

# 미국 NSC, 정신건강의 중요성 강조

미국 안전협회(National Safety Council, NSC)는 노동자 정신건강의 중요성을 강조하며 안전전문가가 해야 할 일을 제안<sup>1)</sup>



**1 전문가들은 노동자의 건강과 안전을 보다 종합적으로 봐야한다고 강조**

**2 회의론자들은 안전전문가들이 “말만 많은 정신과 의사(Armchair psy-chiatrists)”로 활동하는 것을 우려하는 한편, 어떤 이들은 그들을 유능한 구성원으로 봄**

**3 정신건강 문제를 해결하려는 사람들조차 상해예방이 여전히 안전전문가의 최우선 과제를 동의**

## 왜 정신건강이 중요한가?

### 1 일상적인 문제이며 오래 지속됨

- 약물남용 및 정신건강서비스국(SAMHSA)의 2016년 자료에 따르면 미국 성인 인구의 약 18%(4,470만 명, 5명 중 1명꼴)가 매년 정신질환을 앓고 있음
- 보통 40~50대 심지어 60대조차 발병하지 않는 다른 질환과는 달리 정신건강 문제는 20~30대부터 시작되며 직장생활 내내 지속될 수 있음

### 2 생산성 및 수익에 영향을 미침

- 미국의학협회저널(Journal of the American Medical Association)에서 발표한 2003년 연구에 따르면 우울증으로 인한 미국 사업주들의 손실은 연간 약 310억 달러로 추산함
- 이것은 장기 또는 단기 장애와 관련된 비용을 제외한 것이며, 2003년 임상정신의학저널 (Journal of Clinical Psychiatry)에 실린 또 다른 연구 역시 우울증으로 인한 손실을 515억 달러로 추산함

1) 출처 : <https://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/17489-its-not-an-easy-conversation-mental-health-in-theworkplace>

### 3 직장 스트레스는 육체적, 정신적으로 나쁜 영향을 줌

- 스탠포드 대학과 하버드 경영대학원의 연구원들이 실시한 2015년 메타 분석은 직장 스트레스가 개인의 건강악화, 정신질환, 심지어 사망률까지 증가시키는 것으로 나타남
- 이것은 스트레스와 같은 덜 심각한 정신건강 문제가 더 큰 문제를 야기할 수 있다는 것을 시사함

### 4 노동자의 안전에 영향을 줄 수 있음

- 직업환경의학저널(Journal of Occupational and Environmental Medicine)에서 발표한 2014년 연구에 따르면, 우울증은 노동자의 상해 위험 증가와 관련이 있음
- 또한 이 저널의 2015년 3월, 2016년 3월 및 2017년 10월호에 발표된 연구에 따르면 직장에서의 심리적 불안, 고용 불안, 일-가정 불균형, 냉담한 근무환경 등이 산업재해와 연관이 있다고 밝힘

## 안전전문가의 역할은 무엇인가?

회의론자들은 안전전문가들이 노동자의 표정을 살펴 정신질환을 진단하고 치료하는 “말만 많은 정신과 의사(Armchair psychiatrists)”가 되는 것을 우려함. 이것은 옹호자들이 제안하는 안전전문가의 역할과는 거리가 있음

### 노동자의 정신건강을 관리하기 위한 안전전문가의 역할

- 사내 정신건강에 대한 교육을 시행할 것(추천 연구<sup>8)</sup> 참조)
- 전문가와의 대화나 훈련을 통해 정신건강 문제에 대한 노동자들의 인식과 스스로 관리하는 것의 중요성을 제고할 것
- 정신건강에 관한 대화를 장려하여 잠재적인 문제를 해결하는 데 방해가 되는 요인을 제거할 것
- 고위 지도층에 정보를 제공하여 정신건강을 소중히 하는 기업 문화를 육성할 것
- 직원을 회사 안팎의 자원(직원 지원 프로그램 등)과 연계할 것
- 정신건강 문제와 관련된 직장 스트레스를 해소하기 위해 노동자와 상의할 것



8) 추천 연구 The American Psychological Association Center for Organizational Excellence : [apaexcellence.org](http://apaexcellence.org) NIOSH : [cdc.gov/niosh/topics/stress](http://cdc.gov/niosh/topics/stress) Ontario's Occupational Health and Safety System Partners : [thinkmentalhealth.ca](http://thinkmentalhealth.ca) CSA Group : [sh-m.ag/2weE0HZ](http://sh-m.ag/2weE0HZ)

## 상해예방은 여전히 최우선 과제

미국 산업안전보건연구원(NIOSH)의 Total Worker Health 사무국장인 L. Casey Chosewood는 “안전 및 보건 전문가들은 먼저 작업장의 상해위험을 제거한 후 정신건강을 개선하는 것이 이상적임”이라고 말하고 정신건강의 위험요인이 결코 ‘노동자 탓’이라는 사고방식으로 바뀌어서는 안된다고 경고함

## 직장에서 정신건강을 관리하기 위한 전략<sup>9)</sup>

### 1 추가 근무 시간 제한

- 초과근무를 제한하려고 노력할 것. 만약 초과근무를 하고 싶지 않다면 당신의 업무에 대해 관리자와 상담할 것. 문제가 지속될 경우 노조 또는 FWO(Fair Work Ombudsman)에 도움을 요청할 수 있음
- 대부분의 고용계약서에는 귀하의 권리를 보장받을 프로세스가 요약되어 있으므로 절차에 따라 적절한 조언을 구하는 것이 중요

### 2 규칙적인 휴식을 취하라

- 신선한 공기를 마시고 일터에서 잠시 떨어지는 것은 생산성을 높이는데 도움이 될 수 있음
- 우리는 종종 바쁜 것을 ‘명예의 뱀지’로 생각함. 하지만 항상 바쁘면 극도의 피로감을 느끼며 생산성이 떨어짐. 신체적, 정신적 휴식을 취하는 것은 우리의 생산성을 향상시킬 수 있음

### 3 “아니오”라고 말하라

- “아니오”라고 말하는 것이 항상 쉬운 것은 아님. 우리 모두는 동료에게 호감을 사고 직장에서 유능한 사람으로 보이기를 원함. 그러나 요구사항이 능력을 초과할 때 업무제한을 요청할 권리가 있음
- 부정하고 그 이유를 말하는 것을 두려워하지 말 것. 진실된 대답은 팀을 실망시키지 않음
- 이렇게 하면 일은 더 나은 방식으로 완료되고 다음번에 “예”라고 말할 때는 더 좋은 상황에 놓이게 될 것



9) 출처 : <https://www.headsup.org.au/your-mental-health/taking-care-of-yourself-and-staying-well/at-work>

정신건강은 자신의 신체건강 뿐만 아니라 안전과도 관련이 있기 때문에 타인에 게도 영향을 미칠 수 있음. 안전전문가는 정신과 신체의 건강이 별개의 영역이 아님을 인지하고 종합적으로 판단할 필요가 있음. 정신건강은 눈에 보이지 않고 다른 사람이 가능하기 어렵기 때문에 스스로 관리하려는 노력이 중요

### 국외 산업안전보건 단신

안전보건공단 국제협력센터 | E-mail : overseas@kosha.or.kr

## 입식 책상(Standing Desk)의 이점과 문제점<sup>1)</sup>



### 1 미국의 한 인력수급전문업체<sup>2)</sup>의 조사에 따르면 사업장 입식 책상 도입은 2013년부터 2018년까지 가장 급증한 트렌드 중 하나

- 미국의학협회<sup>3)</sup>가 앉아서 하는 업무(이하 좌식업무)에 반대하는 정책을 2013년에 도입한 이후 노동자에게 더 건강한 작업장을 구축하기 위한 일환으로 입식 책상 사용을 권장하면서 입식 책상의 인기가 급증함
- 애플사의 경우 서서 하는 업무(이하 입식업무)가 좌식 업무에 비해 훨씬 더 건강에 좋은 영향을 미친다며 본사 직원 전체를 대상으로 입식 책상을 제공<sup>4)</sup>함

### 2 하지만 최근 입식 책상의 이점에 대한 의문이 제기되고 있으며 연방장애인법<sup>5)</sup> 적용의 필요성 또한 대두됨

- 몇몇 연구에 따르면 하루 종일 서서 일하는 업무가 반복될 경우 요통, 하지정맥류, 심부정맥 혈전증 및

심장병 발병 등과 같은 여러 건강 문제를 일으킴

- 또한 좌식업무로 인해 건강문제가 발생한다는 뚜렷한 연관성을 밝힌 연구조사가 아직 없음
- 일부 직원의 경우 입식 책상을 사용할 경우 신체적 피로를 더 느끼거나 건강에 문제가 발생할 수 있는 가능성 있음
- 입식업무가 때로는 아주 세밀한 작업이나 고도의 집중력을 요하는 일에 부정적인 영향으로 작용할 수 있음  
→ 입식 책상 또는 유사 시설이 도입된 후에 그 영향을 알 수 있다는 점을 고려해야 함

### 3 사업주는 입식 책상 도입 고려 시 다음과 같은 요소를 염두해야 함

- 입식 책상 도입 비용
- 사업장의 모든 노동자에게 도움이 되는지에 대한 여부(즉, 특정 노동자에게만 이점이 되고 다른 노동자들에게 문제점을 주는지 여부)
- 노동자의 작업환경(예 : 반복적인 업무, 집중력을 요하는 업무)
- 입식 책상 도입으로 인해 다른 중요한 업무 기능에 문제 발생 가능성

1) <https://www.ehstoday.com/print/23889>

2) Society of Human Resource Management

3) American Medical Association

4) <https://www.businessinsider.com/apple-employees-standing-desks-lim-cook-sitting-cancer-2018-6>

5) Federal disability law

출처 안전보건공단 국제협력센터 국제안전보건동향 10월호 제453호

※ 국제안전보건동향은 이메일을 통한 정기 구독이 가능합니다. 신청 및 관련 사항은 안전보건공단 국제협력센터로 연락 부탁드립니다.