

뜨거운 감자탕



김정호 · 안전보건공단 대전지역본부 교육센터 소장



감자탕! 돼지 등뼈와 함께 감자, 들깨, 파, 마늘 등의 양념을 넣어 끓여 매콤 시원한 국물과 함께 뼈 사이사이 숨어있는 푸짐한 고기는 전날 마신 술로 쓰린 속을 달래기 위한 직장인들에게 사랑받는 점심메뉴 이면서도 퇴근길 소주 한 잔 하기 좋은 안주이기도 합니다.

그러나 일하는 사람의 건강 문제에 대하여 조금만 고민해보다면 감자탕이 단지 좋은 점심메뉴나 안주거리로만 생각되지는 않습니다. 원재료인 돼지의 뼈나 감자의 특성상 식당 종업원은 20~40 kg 가량의 중량물을 반복적으로 들어올려 운반해야 하며, 특히 무거운 감자탕 그릇을 손님의 식탁에 올려놓아야 하는 식당 아주머니의 손과 어깨에는 그 자체가 큰 무리가 되어 근골격계질환의 원인이 될 수 있습니다.

실제로 2012년 모 감자탕 음식점에서는 점심메뉴를 준비하기 위하여 돼지뼈 2박스(약 40 kg)를 운반하던 30대 초반의 남성 근로자가 허리와 무릎에 갑작스런 통증이 발생되어 우측 슬관절 전방십자인대 파열 등으로 「작업관련성 근골격계질환」 산업재해 판정을 받았습니다. 또한 감자탕 음식점의 주방에서 일을 하시던 50대 초반의 한 여성 근로자는 손님이 많은 주말에 무리를 한 결과 어깨와 목 통증 및 손가락 부위가 저릿저릿함을 호소하여 결국 ‘경부 염좌’로 「작업관련성 근골격계질환」 산재 판정을 받게 되었습니다.

비단 감자탕만이 아니라 주걱으로 해물짬을 비비던 30대 초반의 남성 근로자의 손목부위 근골격계질환 발생, 초등학교 급식소에서 음식물 쓰레기를 나르던 40대 후반 아주머니의 근골격계질환 관련 장해 판정, 병원에서 거동이 불편한 중환자를 부축하다 발생된 23살 여성 간호사 어깨 염좌에 의한 근골격계질환 발생 등의 사례에서 볼 수 있듯이 작업관련성 근골격계질환이라는 것은 우리가 전혀 생각지도 못했던 것이 원인으로 작용하기도 합니다. 심지어 우리가 별 생각없이 들어서 옮기던 10 kg 가량의 복사용지 한 박스가 ‘추간판탈출증’이라는 평생 고통의 원인이 되기도 합니다.

굳이 “재물을 잃으면 조금 잃은 것이요, 건강을 잃으면 전부를 잃는 것이다”라는 격언을 언급하지 않더라도 일단 근골격계질환이 발생하게 되면 회사나 사회생활뿐 아니라 개인생활에 막대한 지장을 초래합니다. 30대의 건강했던 청년이 순간의 부주의로 평생 무릎과 허리가 불편해 진다면 얼마나 답답하겠습니까?

작업관련성 근골격계질환 인식제고를 위하여

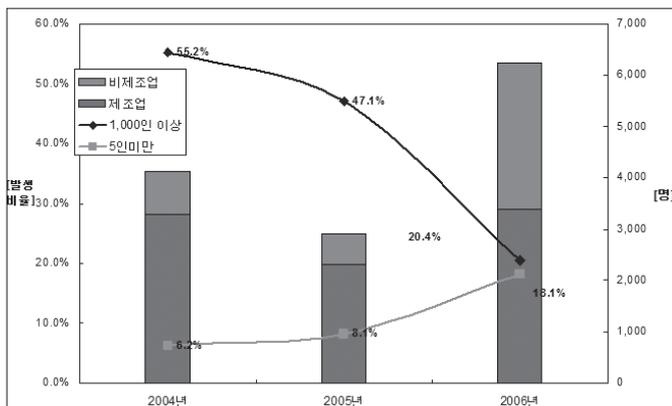
사실 아직도 작업관련성 근골격계질환에 대한 사회적 인식은 매우 낮아서 ‘디스크’, ‘오십견’이라고 이야기해야 “아~그거”라고 고개를 끄덕이시는 분들이 많으시고 - 이것도 정확한 이해는 아니지만 - 일반적으로 ‘근골격계질환’이라는 것은 자동차 조립라인이나 조선소의 용접작업처럼 대형 제조업체에서만 발생되는 것이라고 생각하기 쉽습니다.

그러나 최근 근골격계질환의 발생 추이를 분석해보면 과거 일부 업종에서 집단적으로 발생되던 것이 전체 산업현장으로 점차 확산되고 있는 양상을 보이고 있으며 적은 규모의 사업장으로까지 넓어지고 있습니다. ‘04년도 전체 근골격계질환자의 절반이 넘는 55.2%를 차지하던 1,000인 이상 사업장의 근골격계질환자 발생비율은 ‘05년 47.1%, ‘06년 20.4%로 줄은 반면, 5인 미만 사업장의 경우는 ‘04년 6.2%에 불과했으나 ‘05년 8.1%, ‘06년 18.1%로 증가되고 있습니다. [그림 1]

이처럼 다양한 형태의 작업관련성 근골격계질환이 전체 산업계 전반으로 퍼지고 있는 원인은 근골격계질환에 대한 인식이 부족해서라고 할 수 있습니다. ‘06년도 전체 근골격계질환자 중에서 1년 미만의 근무경력을 가진 근로자의 발생비율이 30%를 넘어서는 것으로 보아 근골격계질환에 대하여 몰라서 발생하는 경우가 급증하고 있다고 보아야 할 것입니다. 이를 예방하기 위하여는 먼저 ‘근골격계질환’이란 어떤 것인지 알고 작업장 내의 근골격계질환 발생요인에 대한 유해요인조사(2013년도 근골격계 부담작업 정기 유해요인조사 도래)를 철저히 해서 이에 대한 개선 실행이 뒤따라야 할 것입니다.

물건을 포장할 때는 어느 정도의 무게인지를 알 수 있도록 중량별로 색깔을 다르게 하고 무게 중심에 대한 표시를 하여 취급하는 사람이 미리 알 수 있도록 해야 하고, 물건을 옮겨야 할 때는 반드시 운반대차를 이용하거나 주변 사람의 도움을 구하여야 합니다. 앞서 말씀드린 재해 사례에서 볼 수 있듯이 적은 무게의 물체라도 잘못된 자세로 들 경우 허리에 가해지는 부담은 근골격계질환을 발생시키기에 충분할 수 있습니다. 식당이나 사무실에서 물건을 정리할 때도 무거운 물건을 너무 높은 곳에 올려 놓지 않아야 하며, 자주 사용하는 양념통이나 책자 등은 손이 닿기 쉬운 곳에 보관하여야 합니다.

특히 컴퓨터 사용 시에는 바른 자세를 유지하여 어깨나 손목에 무리가 가지 않도록 하고 작업간 눈이 건조해지지 않도록 수시로 깜빡거리거나 잠시 먼 곳을 바라보는 것이 필요합니다. 자신도 모르는 사이에 모니터를 향해 목이 숙나오는 “거북목증후군”에 걸리지 않도록 컴퓨터 작업 시 의도적으로 바른 자세를 유지할 수 있도록 노력이 필요합니다. 만일 모니터를 바라보고 있는 동료의 옆모습이 거북이 목처럼 곧게 뻗어 있다면 반드시 알려주셔야 합니다. 목의 자연스러운 곡선형태를 잃어버린 그 분은 원인모를 목, 어깨의 통증, 두통, 피로감 등으로 힘들어하고 계실 것입니다.



[그림 1] 2004~2006년 3년간 업종별 규모별 근골격계질환 발생 추이

근골격계질환에 대한 전사회적인 인식고취를 위하여 안전보건공단에서는 기존 제조업중 위주의 기술지원에서 의료업중, 음식 및 숙박업중, 도·소매 및 물류업 등으로 기술지원 대상을 확대하여 인간공학적 작업환경개선요령, 올바른 작업관리 방안, 근골격계 부담작업 유해요인조사 관련 무료 기술지원을 실시해 왔습니다. 특히 병원, 대형마트, 음식점, 호텔 등 전국적으로 500개소의 비제조업 사업장에 대한 특성화된 기술지원을 실시하여 각 업종 및 직종의 특성에 따른 근골격계질환의 위험요인, 공학적 개선대책을 제시하고 이를 인터넷 홈페이지 ‘근골격계질환 예방코너’ (<http://msd.kosha.net>)에 게시하였으며 각종 국내외 학술대회 발표 등을 통하여 알려왔습니다. 또한 FM (Free Musculoskeletal disorders)운동, 3N (Near, kNee, No back pain)운동, 11자 운동, 서서 일하는 근로자 의자제공 등 전국 각지에서 지역 특성 맞춤형 캠페인을 전개하여 일하는 사람의 관심과 참여를 유도하였습니다.

직장에서 일을 하거나 가정생활 중에 목, 어깨, 허리 등에 대한 통증은 누구나 겪어보았을 것이나 이를 개선하기 위해 노력하는 사람은 많지 않습니다. 근골격계질환의 예방은 어느 한편의 일방적인 주도가 아니라 정부, 사업주, 근로자, 전문가 모두가 함께 노력하여야 하며, 이를 위한 우리 모두의 인식고취와 자발적인 참여가 무엇보다 중요합니다.

자발적인 참여를 유도한다는 것은 의외로 쉬운 방법일 수 있습니다. 예전부터 공중화장실의 남자용 소변기 주변은 오물로 지지분한 경우가 많습니다. 오물을 흘리지 말라는 뜻으로 과거에는 청소아주머니가 직접 그리신 커다란 가위그림이 경고문으로 부착되어 있곤 했었습니다. 요즘 공중화장실 남자용 소변기 주변에는 “아름다운 사람이 머물던 자리도 아름답습니다.”라는 문구를 부착하여 읽는 이로 하여금 스스로가 아름다운 사람이라는 자긍심을 불러 일으키기 위함입니다. 이보다 좀 더 효과가 있는 수단으로 “남자가 흘리지 말아야 할 것은 눈물만이 아니다”라는 유머스러운 문구가 아닌가 싶습니다. 전 세계에서 남자 화장실이 가장 깨끗하다고 알려진 네덜란드 암스테르담 스키폴 국제공항의 남자화장실 소변기에는 기발한 아이디어가 숨어있습니다. 소변기 안에 작은 파리 그림이 그려져 있어 남자 특유의 공격본능을 자극한 것입니다. 어린이부터 청년, 노인까지 본능적으로 파리를 공격(?)하기 위하여 바짝 다가서게 되어 소변기 주변을 청결하게 유지하는 이 방법은 강압적인 가위그림부터 회유와 유머로도 개선되지 못한 것이 이용자의 특성에 따른 자발적인 참여를 유도하여 문제를 해결하였다는 점에서 우리에게 시사하는 바가 큼니다. 일하는 사람의 특성을 파악하고 적극적이고 자발적인 참여를 유도 할 수 있어야 만이 근골격계질환, 나아가서 일하는 사람의 건강문제를 해결 할 수 있다는 것을 알려주는 사례가 아닐까 싶습니다.

근골격계질환은 더 이상 남의 이야기가 아닙니다. 또한 근골격계질환의 예방활동이 단순히 법적인 점검이나 단속을 피하기 위한 행정적인 것에 머물러서는 안됩니다. 질환의 특성상 완치되기 어렵고 증상이 겉으로 나타나 보이지 않기 때문에 당사자에게는 개인적 통증뿐만 아니라 피병이 아니냐는 주위의 따가운 시선까지 받게되어 사회생활에 지장을 주는 이중의 고통을 주고 있는 이 문제는 조금만 알고, 실천한다면 더 이상 우리 사회에 “뜨거운 감자”로 언급되지는 않을 것입니다.