 과민함, 짜증, 분노, 우울증, 불면증과 같은 정신적 변화가 생길 수 있습니다.
- 두통, 탈모, 과호흡, 기침, 구토, 위경련, 속쓰림, 설사, 빈맥·부정맥, 고혈압, 근육통·요통, 발기부전, 월경불순과 같은 신체적 변화를 경험할 수 있습니다.
- 과식, 과음, 흡연, 폭언, 자살과 같은 행동 변화를 보일 수 있습니다.
- 동료 관계가 위축되고 가족 관계가 악화될 수 있습니다.

정신건강을 위한 ‘에이비시(ABC)’

ACT 행동하기	정신적, 육체적, 사회적, 영적 활동을 활발하게 하세요. (걷기, 책읽기, 춤추기 등)
BELONG 참여하기	독서모임, 요리교실과 같은 여러 단체(모임)에 가입해서 활동하세요. 가족/친구들과 함께 있는 시간을 꾸준히 가지세요.
COMMIT 전념하기	의미가 있거나 도전적인 일들을 해보세요.

택배

1. 온라인쇼핑 대국의 택배노동자

온라인 상품을 주문하거나 필요한 물품을 보내고 받아본 경험이 없는 사람은 거의 없을 것입니다. 그만큼 온라인 물류시장이 발달하였고 물류유통업에 종사하는 택배노동자는 기하급수적으로 늘어났습니다. 그러나 현실적 필요에 따라 늘어난 택배노동자의 노동기본권은 갈 길이 멀기만 합니다.

노동자라면 노동관계법을 당연히 적용받습니다. 그러나 택배노동자에게는 이것이 일반적이지 않을 때가 많습니다. 현실적으로 택배노동자의 노동은 일반적인 노동자와 사용자의 관계와 다르지 않습니다. 사용자에 대하여 종속 관계에 있는 것입니다. 그런데 택배노동자들은 중간단계를 하나 더 거치게 되어 있습니다. 사용자와 지입차주제도라는 형식을 통해 계약하도록 되어 있는데, 이 과정에서 노동법의 보호를 받지 못하는 불리한 계약을 강요당하는 것이 현실입니다.

불공정한 계약을 감수하고 일자리를 구했지만 고용불안이 없는 것도 아닙니다. 노동환경 개선을 위하여 택배노동자들이 노동조합을 만들려고 했습니다. 그런데 지금 법으로는 근로기준법의 보호를 받지 못하기에 물류회사들이 노동조합 탈퇴를 압박하고 계약해지를 해 버립니다. 정규직을 채용한다고 소비자에게 선전하며 택배노동자를 모집한 특정기업은 대부분의 노동자를 기간제로 고용한 뒤 기간이 종료되면 해고하는 방법을 써 왔습니다.

그나마 산업재해보상법에서 '특수고용노동자' 라고 정하여 택배노동자에 대한 산재가입을 가능하게 해 두기는 했습니다. 그러나 사용자가 의무적으로 보험료를 전액 내야 하는 산재보험과 달리 보험료의 절반을 노동자가 부담하게 하여 사실상 가입을 막는 장벽이 되고 있습니다.

2. 3분에 한 개씩 배송?

택배노동자는 많을 때는 하루 200개의 화물을 목표로 일을 한다고 합니다. 시간으로 따져보면 3분에 1개의 물품을 배송한다고 가정해도 최소 10시간을 일해야 합니다-OO맨 같이 고용된 형태의 택배노동자들의 물량목표도 거의 유사함-하지만 이는 가정일 뿐입니다. 현실적으로 3분에 하나씩 배송하는 것은

불가능합니다. 결국 택배노동자들은 배당된 물량을 채우기 위하여 밤늦은 시간과 주말까지 배송을 하여야 하는 상황으로 몰리고 있습니다. 택배노동자의 갑작스러운 죽음이 잇달아 언론에 나왔습니다.

2016년 안전보건공단 통계에 따르면 2015년 택배업의 재해율은 국내 평균보다 약 3배, 사고사망인율은 2배 가량 높은 것으로 나타나고 있습니다. 택배노동자의 노동강도와 관련이 깊습니다. 택배회사마다 화물 무게에 제한을 두고 있다고 하지만, 고객이 비용만 지불하면 무게에 제한없이 물품을 운송하는 것이 현실입니다. 특히 택배노동자의 노동강도가 강해지는 이유는 생수, 동물사료, 쌀 등 상당한 무게의 생필품을 택배물품으로 배송하는 경우가 많기 때문입니다. 과중한 무게의 화물을 계속 다루다 보면 근골격계 직업병이 늘어갈 수 밖에 없습니다.

나의 노동기록 남겨놓기

- 택배 일처럼 노동자도 아니고 개인사업자도 아닌 지위로 계약되었다면, 노동자라 하더라도 근로계약서도 안 쓰려 하는 직장에서 일할 때는 나의 노동에 대해서 꼭 기록해 두어야 합니다. 체불임금을 받아야 하거나, 일을 하다 다쳤을 때 증거가 남아있지 않아서 애를 태우는 경우가 많기 때문입니다. 택배 일을 중심으로 말씀드릴 테니, 본인의 일터에서 적용해서 기록하시기 바랍니다. 우리에겐 스마트폰이 있으니까요.
- 첫째, 나의 택배운송 일일 업무를 기록의 형태로 남겨두어야 합니다. 스마트폰을 이용해서 메모, 사진, 음성메모 어떤 방법이든 다 사용하세요.(건수, 운행거리, 과도하게 무거운 물품의 사진 등)
- 둘째, 현행 법의 모순으로 택배노동자는 보험료의 반을 낼 수 밖에 없지만, 산재보험에 가입해 놓는 것이 좋습니다. 사고위험이 높고 무거운 물건도 많이 드는데 산재보험에 들어놓고 일하는 것이 훨씬 안심이 됩니다. 후반부에서 또 말씀드리겠습니다.

3. 택배노동과 건강 - 시간과 무게에 쫓기면서 생기는 병

택배 노동자는 일반적으로 아침 7시에 출근해서 배달할 물건을 분류하고 차량에 싣습니다. 오전 10~11시에는 분류작업을 마치고 배송업무를 시작합니다. 배송업무는 오후 6~7시 정도에 끝납니다. 이후 하차작업과 송장작업을 마치고 밤 9~10시에 퇴근합니다. 휴게시간을 잡아도 하루 12시간 이상 근무합니다. 식사시간과 휴게시간이 일정하지 않습니다. 배달시간이 촉박해서 교통사고가 발생 위험이 높고, 무거운 물건을 반복적으로 옮기면서 근골격계 질환도 많이 발생합니다.

“물건 들고 올라가 쌓고 뛰어 내려오기를 수차례 반복했더니 무릎이 시큰거린다. 상자 크기와 모양새만 봐도 대충 무게가 짐작되어 집어 들기도 겁났다. 하얗던 목장갑 바닥은 이미 새까맣게고 땀에 절고 들러붙은 탓인지 물건을 집을 때마다 손끝이 찌릿찌릿하다. (...) 쉬는 시간을 제대로 보장받지 못하는 문제, 밤을 꼴딱 새면서 피곤한 몸으로 반복하는 중량물 작업, 이슬이슬하게 쌓인 택배 물품이 언제 굴러 떨어질지 모르는 좁은 공간에서 이루어지는 맨손 작업 등 택배 물품 분류 노동이 ‘지옥 알바’로 불리는 이유가 여러 가지 있다. 특히 어리고 경험이 없는 경우 육체적으로 힘들뿐 아니라 폭언과 험악한 작업 환경을 견뎌야 하는 긴장과 불안함이 택배 노동을 몇 배는 더 힘든 노동으로 인식하게 하는 요소다.”

〈십 대 밀바닥 노동〉, 교육공동체 벗, 2015

택배 노동자에게 어떤 사고가 발생하나요?

- 각지에서 모이는 배달 물품을 분류하고, 포장하고, 롤테이너(rolltainer)나 랙(rack)에 적재하는 과정에서 넘어지거나 미끄러지는 사고, 적재한 물품이 무너지거나 떨어져 부딪히는 사고, 무거운 물품이나 적재함에 손가락이 끼는 사고, 날카로운 내용물에 찔리고 베이는 사고 등이 발생할 수 있습니다.

- 분류한 물품을 차량에 적재하여 목적지에 배송할 때는 차량 운전, 물품을 싣고 내리는 상하차 작업, 고객의 문 앞까지 인력으로 옮기는 운반 업무를 합니다. 이 과정에서 교통사고, 차량에서 미끄러지거나 떨어지는 사고, 차량 내 돌출된 구조물에 부딪히는 사고, 계단에서 미끄러지거나 헛디딤 넘어지는 사고, 빗길이나 눈길에서 미끄러지는 사고, 물품 전달 과정에서 고객으로부터 폭언이나 폭행 등을 경험할 수 있습니다.



롤테이너(rolltainer)



랙(rack)

운반업무 중 사고예방 팁

- 교통법규를 준수하고 방어운전을 하세요.
- 적재량과 제한속도를 지켜요.
- 차량이 미끄러지지 않도록 조치하세요.
- 경사지에 주차할 때는 차량이 구르지 않도록 조치하세요.
- 포크, 버킷, 암이나 이것들이 지지하는 화물 아래로는 들어가지 마세요.
- 화물을 적재할 때 편하중을 막고 떨어지지 않도록 주의하세요.
- 짐 걸이용 섬유로프는 사전에 점검하세요.
- 2m 이상 높이에서 작업할 때에는 안전한 승강설비를 이용하고 안전모를 착용하세요.
- 물건은 시야가 확보되는 만큼만 들고 운반하세요.
- 계단을 이용할 때에는 손잡이를 꼭 잡으세요.
- 작업 중 휴식은 짧게라도 자주 쉬는 게 좋아요.
- 차량을 오르내릴 때에는 발판을 이용하고 뛰어내리지 마세요.

골병(근골격계질환)에 덜 걸리는 방법

택배 노동자에게 근골격계 질환은 왜 생기고, 어떤 질환들이 있나요?

- 상하차, 입출고, 분류, 운반, 적재 작업은 근골격계(근육, 힘줄, 신경 등)에 손상을 일으키는 작업입니다. 비슷한 동작을 빠른 속도로 장시간 반복하고, 좁은 공간에서 불편한 자세를 취해야 하며, 과도한 힘을 사용하고, 각진 모서리를 힘주어 잡아야 합니다. 장기간 이런 작업들을 하게 된다면 손상이 누적되어 질병으로 발전합니다. 물론 강한 충격으로 단번에 문제가 생길 수도 있습니다.
- 손/손목 건초염(힘줄윤활막염), 결절종, 손목굴(수근관) 증후군, 내상과염(골퍼엘보), 외상과염(테니스엘보), 회전근개 증후군, 근막통증 증후군, 요통(요추염좌), 목/허리 디스크(추간판탈출증), 무릎 반월상연골파열 등이 대표적인 질환입니다.

택배박스를 운반할 때 다치지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

- 택배박스에 몸의 중심을 가깝게 하세요.
- 발을 어깨 너비로 벌리고 균형을 잡으세요.
- 무릎을 굽혀 양손으로 중량물을 잡고 무릎의 힘으로 일어나세요.
- 목을 펴고 등을 반듯이 하여 목과 등이 일직선이 되게 하세요.
- 시야가 확보된 상태로 운반하세요.
- 무거운 택배박스는 손수레를 이용해서 운반하세요.
- 수시로 스트레칭을 하세요.



<택배박스 운반하기>

출처: 안전보건공단

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

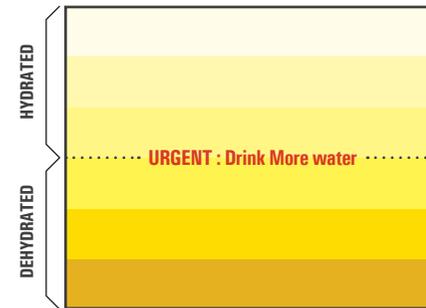
<인력운반 허용중량 권장기준>

선글라스와 물도 챙겨요

택배 노동자가 알아야 할 또 다른 건강문제

탈수증

- 고강도 노동은 땀 분비를 촉진하여 탈수증을 일으킵니다. 특히 여름철에 탈수가 발생하면 온열질환(열피로, 열탈진 등)이 발생하기 쉽고, 급성신장손상이나 결석도 생길 수 있습니다.
- 수시로 수분(물, 이온음료 등)을 섭취해야 합니다. 작업장에 체중계가 있다면 체중 변화를 살펴보고, 체중계가 없다면 소변색을 살펴보는 것도 좋은 방법입니다. 체중이 줄었거나 소변색이 짙어지면 수분을 더 보충해야 합니다.



<소변색 도표>

출처: DHHS (NIOSH) Publication No. 2016-106

선글라스 착용

- 장시간 차량을 운행하면 유해한 광선에도 많이 노출됩니다. 자외선은 각막염과 결막염을, 적외선은 백내장과 황반손상을 일으킬 수 있습니다. 적절한 선글라스를 착용하면 이런 눈 손상을 예방할 수 있습니다.
- 선글라스의 렌즈는 자외선을 100% 차단할 수 있어야 하고, 렌즈의 진하기는 착용 상태에서 눈이 들여다보일 수 있는 정도(75~80% 농도)가 좋습니다. 갈색 렌즈는 시야를 넓고 선명하게 해주기 때문에 낮 운전에 도움이 되고, 노란색 렌즈는 야간이나 흐린 날에 더 밝게 보이기 때문에 밤 운전에도 적합합니다. 빨강, 파랑, 분홍, 보라와 같은 원색 렌즈는 사물의 색을 왜곡하기 때문에 눈을 더 피로하게 만들 수 있습니다.
- 렌즈에 색이 고르게 도포되었는지, 흠집이 있는지, 물체가 휘어 보이는지에 대해서도 꼼꼼하게 확인해야 합니다.

배달과 퀵서비스

1. 배달앱 시대의 노동자 - 노동법위반 폭주

햄버거 패스트푸드점들도 배달 서비스를 시작하고 배달앱 업체가 빠른 속도로 늘어나면서 배달 노동자들의 수도 나날이 늘고 있습니다. 배달 노동자 대부분은 불안정한 알바 형태로 노동을 제공하고 있습니다. 배달 노동자에게 임금체불, 폭행, 욕설, 휴게시간 무시, 휴가와 휴일 주지 않기, 퇴직금 미지급 등 노동법을 어기는 일이 폭주하고 있습니다. 배달앱 업체는 물론 배달 노동자 스스로도 노동법의 보호를 받는 노동자라 생각하지 못하는 것이 현실입니다. 배달 알바는 노동법의 보호를 받는 노동자입니다. 노동법에서 정한 대우를 제대로 받고 있는지 확인해봅시다.

오토바이를 이용해 빠른 시간 안에 배달을 하는 업무의 특성상 교통사고의 위험이 높습니다. 얼마 전 청년 노동자가 배달을 하다 교통사고를 당해 하반신이 마비되는 사고가 있었습니다. 법원은 이 노동자의 사고가 산업재해가 아니라고 판결했습니다. 법원은 이 노동자를 개인사업자로 보았습니다. 산재보험은 노동자에게만 적용되므로 개인사업자에게 산재보험택을 줄 수 없다고 본 것입니다. 이처럼 배달앱 업체들이 노동자가 아닌 개인사업자로 일을 시키는 곳이 많습니다. 근로계약을 해야 하는데, 나를 개인사업자로 간주하는 도급계약을 체결하는 것입니다. 사고가 나도 산재보험을 받지 못하는 상황이 됩니다. 일을 시작하기에 앞서서 내가 노동자로 고용되는 것인지 개인사업자로 일하는 것인지 반드시 확인해야 합니다. 노동자로 일하는 줄 알았는데 개인사업자라고 하면서 보호를 받지 못하는 일이 일어나고 있습니다.

산재보험 가입조건 '전속성'

- 배달노동과 비슷한 형태의 업무이면서 노동자로서 보호를 받지 못하는 또 하나의 노동이 퀵서비스인데요, 퀵서비스노동자들이 오래 전부터 노동자로 보호받기 위해서 싸워왔지만 아직 성과가 없는 상황입니다. 개인사업자가 아니라는 것을 입증하면 산재보험 가입을 할 수 있는데요, 그 기준이 '전속성'입니다. '전속성'을 인정받기 위한 조건을 알려드릴게요. 배달노동에도 참고하시기 바랍니다.

- 퀵서비스 노동자는 ① 하나의 퀵서비스업체에 소속되어 그 업체의 업무만 수행하거나 ② 하나의 업체에 소속되어 그 업체의 업무와 부분적으로 다른 업체의 배송업무를 수행하면서 ③ 소속업체의 배송업무를 우선적으로 수행하기로 하거나 ④ 순번제 등 소속업체가 정하는 방식으로 업무를 배정받아 수행하거나 ⑤ 업무를 수행할 때 PDA(휴대용 단말기)를 사용하지 않고 업무를 배정받아 수행하거나 ⑥ 수익을 정산 시 월비처럼 정액으로 납부하는 등 사실상 소속업체 업무를 주로 수행하거나 ⑦ 소속업체에서 전체 소득이나 전체 업무시간의 과반을 점유하는 경우에 '전속성'이 인정되어 산재보험에 가입하여 보호를 받을 수 있습니다.

2. 배달노동자의 필수품 - 산재보험

배달노동자들은 중국집, 패스트푸드점, 분식점 같은 소규모업체에서 일합니다. 몇 년 전 어떤 배달 노동자가 일을 시작한지 1시간도 안되어 사고를 당했습니다. 빨리 배달을 가려다 과속에 신호를 위반한 것이 사고의 원인이었습니다. 사업주는 노동자의 잘못으로 사고가 발생했으므로 산재보험 처리를 해줄 수 없다며 버렸습니다. 그러나 산재보험은 노동자의 과실을 문제 삼지 않습니다. 고의로 사고를 발생시킨 것이 아니라면 노동자의 100% 과실로 사고가 발생했더라도 산재보험은 문제없이 보상해 줍니다. 위 사건의 노동자도 늦었지만 이를 확인하고 아무런 문제없이 보상을 받을 수 있었습니다. 노동자들 중에는 이 같은 간단한 사실을 모르고 끄꿍대다가 치료를 중단하거나 빚을 내 치료를 받는 안타까운 경우도 있습니다. 잘 모르면 알아보고 물어보는 게 중요합니다.

산재보험을 사장이 막는다고?

- 영세업체 중에는 산재보험에 가입하지 않은 경우가 많습니다. 산재보험에 들지 않는 것은 법을 어기는 일이고, 사업주 때문에 노동자가 사회보험혜택을 받지 못하게 제도가 되어 있지는 않습니다. 미가입 사업장의 노동자가 산재를 당한 경우에도 동일하게 보상을 해 줍니다. 사업주는 밀린 보험료, 추징금 등 패널티를 부담해야겠죠. 이것은 사업주와 산재보험이 처리할 일이고 노동자의 보상에는 영향을 주지 않습니다. 일 때문에 사고를 당하거나 병에 걸렸다면 산업재해입니다. 산재보험에 가입하지 않은 업체에서 일해도 주저하지 말고 산재보험을 신청하세요.
- 용기를 내서 산재보험 서류를 인터넷에서 다운받아도 마음에 걸리는 데가 하나 있습니다. 신청서에 회사 서명을 받는 칸이 있습니다. 대부분의 노동자가 한숨부터 실거예요. 사업주가 싫어할 건 분명하고 서명을 받아낼 수 있을지 자신도 없습니다. 산재보험은 국가가 운영하고, 보상금도 국가에서 지급합니다. 사업주가 서명을 해주지 않으면 백지에 왜 서명을 받지 못했는지 이유를 써서 신청서와 함께 내면 됩니다. 걱정하지 마세요.

3. 배달노동과 건강

음식배달 노동자는 음식점에 직접 고용되어 일하거나 배달 앱을 통해 수수료를 받는 특수고용형태로 일합니다. 한국노동연구원 자료(2016)에 따르면 음식업 배달노동자 2만여 명 중에서 특수고용 노동자가 1만여 명에 달합니다. 오토바이를 이용하여 음식을 배달하기 때문에 도로에서 매연과 미세먼지에 많이 노출되고, 배달시간이 촉박하여 교통사고를 당할 위험이 높습니다.

“가게 친들도 청소년들을 좋아한다. 성인들에 비해 청소년에게 주는 알바 비가 적기 때문이다. 특히 겁 없이 속도를 내고 달리는 그들의 칼치기를 좋아한다. 치사하게 가게 친들은 건당 400원을 미끼로 아이들에게 목숨을 건 속도를 내라고 요구한다.”

〈알바에게 주는 지침〉, 평사리, 2012

“오토바이를 타는 일이 위험하기는 하다. 특히 요즘처럼 눈이 얼어 골목마다 빙판길이다. 양 발로 조심히 미끄러지지 않게 지지하며 운전을 하지만, 늦지 않는 것이 중요하다. 일한 지 보름, 오늘따라 핸들이 험겁지만 배달을 한다. 괜찮겠지 뭐 했지만, 과속방지턱에서 오토바이는 미끄러져 버렸고, 다리와 발이 심하게 다쳤다. 접촉사고도 아니라 보험도 안 된다. 내 다리는 안중에도 없는 걸까? 사장은 오토바이 수리비 많이 나오겠다며 혼자 중얼거린다.”

‘경향신문’, 2013년 1월22일자 기사

“저는 헬멧을 꼭 쓰고 다녀요. 제 친구 중에 한명이 밤에 배달하다가 덤프트럭하고 박아서 한 쪽 눈 시력을 잃어서... 그때 좀 놀랐거든요. 그래서 가까운데 배달가도... 지금처럼 더운 여름에도 저는 헬멧을 꼭 쓰고 일해요.”

“고용노동부 발표 자료에 따르면 최근 3년간 요식업 이륜차 사고 재해자(부상자)가 2014년 1,651명, 2015년 1,713명, 지난해 1,570명으로 나타났다. 사고 사망자는 2014년 29명, 2015년 40명, 2016년 25명이었다. (...) 해마다 평균 31명이 죽고, 1,644명이 다쳤다. 문제는 요식업에 고용돼서 일하는 노동자가 아닌 배달 앱을 통해 건당 수수료를 받는 방식으로 일하는 특수고용 노동자들의 사고와 사망은 반영되지 않았다는 점이다. (...) 실제로 2016년 한국노동연구원이 발표한 자료에 따르면 음식업 배달 종사자 2만여 명 중 직접 고용이 아닌 배달 대행업체 소속이 1만여 명으로 추산된다.”

‘배달 노동자의 안전과 건강을 위한 움직임’, 〈일터〉, 통권 156호

음식배달노동자에게 일어나는 사고

음식배달노동자에게는 어떤 사고가 일어날 수 있을까요?

- 뜨겁게 조리된 음식을 운반하면서 화상을 입습니다.
- 갑자기 닫힌 주방문에 손가락이 끼여 다칩니다.
- 음식 배달통이 발등에 떨어져서 부상(골절)을 당합니다.
- 시동 중인 오토바이의 머플러나 엔진에 피부가 닿아 화상을 입습니다.
- 오토바이 변속기어 페달에 신발이 걸 수 있습니다.
- 눈, 비, 바람 등 거친 날씨에는 교통사고가 발생할 위험이 높습니다.
- 도로에 난 구덩이에 걸려 교통사고(전복)가 발생합니다.
- 오토바이 운전 중 갑자기 유턴하는 차량과 충돌하는 사고가 발생합니다.
- 지하로 내려가다 계단에서 미끄러져 넘어집니다.
- 배달 중 바닥 물기로 미끄러져 넘어집니다.

헬멧과 마스크 꼭 챙기자

오토바이 사고를 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

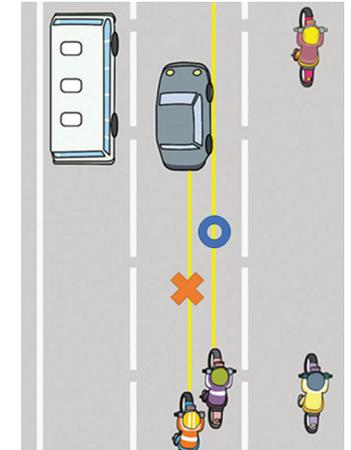
- 제동거리가 길기 때문에 안전거리를 충분히 확보해야 합니다.
- 차선을 갑자기 바꾸면 위험합니다.
- 맨홀 뚜껑, 돌출 노면, 포트홀(노면홈) 등 노면의 요철을 잘 살핍니다.
- 눈이나 비가 올 때는 더 주의합니다.
- 운행 중에는 헤드램프를 항상 켭니다.
- 앞 주행 차량의 바퀴를 따라 주행합니다.
- 헬멧, 무릎보호대 등 보호구를 착용하고 복장을 단정히 합니다. 헬멧을 착용하지 않은 상태로 사고가 당하면 머리에 중상을 입을 가능성이 4배 정도 높아집니다.
- 교통법규를 꼭 지킵니다.
- 오토바이를 주기적으로 점검(정비)합니다.
- 운전 중에는 담배를 피우거나 휴대폰을 사용하지 않습니다.



<오토바이 사고의 신체부위별 사망원인>
출처: <퀵서비스 이륜차 안전 가이드>, 안전보건공단, 2017



<음식배달 노동자의 개인보호구>
출처: <이륜차 안전배달 가이드>, 안전보건공단, 2013



<주행차량의 바퀴궤적을 따라 주행>
출처: <이륜차 안전배달 가이드>, 안전보건공단, 2013

음식배달 노동자가 착용해야 하는 보호구는 무엇인가요?

헬멧(안전모)

- 오토바이 사고가 발생하면 머리와 목 부위가 주로 다칩니다. 헬멧을 착용하면 머리와 목 부상을 예방하거나 경감할 수 있습니다.
- 헬멧은 인가된 제품을 이용하고, 턱 끈을 확실하게 매야 합니다.
- 야간에 운전할 때에는 헬멧에 반사재를 붙입니다.

보안경

- 보안경은 바람, 먼지, 오물로부터 눈을 보호해 줍니다.
- 눈부심을 방지하기 위해 색깔이 있는 보안경을 착용하며, 짙은 색상은 피합니다.

복장

- 복장은 사고가 났을 때 신체를 보호할 수 있고 편안해야 합니다. 건조가 잘되고 보온성이 뛰어나며 눈에 잘 띄면 좋습니다.
- 장갑을 착용합니다.
- 다리골절이나 무릎손상을 막기 위해 무릎보호대를 착용합니다.

매연/미세먼지는 호흡기질환(만성폐쇄폐질환, 천식, 폐암), 심혈관질환(허혈성심질환, 심부전, 고혈압), 뇌혈관질환(뇌졸중), 대사질환(당뇨병, 비만), 신경질환(인지능력/기억력 저하), 정신질환(우울증, 불안장애) 등이 발생할 위험을 증가시킵니다.

음식배달 노동자가 매연/미세먼지로부터 자신을 보호하려면 어떤 마스크를 착용해야 할까요?

- 매연/미세먼지에 적합한 마스크는 '방진 마스크'와 '보건용 마스크'입니다. 허가받은 보건용 마스크의 포장에는 성능을 나타내는 'KF80'과 'KF94'가 표시되어 있습니다. KF는 'Korea Filter'의 약자입니다. 'KF80'은 평균 0.6 μ m 크기의 미세입자를 80% 이상 걸러낼 수 있고, 'KF94'는 평균 0.4 μ m 크기의 입자를 94% 이상 걸러낼 수 있습니다.
- 보건용 마스크를 사용할 때, 수건이나 휴지를 마스크에 덧대면 밀착력이 떨어져 미세먼지 차단효과가 감소합니다. 세탁하면 기능을 유지할 수 없기 때문에 세탁하여 재사용하지 않습니다.

4. 퀵서비스노동과 건강

퀵서비스 노동자는 오토바이나 경상용차를 이용하여 소화물을 운송합니다. ‘일(日)’ 단위로 배송시간을 산정하는 택배와 비교할 때 ‘시간’ 단위로 배송시간을 계산하는 ‘퀵(quick)’ 서비스는, 말 그대로 ‘빠른’ 배송을 해야 하고, 이로 인해 교통사고 위험에 일상적으로 노출됩니다.

“퀵서비스는 빠르게 배송하는 게 생명이니까... 가다보면 도로에서 차들 사이사이를 지나다보면 조심해도 재수 없을 때는 접촉사고가 나요. 어쩔 수 없어요. 그럴 때는 정말 아무것도 하기 싫고 그냥 짜증나는 거지 뭐. (...) 안전장치도 제대로 갖춰지지 않은 채, 하루 종일 극심한 자동차 배기가스를 맡으면서 일을 하니까 기관지나 호흡기질환에 많이 걸리는 것 같고요. 여름에는 더위에, 겨울에는 추위 속에서 오토바이 운행을 해야 하니까 동상도 걸리고... 그러한 것들에 건강 문제가 생길 것 같아요.”

<서비스업 종사자 보호를 위한 산업안전보건제도 개선에 관한 연구>
산업안전보건연구원, 2015

오토바이 운전을 안전하게 하려면 어떻게 해야 하나요?

- 안전한 배달 경로를 선택하세요.
- 복장을 단정히 하고, 헬멧, 장갑, 무릎보호대와 같은 보호구를 꼭 착용하세요.
- 전조등, 후미등, 방향지시등을 잘 활용하세요.
- 운전 중에는 흡연이나 전화통화를 하지 마세요.
- 운전할 때는 앞을 잘 살피고 교통법규를 지키세요.
- 교차로에서는 좌우를 잘 확인하세요.
- 교통신호가 확실히 바뀐 후에 출발하세요.
- 도로의 바닥상태도 잘 확인해서 전복사고를 예방하세요.
- 오토바이 정비를 철저히 하세요.
- 일 년에 한두 번은 전문가에게 오토바이 안전점검을 받으세요.
- 틈나는 대로 스트레칭을 하세요.

퀵서비스 노동자는 어떤 사고 위험이 있나요?

- 음식배달 노동자와 마찬가지로 퀵서비스 노동자도 오토바이 운전과 물품 운반에 따른 안전사고 위험이 높습니다. 과속, 신호 미준수, 안전거리 미확보에 따른 교통사고, 빗길이나 눈길에서 미끄러지는 사고, 오토바이 머플러에 접촉하여 생기는 화상, 건물의 회전문에 끼이거나 투명한 유리문에 부딪히는 사고, 계단에서 미끄러지거나 발을 헛디디는 사고, 바닥 턱에 걸려 넘어지는 사고 등 다양한 사고 위험에 노출됩니다.

대리운전

1. 대리운전 - 국가인권위의 권고

대리운전노동자도 킥서비스노동자처럼 특수형태근로종사자(특수고용노동자) 라고 합니다. 특수형태근로종사자는 노동자로 인정받지 못하는 개인사업자 형식을 갖고 일을 하지만, 타인에게 노동을 제공하고, 그 대가로 얻은 수입으로 생활하며, 일을 제공한 상대방과 대등한 위치에 있지 않다는 점에서 일반 노동자와 유사한 지위에 있다고 보고 있습니다. 특수형태근로종사자는 노동자와 유사한 수준의 노동기본권 등 사회적 보호가 필요하다는 의견이 많아, 노동자로 인정받지 못하고 있음에도 불구하고 산재보험법상 별도의 규정(125조)을 통하여 산재보험의 적용을 받고 있는데요. 킥서비스기사(전속)는 2012년 5월 1일부터, 대리운전기사(전속)는 2016년 7월 1일부터 산재보험의 적용을 받고 있습니다.

국가인권위원회는 이미 2007년에 사회적 보호의 필요성이 높다고 판단하여, 특수형태근로종사자의 개별적·집단적·사회보장 보호를 위한 법률을 제·개정할 것을 권고하였고, 10년이 지난 2017년 4월에 다시 특수형태근로종사자의 노동기본권 보호를 위한 권고와 의견을 표명하였습니다.

2. 대리운전노동자의 산재보험 '전속성'

대리운전기사가 산재보험의 보호를 받기 위해서는 소속회사에 '전속성'이 있어야 하는데요. 전속성이 인정되기 위한 기준이 앞서 말씀드린 킥서비스 노동자와 조금 다르답니다.

대리운전기사의 경우 ① 문서로 소속업체 이외에 다른 업체의 대리운전 업무를 수행하지 않는다는 약정을 하거나, ② 하나의 대리운전업체에 소속되어 그 업체의 업무와 부분적으로 다른 업체의 배송업무를 수행하면서 ③ 소속 업체의 대리운전업무를 우선적으로 하기로 약정하거나, ④ 대리운전 프로그램을 사용하지 않는 업체에 소속되어 그 업체의 업무를 수행하는 경우에 '전속성'이 인정되고 있습니다.

소속회사로부터 전속성이 인정되면, 업체에 소속되어 일을 제공하는 시점부터 산재보험의 적용대상이 되어 보호를 받을 수 있습니다. 특수고용노동자의 전속성 기준을 자세히 볼 수 있는 사이트를 알려드립니다.

<https://www.kcomwel.or.kr/kcomwel/paym/spec/mean.jsp>

‘적용제외’ 에 슬기하지 말자

- 특수고용노동자는 본인이 산재보험에 가입하길 원하지 않을 경우에는 ‘적용제외’ 신청을 해서 산재에서 탈퇴 할 수 있습니다. 이 점이 일반 노동자와 가장 큰 차이점이기도 한데요, 일반 노동자는 본인이 아무리 원해도 산재보험에서 탈퇴 할 수 없거든요. 소속회사로부터 전속성이 인정되면 회사에서 산재보험에 가입을 하지 않아도, 내가 ‘적용제외’ 신청을 하지 않은 이상 산재보험의 혜택을 볼 수 있습니다.
- ‘적용제외’ 신청을 한 경우 신청일 다음날부터 산재보험이 적용되지 않습니다. 다시 산재보험 적용을 원할 경우에는 근로복지공단에 본인이 ‘재적용신청’을 해야 합니다. 재적용 신청을 하는 경우에는 신청하는 해 다음연도 1월 1일부터 산재보험이 재 적용됩니다. 나갈 때는 빨리 되는데 다시 들어오려고 하면 힘들게 해 놓았네요. 그러니 ‘적용제외’ 신청은 신중하게 생각해야 합니다.
- 적용제외 신청과 재적용신청은 본인만이 할 수 있으므로, 적용제외 신청을 회사에서 강요하거나 나의 의사와 관계없이 허위로 날인하여 회사가 제출하는 경우에는 회사가 처벌될 수 있습니다.

알아두자 대리운전 산재보험료

- 산재보험료는 일반노동자는 사업주가 100% 보험료를 내는데 특수형태근로종사자는 전체보험료를 사업자 50%, 가입자(본인) 50% 부담해야 합니다. 퀵서비스기사의 경우 2017년 월 산재보험료는 29,080원이고, 가입자부담분은 14,540원입니다. 대리운전기사의 경우 2017년 월 산재보험료는 35,000원이고, 가입자부담분은 17,500원입니다. 보험료가 높을수록 산재보험에서 받을 수 있는 보상도 높아집니다.

3. 대리운전노동과 건강

대리운전 노동자는 타인의 차량을 차주인 고객과 함께 목적지까지 운행하고 대가(대리비)를 받습니다. 산재보험 미적용 특수고용노동자 산재 실태조사(2010)에 따르면 대리운전 노동자의 업무 중 사고 경험률은 30.4%였습니다.

대리운전 노동자는 주로 심야에 일하기 때문에 야간노동으로 인한 건강문제(수면장애, 소화불량 등)를 겪고 있으며, 취객을 상대하면서 자주 감정노동을 해야 합니다. 고객이 있는 장소와 업무지역을 오가면서 장거리를 걸어야 하는 어려움도 있습니다.

“이렇게 생활한 지 벌써 10여 년 됐어요. 처음 3, 4년은 무지무지하게 힘들었어요. 그 뒤에는 몸이 적응을 해서 좀 괜찮았어요. 대리운전 입문하는 사람들이 다 장기적인 직업으로 생각하지 않고 몇 개월 생계를 해결하기 위해서 접근해요. 그런데 낮에는 잠을 자고 밤에만 일을 하다보니 사회생활하고 동떨어진 생활을 하는 거죠. 친구도 지인이고 다 떨어져나가요. 새로운 일을 알아보고 할 기회가 없어요.”

〈숨은 노동 찾기〉, 오월의봄, 2015년

야간노동 관리하기(1)

야간노동에 적응하려면 어떤 생활습관을 가져야 하나요?

- 자고 일어나는 시간을 일정하게 유지합니다.
- 규칙적으로 운동을 합니다.
- 복식호흡, 이완요법, 명상(이완반응, 마음챙김 등)으로 긴장을 해소합니다.
- 야간노동이 끝난 다음, 과식, 커피, 음주는 삼합니다.
- 가장 졸린 시간대에 선잠(토막잠)을 자는 것이 좋으며, 대개 오전/오후 2~4시가 가장 졸린 시간대입니다. 선잠은 15분 정도가 적당합니다.
- 휴일에는 7시간 이상의 수면시간을 확보합니다.

감정노동 관리하기(2)

감정노동을 잘 관리할 수 있는 방법이 있나요?

- 사회건강연구소에서 기획한 책 <감정노동의 시대, 누구를 위한 감정인가?>에 실린 내용을 소개합니다. 저자는 11가지 감정노동 관리방법을 소개하고 있습니다. 고객의 입장에서 생각하기, 일과 나와의 분리, 스스로 격려하기, 생각 멈추기, 긍정적으로 생각하기, 자신의 감정 털어놓기, 자기 주장훈련, 자기관찰, 복식호흡, 근육이완법, 명상법이 그것입니다.

감정노동 관리방법

고객의 입장에서 생각하기	“나를 일부러 무시하려고 한 것은 아니야”하며 상대의 입장을 이해하려고 노력합니다.
일과 나와의 분리	“나는 지금 연극을 하고 있어. 나는 일 때문에 다른 사람이 되는 거야”하며 자신과 업무를 분리하여 생각합니다.
스스로 격려하기	스스로 위로하고 격려하는 자기 암시를 하거나 혼잣말을 해봅니다.
생각 멈추기	‘그만’이라고 하며 생각을 멈추거나 긍정적으로 생각합니다.
긍정적으로 생각하기	어쩔 수 없는 상황이라면 즐겁게 받아들이고, 해야 하는 일을 즐겁게 하도록 긍정적인 생각을 갖습니다.
자신의 감정 털어놓기	화가 났을 때 마음에 쌓아 두지 않고, 글을 쓰거나 낙서를 해서 자기감정을 표출합니다.
자기 주장훈련	다른 사람을 비난하거나 불쾌하게 만들지 않고, 자신의 욕구나 생각, 감정 등을 명확하게 주장하는 방법을 훈련합니다.
자기관찰	원인이 된 스트레스를 알아내기 위하여 문제 상황에 대한 자신의 반응 양상을 일일 행동기록지에 적습니다.
복식호흡	양손을 아랫배에 대고 천천히 숨을 들이마시고 내쉽니다. 코나 목으로 호흡하는 것이 아니라 아랫배를 이용합니다.
근육이완법	근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 해소하는 단계적인 훈련을 실시합니다.
명상법	이완반응(relaxation response), 마음챙김(mindfulness)

출처: <감정노동의 시대, 누구를 위한 감정인가?>, 한울아카데미, 2017



IT 노동자

1. 프로그래머 · 웹디자이너 · 개발자

컴퓨터 프로그래머, 웹디자이너 등 IT 계열 직업을 가진 사람들은 노동자로 인식되지 않습니다. 많은 IT노동자들도 자신을 노동자가 아닌 개발자, 전문직이라고 생각합니다. 개발자도 노동자이고 전문직도 노동자이죠. 임금을 목적으로 노동을 제공하는 사람을 노동자라고 하니까요. 노동자는 우리 헌법과 노동법이 정한 노동기본권의 주인이 될 수 있습니다.

노동자 하면 먼저 자욱하고 소음 가득한 현장에서 땀 흘리는 사람을 떠올리지만, IT노동자들도 험한 직장생활을 하고 있죠. 밤샘 근무가 일상화되어 있고, 회사에서 먹고 자는 일이 반복됩니다. 업종의 특성상 어쩔 수 없는 일이라며 넘어갑니다. 근로기준법은 1일 8시간, 1주 40시간을 기준노동시간으로 정하고 있습니다. 추가적인 연장근로는 1주 12시간까지만 가능하기에, 회사는 1주 52시간까지만 근무하도록 지시할 수 있습니다. IT업종의 특성을 고려해 이를 유연하게 운용하고 싶다면 근로기준법에서 정한 절차에 따라 노동자 대표와 서면합의를 해야만 합니다. 회사가 법절차도 밟지 않고 1주 52시간을 넘겨 일하게 한다면 법적으로는 처벌대상입니다.

2. 연장, 야간, 휴일근무 - 치명적인 유해요인

IT노동자들의 특징은 극단적인 장시간 노동입니다. 밤새워 일하고 평일, 휴일 구분없이 일하죠. 임금을 제대로 받고 있는지 궁금합니다. 워낙 장시간 노동이므로 최저임금으로만 계산해도 높은 연봉을 받아야 정상이니 말이죠. 근로기준법에 따르면 1일 8시간을 넘겨 근무하면 통상임금의 150%, 밤 10시부터 아침 6시까지 야간에 일하면 통상임금의 150%, 휴일에 나와서 일하면 통상임금의 150% 이상을 받아야 합니다. 연장+야간+휴일근무를 함께 하면 통상임금의 250% 이상을 받아야 합니다.

2016년 산재보험으로 보상받은 뇌심혈관계 질환으로 사망한 노동자가 300명이라고 합니다. 많은 노동자들이 산재보험을 신청하지 못하는 현실에서 실제로는 훨씬 더 많을 것으로 예상됩니다. 뇌심혈관계 질환의 중요한 원인이 장시간 노동입니다. 뇌심혈관계 질환으로 사망하는 노동자의 죽음을 '과로사'

라고 부르는 이유입니다. 장시간 노동은 죽음을 부르는 치명적인 유해요인입니다. 과로와 스트레스에 시달리다가 우울증, 공황장애, 적응장애와 같은 정신질환을 겪거나, 스스로 세상을 떠나는 경우도 많습니다. 장시간 노동, 보이지 않는 살인자라고 부를 만 합니다.

IT노동자의 돌연사, 자살 등의 기사가 자주 등장합니다. 부러지고 다치는 것만 산재가 아닙니다.

3. IT노동과 건강

IT제조업(정보통신기기 및 응용기반기기 산업)과 IT서비스업(소프트웨어 산업)을 통틀어 IT노동이라고 합니다. 주로 사무실에서 장시간 컴퓨터작업을 합니다. 실내공기오염, 불충분한 조명, 장시간 앉아서 일하는 작업, 컴퓨터작업, 장시간노동, 야간노동, 직무스트레스 등이 IT노동자의 건강을 해칩니다. IT노동자는 브이디티(VDT) 증후군, 목/허리 디스크(추간판탈출증), 수면장애, 만성피로, 번아웃(burnout) 등을 겪게 됩니다.

“저는 6개월짜리 프로젝트를 할 때, 월요일 아침에 출근해서 토요일에 퇴근한 적도 있다. 회사는 아예 근처에 전셋집을 구해놓고 남자들은 5-6명이 돼지우리처럼 여기서 잔다.”

(IT노동자 근로실태조사 및 법·제도 개선방안), 국회사무처, 2013

“오후 10시에 퇴근하면 반차, 자정에 퇴근하면 갈퇴, 새벽 2시에 퇴근하면 잔업”이라는 말이 나올 만큼 넷마블의 야근은 일상이 돼 있다. 노동건강연대가 실시한 설문조사에서 재직자 그룹에 1주일 기준 야근 횟수를 물은 결과, 3회 이상 야근한다고 답한 비율은 47.3%로 절반에 가까웠다. 대부분의 직원들에겐 주말도 큰 의미가 없다. 전체 응답자 5명 중 1명(22.0%)은 1달 평균 5회 이상 휴일에 근무한다고 응답했다. 휴일 근무시 8시간을 근무한다고 가정하고 응답자의 월 노동시간 평균을 계산

하면 257.8시간이 된다. 5인 이상 사업체 상용근로자의 2015년 평균 노동시간 178.4시간보다 1.5배 더 일하는 셈이다.”

‘경향비즈’ 2017년 2월6일자 기사

“‘크런치 모드’ 라는 말이 있다. 업계 은어로 출시 마감일을 맞추기 위해 길게는 수개월 동안 야근+밤샘을 반복(해야)하는 일 패턴을 말한다. 밤샘처럼 밤을 유발하는 시간, ‘발암시간’ 이 있다면 한두 달씩 야근+밤샘을 반복하는 크런치 모드 같은 업무패턴일 것이다.”

‘시안’ 2017년 6월18일자 기사

컴퓨터작업의 동반자 VDT증후군

VDT(visual display terminal) 증후군은 어떤 질환인가요?

- VDT 증후군은 컴퓨터 모니터를 보고 장시간 키보드(자판)를 치면서 생기는 여러 신체적, 정신적 증상을 말합니다. 주로 두통, 시력 저하, 눈 충혈, 손/손목 통증, 목/어깨 통증, 피로, 집중력 저하와 같은 증상을 호소합니다.

VDT 증후군의 진단

- ① 자주 머리가 무겁고 아프다.
- ② 아침에 일어날 때 어깨와 목이 뻣뻣하고 결린다.
- ③ 팔꿈치와 손목이 저리고 손가락 끝이 찌릿하다.
- ④ 눈이 침침하고 시력이 저하되었다.
- ⑤ 컴퓨터작업을 조금만 해도 눈이 쉽게 피로하고 충혈 된다.
- ⑥ 쉽게 피로함을 느끼고 가슴이 두근거려 일에 집중하기 어렵다.
- ⑦ 목이나 어깨의 근육이 뭉치고 쑤신다.

→ 위의 항목 중 ‘3가지 이상’이 해당된다면 ‘VDT 증후군’이 의심됩니다!

VDT 증후군은 어떻게 관리해야 하나요?

눈이 피로하거나 목이 아플 때

- 필요한 자료(모니터, 메모지 등)를 잘 보이는 거리에 놓으세요.
- 햇빛이나 전등 빛이 모니터에서 반사되어 눈을 비추지 않도록 모니터 위치와 각도를 조절하세요.

등과 허리가 아플 때

- 최소한 30분마다 휴식을 취하세요.
- 실 때는 걷거나 몸을 움직이세요.
- 작업할 때 의자 등받이에 등을 기대세요.
- 손으로 조작해야 하는 물건(자판, 마우스, 펜 등)은 손을 뻗어 쉽게 닿을 수 있는 거리에 두세요.

어깨가 아플 때

- 마우스의 위치를 키보드 바로 옆의 팔꿈치 높이에 두세요.
- 인간공학적으로 설계된 팔걸이와 손목 지지대를 사용할 수 있습니다. 하지만 부적절한 제품을 사용하면 오히려 증상이 악화될 수 있으니 주의가 필요합니다. 장갑을 착용합니다.
- 다리골절이나 무릎손상을 막기 위해 무릎보호대를 착용합니다.

손과 손목이 아플 때

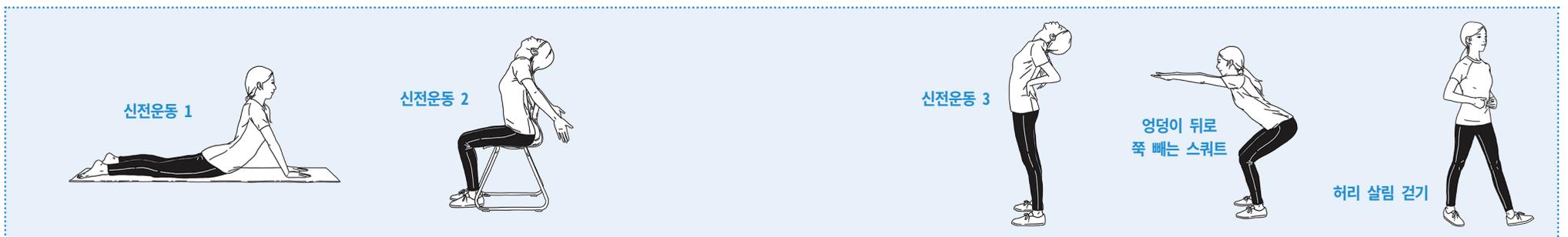
- 자판과 같은 입력장치를 다룰 때 손목이 중립자세가 되도록 조절하세요.
- 글자판을 가볍게 치세요.

올바른 컴퓨터작업 자세

의자 등받이 각도	자료를 입력할 때는 90~105도가 좋음
팔꿈치 높이	팔꿈치와 자판의 높이가 같아야 함
팔의 각도	위팔과 아래팔이 이루는 각도는 90도 이상이 좋음
위팔 상태	위팔은 옆구리에 자연스럽게 붙인 상태가 좋음
손목 상태	아래팔과 손목과 손등이 수평인 상태가 좋음
시거리	눈과 화면중심 사이의 거리가 40cm(두 뺨 거리) 이상이면 좋음
화면의 경사각	눈이 화면중심을 직각으로 볼 수 있도록 조정함
의자에 앉은 상태	의자의 앉는 면과 작업자의 종아리 사이에 손가락이 들어갈 정도의 틈새를 확보하는 것이 좋음

15분 · 30분 원칙

- 15분·30분 원칙이 있습니다. 하루 두 번 15분 정도 평지를 걷고, 앉아서 일할 때 30분마다 일어나서 잠깐(1~2분 정도) 제자리걸음을 걸으면 허리 건강에 좋습니다.
- 목·허리 신전(늘여서 펼침) 동작도 디스크(추간판탈출증)를 예방하는 좋은 운동입니다. 신전 동작은 다음과 같습니다. 우선 허리를 꼿꼿이 세워 허리(요추)와 목(경추) 부위에 자연스런 곡선(앞굽음)을 만듭니다. 그런 다음 가슴을 활짝 펴고 양쪽 어깨 뼈(견갑골)가 가운데로 모이도록 합니다. 마지막으로 턱을 조금씩 치켜들면서 목을 천천히 뒤로 젖힙니다.



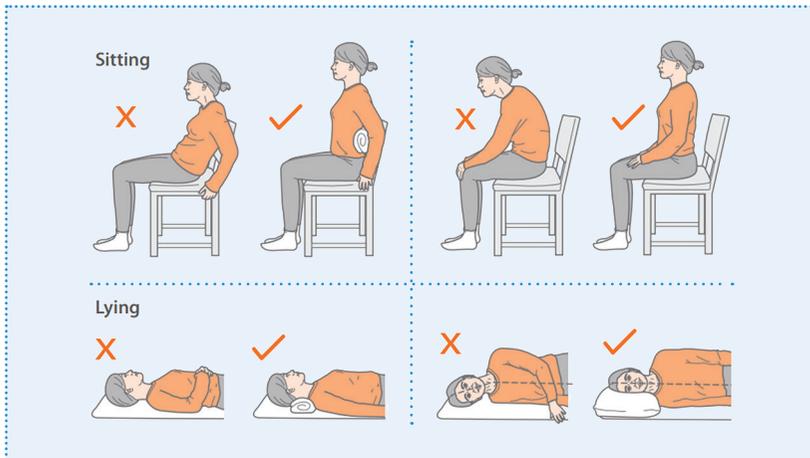
<목/허리 디스크에 좋은 운동>

출처: <백년허리>, 사이언스북스, 2015

척추 위생 8계명

- ① 어떤 경우라도 허리를 꼴끗이 유지하려고 애를 씁니다.
특히 걸을 때 허리를 꼴끗이 하고 가슴을 활짝 열어 고개를 치켜들고 걷습니다.
- ② 앉을 때 엉덩이를 의자에 깊이 넣고, 허리를 자연스럽게 펴서 등받이에 기대기만 해도 요추 전만(앞굽음)이 유지되는 의자를 사용합니다.
- ③ 컴퓨터 화면은 무조건 높이고, 노트북 컴퓨터는 큰 모니터에 연결해서 씁니다.
- ④ 신문기사나 동영상을 스마트폰으로 볼 때 눈높이보다 높여서 봅니다.
- ⑤ 잠잘 때 머리는 약간 뒤로 젖혀주고 목을 받쳐주는 폭신한 베개를 사용합니다.
옆으로 눕거나 엎드려 자는 것은 피합니다. 코골기 때문에 옆으로 잘 때에는 베개의 높이를 충분히 높여서 목이 옆으로 꺾이지 않도록 합니다.
- ⑥ 때와 장소를 가리지 말고 틈날 때마다 **신전 동작**(허리를 꼴끗이 하고 가슴을 활짝 연 다음 턱을 치켜들면서 머리를 뒤로 젖히는 동작)을 합니다.
- ⑦ 장시간 운전을 할 때는 쿠션 두 개를 준비하여 하나는 허리 뒤에, 하나는 뒷등 뒤에 넣어 목과 허리를 받쳐줍니다.
빨간불에 자동차가 멈추면 바로 신전 동작을 합니다.
- ⑧ 장거리 여행을 할 때 고개를 숙이고 잠들지 않도록 노력합니다.

‘백년 허리’의 저자 정선근 교수(서울대학교병원 재활의학과)의 권고



<목 디스크에 좋은 자세, 나쁜 자세>

야간노동 관리하기(2)

야간노동에 적응하려면 어떻게 해야 하나요?

- 밤 근무가 있는 날의 낮 시간에 2시간 정도 잠을 자 두고, 밤 근무 중 휴식시간에 15분 정도 선잠을 잡니다. 낮잠을 잔다면 오후 2~4시가 좋습니다.
밤 근무 중 휴식시간에 선잠을 잘 수 있다면 가장 졸리는 시간인 오전 2~4시가 좋습니다. 이때 깊은 잠에 들기 전에 일어나야 합니다.
- TV나 스마트폰은 뇌를 흥분시켜 숙면을 방해하니 최대한 자제하는 것이 좋습니다.
- 잠자기 전에 음식물을 먹어서는 안 됩니다. 특히 자극적이고 기름진 음식은 피합니다. 술은 코골기를 유발하고 수면무호흡증을 일으킵니다.
- 카페인(커피)과 니코틴(담배)을 멀리 하시기 바랍니다.
- 잠자는 방의 실내온도는 약간 선선하게(18~22도) 유지하고, 손발은 따뜻하게 해야 합니다.
- 낮에 잘 때는 커튼을 쳐서 햇빛을 차단하고 밤에 잘 때는 커튼을 열어 놓습니다.
- 잠자리에 들기 전 명상(이완반응, 마음챙김 등)을 하면 수면 유도에 좋습니다.
- 잠자리에 누웠을 때 15분 안에 잠이 오지 않으면 일어나서 다른 일(독서, 스트레칭 등)을 하는 편이 좋습니다.
- 자기 전에 따뜻한 물에 몸을 담그거나 샤워를 하면 근육의 긴장이 풀어져 숙면을 취할 수 있습니다.

번아웃(소진) 알아차리기

심한 스트레스와 번아웃(소진)은 어떻게 알 수 있나요?

스트레스 경고 징후

신체적	두통, 불면증, 피로, 식욕변화, 흡연, 음주
정서적	불안, 분노, 불행, 과민, 우울, 좌절
정신적	건망증, 걱정, 우유부단, 부정적인 생각, 권태
업무적	업무과부하, 업무지연, 긴장, 성취감 부족
사회적	친밀감 부족, 격리, 가족문제, 외로움
영적	무관심, 의미상실, 공허함, 용서부족, 의심, 죄책감, 절망

<번아웃(burnout) 증상> 머릿 글자를 모으면 ‘DISINTEREST(무관심)’가 됩니다.

D	유머 감각의 감소 (Decreased sense of humor)
I	신체적 문제의 증가 (Increased physical problems)
S	사회적 위축 (Social withdrawal)
I	작업 부하의 증가 (Increased work load)
N	완수하지 못함 (Not accomplishing)
T	긴장 (Tension)
E	감정적 탈진 (Emotional exhaustion)
R	수면 감소 (Reduced sleep)
E	쉽게 공격적이 됨 (Easily taking offense)
S	식사를 거르고 휴식이 중단됨 (Skipping meals and rest breaks)
T	신경안정제/알코올 사용 (Tranquilizer and/or alcohol use)

출처: <생활습관의학>, 범문에듀케이션, 2012

스트레스를 줄이고 번아웃(소진)을 막을 수 있는 방법이 있나요?

여러 가지 대처전략이 있지만, 실전에서 스트레스와 번아웃을 관리하는 것은 쉽지 않습니다. 심한 스트레스와 번아웃을 경험하고 있다면 이미 대처전략이 무력화된 상태일 가능성이 높습니다. 그래도 자신만의 환경과 상황에서 쉽고 간단하게 적용할 수 있는 방법부터 한두 가지씩 실천해 보시기 바랍니다.

스트레스 대처전략

신체적	건강한 식습관, 좋은 수면, 운동, 요가, 취미 갖기, 이완반응
정서적	마음을 표현하기, 긍정적인 마음 갖기, 건강한 자긍심 갖기
정신적	긍정적으로 전망하기, 현실적으로 사고하기, 창의성 발휘하기
업무적	실현가능한 목표/계획 세우기, 일-가정 양립, 제한설정 및 시간관리
사회적	주변 사람들과 좋은 관계 형성하기, 건강한 경계 설정하기, 우정 쌓기
영적	의미/목적 부여하기, 감사하는 마음 갖기, 현재 시점에 초점 맞추기

누구라도 쉽게 해볼 수 있는 대처전략 중에 이완반응(relaxation response)이 있습니다. 이완반응은 하버드 의대 심장학 의사였던 벤슨(Benson)이 제안한 방법입니다. 초월명상 수행자들이 명상을 할 때 혈압이 낮아지고, 심장박동수가 느려진다는 점에 착안하여 심혈관질환에 응용한 것입니다. 자리에 편안하게 앉아 눈을 감고, 느리고 자연스럽게 숨을 쉬며, 숨을 내쉴 때 자신이 선택한 단어나 구절을 조용히 반복합니다.

이완반응(relaxation response)을 유도하는 방법 (하버드의대)

1단계	반복해서 말하고 싶은 핵심 단어나 짧은 문구를 정하세요. ('평화', '하나님은 사랑이시다', '옴마니반메흠' 등)
2단계	편안한 자세로 조용히 앉고 두 눈을 감으세요.
3단계	근육을 이완시키세요.
4단계	천천히 자연스럽게 숨을 쉬세요. 숨을 내쉴 때마다 앞서 선택한 단어나 문구를 자신에게 조용히 말하세요.
5단계	다른 생각이 떠오르면 간단히 자신에게 '괜찮아'라고 말하고, 부드럽게 4단계로 되돌아오세요.
6단계	10~20분 동안 계속하세요.
7단계	1분 정도 조용히 앉아 다른 생각이 돌아오게 한 다음, 1분 동안 눈을 뜨고 앉아 있다가 일어서세요.

공장알바

1. 나의 사장은 누구인가 - 하청과 파견

사내 하청이란 원청업체가 자기 사업장 내에서 이루어지는 업무의 일부를 하청업체에게 넘겨주어 하도록 하는 것을 말합니다. 같은 회사 안에서 이루어지는 일을 하청에게 맡기는 것입니다. 파견은 파견사업주(인력업체)가 노동자를 고용한 후, 그 고용관계를 유지하면서 사용사업주(일 나가는 업체)에게 노동자를 파견하는 계약에 따라 사용사업주(원청)의 지휘·감독을 받으며 사용사업주 회사에서 근무를 하게 하는 것을 말합니다.

사내하청과 파견은 원청업체(사용사업주)의 사업장 내에서 노동이 이루어진다는 공통점이 있습니다. 노동을 수행할 때 지휘·명령을 누가 하느냐에 따라 구별하고 있습니다. 사내 하청은 원청이 관여하거나 개입할 여지가 많은데, 원청이 하청업체에 관여하면 인력 파견으로 볼 수도 있습니다. 그러면 불법이 되는 것입니다. 갈수록 인력파견업체가 많아지고 공장에서 일을 하는데 그 공장에 나의 사장이 없는 불안한 일자리가 많아지고 있습니다. 인터넷 구인구직 사이트를 보면 ‘공장알바’ 일자리를 알아보는 청년도 많고, 알바를 구하는 공장도 많습니다.

인력업체를 통해서 들어가는 생산직 공장알바는 대부분 불법 일자리라고 할 수 있습니다. 너무 많아서 정부도 손을 놓고 있는 것처럼 보일 지경입니다. 왜 불법 일자리인지 좀 더 알아보겠습니다.

2. 파견에 대하여 좀 더 알아보기

노동자를 파견한다는 것은 인력 파견업체가 노동자의 임금을 중간에 떼어가는 제도이기 때문에 중간착취라고 부릅니다. 그래서 꼭 필요한 경우에만 최소한으로 하도록 파견대상 업무와 파견기간이 법으로 엄격하게 제한되고 있습니다. 제조업 직접생산 공정업무는 파견을 할 수 없도록 되어 있으며, 파견법에서 정한 32개 업무에 대하여 파견기간은 1년을 초과하지 못하도록 되어 있습니다. 기간을 연장할 경우에도 파견 기간은 2년을 넘을 수 없어요.

어떠한 경우에도 노동자파견을 하지 말라고 정한 일들도 있습니다. ①건설공사업무 ②하역업무 ③선원의 업무 ④유해하거나 위험한 업무 ⑤근로자보호

등을 위하여 법에서 정한 업무는 어떠한 경우에도 파견을 금지하고 있습니다.

근로자파견법에서는 파견노동자라는 이유로 근로조건을 차별할 수 없다고 하고 있습니다. 차별이 있을 때 파견노동자는 6개월 안에 지방노동위원회에 차별을 시정하라고 신청할 수 있습니다.

마지막으로 근로계약상의 당사자는 파견사업주이므로 별도규정이 없는 이상 인력업체인 파견사업주가 법적인 책임을 져야 합니다. 그런데 파견노동자의 산재, 안전에 대해서는 실제 일을 지휘감독하는 자가 책임을 져야 합니다. 실제로 공장을 돌리는 업체 사장에게 안전에 대한 책임이 있다는 이야기입니다. 즉 파견노동자의 사고, 안전에 대해서는 사용자(공장 사장)를 사업주로 보고, 예외적인 경우 파견사업주와 사용자(공장 사장)를 공동사업주로 봅니다.

체불임금, 산재 원청이 같이 책임져야

- 원청업체는 하청업체와 계약할 때 하청노동자의 인건비가 최저임금 이상이 되도록 해야 합니다. 원청업체가 도급비를 하청업체에 제때 지급해야 하는데, 원청의 잘못으로 하청노동자가 임금을 지급받지 못하면 원청과 하청이 연대책임을 져야 합니다. 원청업체 잘못으로 임금을 못 받으면 원청업체에 체불임금을 요구할 수 있어요.
- 사내하청 노동자가 붕괴, 폭발, 추락 등 위험이 있는 장소에서 일할 때, 원청업체는 산재 예방을 위하여 법적 조치를 해야 합니다.

3. 공장노동과 건강 - 보호구라도 챙겨라

노동자가 공장에서 일하다가 다치거나, 앓거나, 사망하는 경우를 '산업재해(업무상 재해)' 라고 합니다. 산업재해는 크게 사고와 질병으로 나뉩니다. 사고는 업무 중에 일어난 사고로 부상을 입은 것이고, 질병은 인체에 유해한 요인(화학물질, 분진, 소음, 진동, 병원체, 신체부담작업, 과로와 스트레스 등)에 노출되어 질병이 발생한 것입니다.

공장마다 일하는 사람을 건강을 해치는 다양한 유해요인이 있습니다. 여기서는 공장에서 널리 사용되고 있는 유기용제(organic solvents)에 대해 알아보겠습니다.

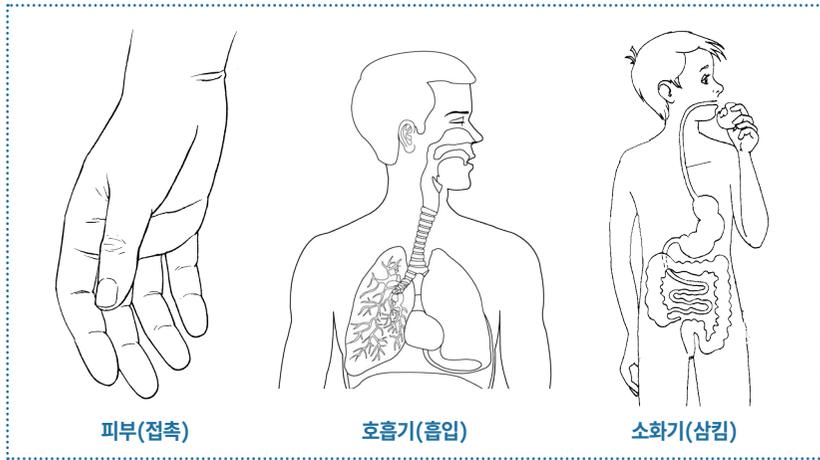
유기용제는 기름을 녹이는 지용성이 강해서 세척이나 기름때 제거, 화학물질 추출 등에 사용됩니다. 대개 실온에서 액체이지만, 휘발성이 강해서 증기 상태로 변하며, 호흡기를 통해서 몸에 쉽게 흡수됩니다. 피부를 통해서도 잘 흡수되며, 실수로 음용하는 사고도 드물지만 있습니다. 흡수된 유기용제는 강한 지용성 때문에 지방조직, 신경계, 간 등에 주로 분포하고, 혈액이 많이 순환하는 심장과 근육에도 많이 분포합니다.

“경기 화성시의 한 엘시디·디브이디 부품 제조업체 공장에서 타이 여성 노동자 5명이 세척제로 쓰이는 유기용제에 무더기 중독돼 하반신이 마비되는 ‘다발성 신경장애’ (일명 ‘앉은뱅이병’) 판정을 받았다. 특히 이들과 같은 증세를 보인 타이 여성노동자 3명은 발병 뒤 타이로 돌아갔으나, 현지에서 치료를 받지 못한 채 상반신으로 마비증세가 확대되고 있어 주위를 안타깝게 하고 있다. (...) 밀폐된 검사실에서 하루 평균 15시간씩 마스크나 장갑·안경 등 보호장비를 착용하지 않은 채 7개월~3년 동안 출하 직전 제품을 유기용제로 세척하는 작업을 해온 것으로 알려졌다.”

‘한겨레’, 2005년 1월12일자 기사

“2015년과 2016년 삼성, LG전자 스마트폰 부품을 만들던 불법파견 하청노동자 6명이 연달아 메틸알코올(메탄올) 중독으로 시력을 잃고 뇌를 다쳤다. 피해를 당한 20, 30대 청년들은 삶을 잃었다. 죽음의 공장에서 위험에 내몰린 하청노동자의 비극은 우리 사회에 보내는 카나리아의 울음소리였다.”

‘누가 청년의 눈을 멀게 했다’ (스토리펀딩), 2017



<유해화학물질(유기용제) 노출 경로>

유기용제는 피부질환(접촉피부염...), 중추신경계 중독(독성뇌병증...), 말초신경병증(감각이상, 마비...), 직업성 안(백혈병, 간암...), 심장질환, 혈액질환, 간손상, 콩팥손상, 생식독성과 같은 다양한 질병을 일으킵니다.

유기용제를 사용하는 공장과 노동자들은 원래 건강진단도 더 자세하게 받아야 하고(특수건강진단) 공장 내부의 환경도 기준치가 넘지는 않는지(작업환경측정) 검사하도록 되어 있습니다. 그런데 파견을 불법으로, 공장알바로 채용하고 방학기간에 2~3개월 일하거나, 평상시에도 알바로 채용하는 공장이 늘어나고 있어서 이러한 제도가 현실에서는 큰 의미가 없는 실정이 되었습니다.

특수건강진단과 작업환경측정의 대상이 되는 유기용제가 110여 종류에 이릅니다. 그런데 110여개의 유기용제 외에도 건강 영향이 알려져 있는 많은 유기용제들이 사용되고 있습니다. 내가 일하는 공장에서는 어떤 유기용제를 사용하고 있는지, 나는 어떤 유해물질에 노출되고 있는지 알아야 합니다.

공장 약품통 사진 찍어두기

- 내가 사용하는 물질을 알기는 쉽지 않습니다. 공장에서도 유해성을 잘 모르고 사용하는 경우도 많습니다. 원료통을 사진 찍어두고, 상표나 설명서도 사진을 찍어두었다가 인터넷을 검색해 보거나 노동단체에 물어보는 것도 좋습니다. 나는 한 공장에서 오래 일할 생각이 아니다, 잠시 돈을 벌러 왔다고 생각하고 일하다가 유해물질에 중독되는 일이 생기기도 합니다. 그럴 때 내가 만진 물질이 무엇인지 정확히 모를 경우가 있습니다. 공장 사장이 납품받은 약품통을 쓰면서 어떤 위험이 있는지 모르는 경우도 있으니까요.
- 내가 공장을 옮겨 다닐 수도 있는데 그 때도 옮기는 공장마다 사용하는 물질, 약품통, 공장의 이곳저곳을 사진 찍어 놓는 습관을 갖도록 해 보세요.
- 원래는 법으로 물질안전보건자료(MSDS)를 공장에 두게 되어 있지만 거의 지켜지지 않습니다. 그래도 그런 자료가 있으면 사진 찍어두시기 바랍니다.

톨루엔

신호어 : 위험
유해위험문구
 -고인화성 액체 또는 증기 -줄음 또는 현기증을 일으킬 수 있음
 -피부에 자극을 일으킴 -삼켜서 기도에 유입되면 치명적일 수 있음
 -태아 또는 생식능력에 손상을 일으킬 것으로 의심됨
 -장기간 또는 반복노출되면 중추신경계에 손상을 일으킴

예방조치문구
 -열, 스파크, 화염, 고열로부터 멀리하십시오(금연)
 -적절한 개인보호구를 착용하십시오
 -분진, 흙, 가스, 미스트, 증기, 스프레이를 흡입하지 마시오
 -노출 또는 접촉이 우려되면 의학적인 조언,주의를 받으시오
 -정화원과 차단하여 저장하십시오
 -관련 법규에 명시된 내용에 따라 폐기하십시오

공급자정보 :
 ☎ 전화번호 주소지

<유해화학물질 경고표지>

유해화학물질 - 손이라도 잘 씻자

유기용제(유해화학물질)로 인한 건강문제를 겪지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

공장의 시설과 장비를 개선하고, 사용 중인 유해화학물질을 덜 유해한 대체물질로 교체하는 것이 가장 중요하겠지만, 하루아침에 생길 수 있는 변화가 아닙니다. 아쉬운 대로 노동자가 할 수 있는 대책이 있다면, 적합한 개인보호구를 바르게 착용하고, 안전한 작업방법을 숙지하며, 개인위생에 신경을 쓰는 것입니다. 물론 시설/장비 개선과 대체물질 사용에 대해서 사업주나 관리감독자와 지속적으로 논의해야 합니다.

유해화학물질 취급 시 주의사항

- ① 유해화학물질을 취급할 때 가동 중인 국소배기장치를 임의로 정지시키지 마세요.
- ② 유해화학물질에 노출되지 않도록 주의하면서 작업하세요.
- ③ 지급된 개인보호구는 꼭 착용하세요.
- ④ 유해화학물질이 있는 곳에서는 흡연을 하거나 음식을 먹지 마세요.
- ⑤ 식사를 할 때 손과 얼굴을 깨끗이 씻고 식사하세요.
- ⑥ 작업을 마친 후에는 세면장이나 샤워시설에서 깨끗하게 씻으세요.
- ⑦ 퇴근할 때는 작업복을 벗고 평상복으로 갈아입으세요.
- ⑧ 사용하는 유해화학물질의 물질안전보건자료(MSDS)와 경고표지를 잘 읽어보세요. 이런 안전보건자료가 없을 때에는 사업주나 관리감독자에게 해당 화학물질의 유해성을 꼭 물어보세요.



<보호구의 종류>

출처: <현장 작업자를 위한 보호구의 종류와 사용법>, 안전보건공단, 2013

보호구 사용 및 관리

- ① 보호구를 사용하도록 결정되어 있는 작업에서는 반드시 보호구를 착용하세요.
- ② 보호구는 올바른 것을 정확하고 확실하게 사용하세요.
- ③ 보호구를 착용할 때 생기는 다소의 불편함은 참으세요.
- ④ 보호구를 마음대로 변형시키거나 그 기능을 해치지 마세요.
- ⑤ 보호구의 상태가 나쁠 때는 상사에게 보고하세요.
- ⑥ 보호구는 소중하게 취급하고 언제나 깨끗하게 다루세요.
- ⑦ 다른 사람의 보호구를 마음대로 사용하지 마세요.

일하는 사람들의 건강의 정석

1. 식사

체중감량을 위한 식사

- ① 식사는 하루 세끼, 규칙적으로 드세요.
- ② 다양한 식품을 포함한 균형식사를 하세요.
- ③ 천천히 먹으면서 맛을 즐기세요.
- ④ 음식을 남겨도 됩니다.
- ⑤ 작은 사이즈의 접시와 그릇을 사용하세요.
- ⑥ 취침 2-3시간 전에는 음식을 섭취하지 마세요.
- ⑦ 식이섬유가 풍부한 식품을 드세요.
- ⑧ 고칼로리, 고지방 식품은 적게 드세요.
- ⑨ 간식과 음료(탄산음료, 과일주스 등) 섭취를 줄이세요.
- ⑩ 음주를 삼가세요.

심혈관질환을 예방하는 식사

- ① 적정 체중을 유지할 수 있는 열량을 섭취하세요.
- ② 식이섬유가 풍부한 전곡, 과일, 콩류는 적당하게, 채소는 충분히 섭취하세요.
- ③ 불포화지방산이 풍부한 등푸른 생선을 주 2회 이상 섭취하세요.
- ④ 포화지방(육류의 지방, 믹스커피 등)과 트랜스지방(패스트푸드, 과자·빵, 튀김 등) 섭취는 줄이세요.
- ⑤ 싱겁게 드세요.

위염·식도염 환자의 식사

- ① 식사를 규칙적으로 하세요.
- ② 천천히 잘 씹어 드시고 과식을 삼가세요.
- ③ 늦은 밤이나 자기 전에 음식을 드시지 마세요.
- ④ 술, 커피, 탄산음료, 기름진 음식은 피하세요.
- ⑤ 경험상 자신에게 불편한 식품은 피하세요.

2. 운동

운동은 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)과 같은 대사질환(metabolic disease)의 예방/관리에 중요한 역할을 하고, 불면증과 우울증을 완화하며, 암(대장암, 유방암 등), 뇌졸중, 심혈관질환이 발생할 위험을 줄여 줍니다.

“대만 타이베이에 사는 41만6천여 명을 대상으로 8년 동안 추적 관찰한 결과, 운동을 전혀 하지 않은 사람들과 비교할 때 하루에 단 15분 정도 중간 강도의 운동을 한 사람들은 사망률이 14% 낮았고, 기대수명(평균수명)이 3년 더 연장됐다.”

‘한겨레’, 2012년 5월21일자 기사

운동을 하지 않는 사람보다 조금이라도 운동을 하는 사람이 건강합니다. 하지만 운동량을 무조건 늘린다고 해서 건강에 도움이 되는 건 아닙니다. 배고플 때 먹는 음식은 꿀맛이지만, 배부를 때 먹는 음식은 맛도 없고 비만과 위장질환의 원인이 되는 것과 유사합니다. 과도한 운동은 피로를 쌓이게 하고 관절과 근육을 망가트려 통증을 유발합니다. 이런 상태를 ‘과훈련 증후군(overtraining syndrome)’이라고 합니다.

세계보건기구(WHO) 신체활동 권장지침 (18-64세의 성인)

- ① 일주일에 적어도 150분 이상 중등도 유산소운동(활동)을 하거나 75분 이상 격렬한 유산소운동(활동)을 하세요.
- ② 유산소운동(활동)은 적어도 10분 이상 지속되도록 실시하세요.
- ③ 중등도 유산소운동(활동)을 일주일에 300분으로 늘리거나 격렬한 유산소운동(활동)을 일주일에 150분으로 늘리면 건강에 더 좋습니다.
- ④ 근육강화운동(활동)은 일주일에 2일 이상 하세요.
- ⑤ 참고로 중등도 운동(활동)은 자기 최대심박수의 60~85%에 해당하는 심박수로 운동하는 상태를 말합니다. 160에서 자기 나이를 빼서 적정 심박수를 결정하기도 하고, 숨이 약간 차거나 땀이 약간 날 정도라고 표현하기도 합니다.

체중별 추천 걸음 수

체중(kg)	최소 걸음 수/일(day)	최적 걸음 수/주(week)
70~80	8,500	>100,000
81~90	7,500	>100,000
91~100	7,000	>90,000
101~110	6,500	>80,000
111~120	6,000	>70,000
121~130	5,500	>60,000
>130	5,000	>50,000

출처: <생활습관의학>, 범문에듀케이션, 2012

3. 음주

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 암 예방을 위해 하루 한두 잔도 마시지 않도록 권고하고 있습니다.

“하루 한 잔의 가벼운 음주에도 암 발생 위험이 구강인두암 17%, 식도암 30%, 유방암 5%, 간암 8%, 대장암 7% 늘어난다는 논문이 나왔으며, 미국에서는 간호사 10만명을 추적 관찰한 결과 1주일에 3~6잔의 음주로 유방암 발생 위험이 15% 증가한다는 연구 결과도 있었다. 음주는 국제암연구소(IARC)가 정한 1군 발암요인이다. 유럽연합(EU)은 기존에는 ‘남자 2잔, 여자 1잔’으로 제한하던 암 예방 권고를 지난 2014년 ‘암 예방을 위해서 음주하지 말 것’으로 고쳤다.”

‘연합뉴스’, 2016년 3월20일자 기사

“영국 옥스퍼드대학과 유니버시티 칼리지 런던 공동 연구진은 지난 30년 간 평균 연령 43세의 남녀 550명을 대상으로, 가벼운 음주가 뇌에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험을 실시했다. (...) ‘미국의 경우 남성에 대해 주당 24.5유닛까지의 음주는 안전하다고 제시하고 있지만, 실제로 주당 14~21유닛만으로도 뇌 구조가 변화될 수 있다는 사실이 확인됐다’면서 ‘이번 연구결과는 적은 음주량으로도 해마의 크기가 작아지면서 치매의 위험이 높아질 수 있다는 것을 보여준다’고 설명했다.”

‘서울신문’, 2017년 6월7일자 기사

그래도 술을 꼭 마셔야 한다면

- 알코올 도수가 낮은 술을 선택하고, 알코올 농도가 높은 술은 물이나 얼음으로 희석하세요.
- 술을 마시기 전에 음식을 먼저 먹고, 술은 안주와 함께 먹으세요.
- 술을 마실 때 물을 자주 마시세요.
- 술은 천천히 음미하면서 드세요.
- 술자리는 1차에서 끝내세요.
- 동료에게 억지로 술을 권하지 마세요.

4. 수면

부적절한 수면(수면 부족, 수면 과다, 수면 질 저하)은 여러 가지 건강문제를 야기합니다. 우울, 불안, 비만, 심장병, 인지기능 저하, 면역력 약화, 교통사고, 약물남용, 자살 등이 수면장애로 발생할 수 있습니다. 사람마다 차이가 있지만, 하루 7시간~8시간30분 정도 양질의 수면을 취해야 합니다.

“좋은 잠은 자연이 인간에게 부여한 살뜰하고 그리운 간호사다.”

셰익스피어

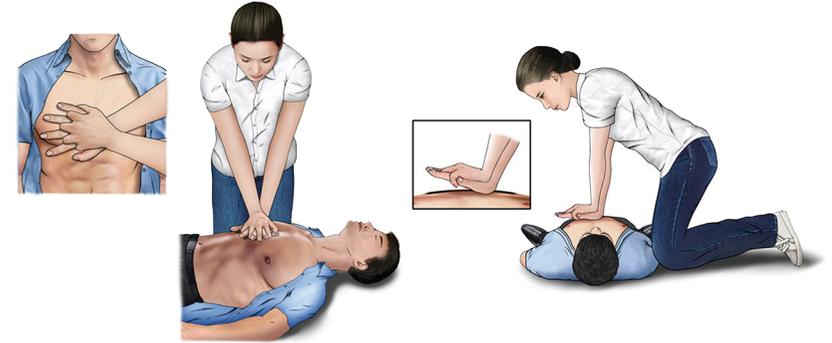
숙면을 위한 10가지 습관 (메이요클리닉)

1. 휴일에 늦잠을 자지 마세요. 휴일에 늦잠을 자면 그날 밤에는 불면증이 오기 쉽습니다. 이렇게 되면 1주일 내내 수면패턴이 어긋나서 고생할 수 있습니다. 휴일에도 평소와 같은 시간에 일어나는 것이 좋습니다.
2. 잠자기 전에 음식을 먹지 마세요. 잠자리에 드는 시간보다 2~3시간 전에 저녁식사를 마치는 게 좋습니다. 특히 자극적이고 기름진 음식은 피하세요. 술은 코골기와 수면무호흡증을 일으켜 숙면을 방해합니다.
3. 카페인(커피)과 니코틴(담배)을 피하세요. 카페인과 니코틴은 우리 몸을 각성시켜 숙면에 들지 못하도록 합니다.
4. 낮에 활발하게 움직이세요. 적당한 육체노동과 운동은 깊은 잠에 들도록 도와 줍니다.
5. 실내온도는 약간 선선하게(18~22도) 유지하고, 손발은 따뜻하게 하세요. 방 안이 서늘하다고 느껴질 때는 실내온도를 높이는 것보다 담요를 이용하는 것이 좋습니다.
6. 낮잠은 20분 이상 자지 마세요. 낮잠은 밤잠을 빼앗아갑니다. 교대근무를 한다면 낮에 잘 때는 햇빛을 철저히 차단하고, 밤에 잘 때는 커튼을 열어놓으세요. 햇빛이 잠을 깨우는 것이 가장 자연스럽습니다.
7. 취침 전에 명상을 하세요. 가벼운 명상을 통해 몸과 마음을 이완시키면 숙면에 도움이 됩니다.
8. 자리에 누운 다음 15분 내에 잠들지 못하면 일어나 다른 일(독서, 스트레칭 등)을 하는 편이 좋습니다. 억지로 잠을 자려는 스트레스가 오히려 수면을 방해하기 때문입니다.
9. 따뜻한 물로 샤워를 하세요. 따뜻한 물에 몸을 담그거나 샤워를 하면 근육의 긴장이 풀어져 숙면에 빠지기가 쉬워집니다.
10. 수면제 등 각종 약물에 의존하지 마세요. 의사가 처방한 수면제라도 최소용량을 복용해야 하고, 술과 함께 먹어서는 안 됩니다.

5. 가슴압박소생술 - 2015년 한국형 심폐소생술 가이드라인

인공호흡을 할 줄 모르거나 인공호흡을 꺼리는 일반인은 가슴압박소생술(compression-only CPR 또는 hands-only CPR)을 합니다. 인공호흡으로 인해 심폐소생술을 못거러거나, 부정확한 방법으로 인공호흡을 실시한다면 환자의 생존 확률이 오히려 떨어집니다. 또한 여러 연구에서 가슴압박소생술이 인공호흡을 함께 시행하는 표준 심폐소생술과 비슷한 결과를 나타냈습니다.

쓰러진 사람이 의식/반응이 없다고 판단되면 우선 심장마비를 생각하고 즉시 119에 연락해야 합니다. 주변에 사람이 있다면 자동심장충격기를 찾아오도록 하고, 즉시 심폐소생술을 시작합니다. 심폐소생술을 해야 할 상황인지 스스로 판단하기 어렵다면 119 응급의료전화상담원의 도움을 받습니다.



<올바른 가슴압박소생술 자세>

출처: <2015 한국형 심폐소생술 가이드라인>, 질병관리본부, 2016

가슴압박소생술을 알아두면 좋은 이유

- 가슴압박소생술을 알아두어야 하는 이유는 생활 속에서, 주변에, 이러한 일이 일어날 확률이 있다는 것입니다. 119가 올 때까지 조치를 못해서 상태가 악화되거나 사망하는 사례가 있어서 청년들이 알아 두면 좋을 것 같습니다. 목격하게 될 환자가 자신이 아끼는 가족이거나 동료일 가능성이 높기도 하고요.

- 심장마비가 발생하여 혈액 순환이 중단되면 4-5분 만에 영구적인 뇌손상이 발생합니다. 119에 연락하여 전문 구급팀이 도착할 때까지 아무런 조치가 취해지지 않으면 환자는 사망하거나 심각한 뇌손상을 입을 가능성이 매우 높습니다. 쓰러지는 것을 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행한다면 심장마비 환자의 생존율은 3배 이상 향상되고, 심각한 뇌손상이 줄어 회복 후 삶의 질이 높아집니다.

- <https://www.youtube.com/watch?v=ooqDksnm-HE>

- <https://www.youtube.com/watch?v=n5hP4DIBCEE&feature=youtu.be>
동영상도 강추합니다.

가슴압박소생술은 가슴을 압박하는 방법만 숙지하면 되기 때문에 매우 쉽습니다. 구체적인 방법은 아래와 같습니다.

- 환자를 바닥이 평평하고 단단한 곳에 등을 대고 눕히거나 환자의 등에 단단한 판을 깔아줍니다. 구조자는 환자의 가슴 옆에 무릎 꿇은 자세를 취합니다.
- 한 쪽 손바닥을 가슴뼈(흉골)의 압박 위치에 대고 그 위에 다른 손바닥을 겹쳐 두 손으로 압박합니다. 손가락은 펴거나 깎지를 껴서, 손가락 끝이 가슴에 닿지 않도록 합니다.
- 팔꿈치를 펴서 팔이 바닥에 대해 수직을 이룬 상태로 체중을 이용하여 압박합니다. 가슴뼈의 아래쪽 절반 부위를 일정한 속도로 강하고 빠르게 압박합니다.
- 환자가 성인이면 압박 깊이는 약 5cm(소아는 4-5cm), 압박 속도는 분당 100~120회를 유지합니다.

체크체크

나는 기본을 지키는 일터에서 일하고 있는가

- 1 | 나는 근로계약을 썼다.
근로계약서에 노동법 위반내용이 있으면 그 부분은 무효
- 2 | 근로계약을 종이에 써서 사업주 한장 노동자 한장 나누어 가졌다.
근로계약을 써주지 않으면 사업주이름, 주민번호, 주소 등을 알아두고 구인광고, 근무내용기록, 임금을 받은 봉투나 계좌 등을 스마트폰에 기록해 놓는다.
- 3 | 임금에 대한 정확한 안내를 받았다.
- 4 | 지각벌금 손해 배상을 이유로 급여를 깎는 일은 없다.
- 5 | 최저임금 이상의 급여를 받고 있다.
- 6 | 4시간에 30분, 8시간에 1시간 휴게시간이 있다.
- 7 | 연장노동 야간노동 휴일근무를 할 때는 50%의 가산수당을 받는다. (노동자수 5인이상)
- 8 | 4대보험(건강보험 고용보험 국민연금 산재보험)에 가입되어 있다.
일을 하다 다쳐서 병원에 갔을 때는 다친 상황을 사진과 음성녹음을 해놓고, 진료할 때는 다친 상황을 있는 대로 설명해 놓는다. 사고 후 3년까지 신청할 수 있다.
- 9 | 일주일에 하루는 쉬고, 주휴수당을 받는다.
- 10 | 한달에 한번은 유급으로 쉰다.
- 11 | 1년이상 일하면 퇴직금을 준다.

일하는 사람들이 애용해야 할 주요기관

고용노동부 | www.moel.go.kr | 근로계약서 / 임금체불 / 직장내성희롱

고용센터 | www.ei.go.kr | 실업급여신청

근로복지공단 | www.kcomwel.or.kr | 산재신청 / 고용보험 / 산재보험 / 가입문의

노동위원회 | www.nlrc.go.kr | 부당해고 / 부당노동행위

국가인권위원회 | www.humanrights.go.kr | 인권침해·차별·성희롱에 대한 진정

청년노동자 건강생활 가이드

알아두면 쓸모있는 노동과 건강

발행처	노동건강연대
발행일	2017년 7월
함께 쓴 사람들	노동건강연대 회원들 김정민 직업환경의학전문의(청주의료원) 김승현 노무사(노동법률사무소 시선) 정해명 노무사(노무법인 상상) 유성규 노무사(노무법인 참터)
기획 / 편집	전수경(노동건강연대 활동가)
편집디자인	조완웅(헤이앤컴퍼니)

노동건강연대 | Solidarity for
Worker's Health

서울시 동작구 사당동 262-8번지

laborhealth.or.kr