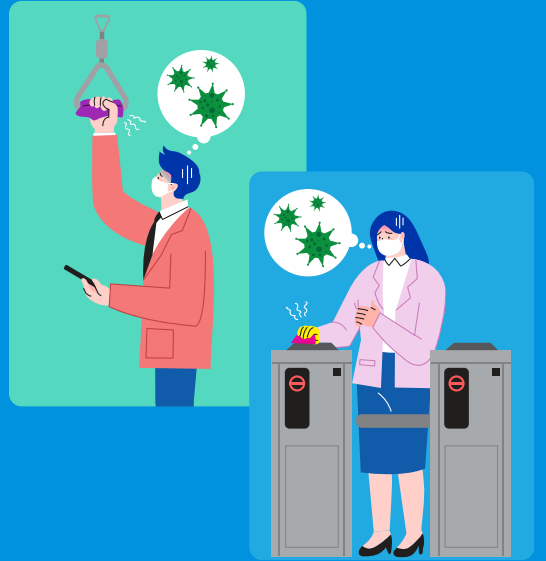


Hot Issue

: 코로나바이러스 재택근무 안전보건

코로나바이러스로 재택근무 시 안전보건 확보



COVID-19



코로나19 사태로 재택근무가 증가하고 있다.
이미 재택근무를 한 달 가까이 하고 있는 사업장들도 있다.
직장인들의 고충도 커지고 있다.
이 글은 재택근무가 건강에 미치는 위험을 최소화하는 방법에 대한
조언을 제시하고자 한다.



김수근
의학박사
직업환경의학 전문의

사업주는 재택노동자에
대해 다른 노동자와 동일
한 안전보건 확보를 해야
한다.

코로나바이러스 발생(coronavirus outbreak)에 대응하기 위한 올바른 일 중에 하나가 많은 회사들이 재택근무를 실시하는 것이다. 감염병 전문가들이 급속히 확산하는 신종 코로나바이러스 감염증(COVID-19, 코로나19)을 차단하기 위해 미국 전역의 학교와 직장 폐쇄가 필요하다는 요구를 내놨다.¹⁾

이 요구는 미국 뉴욕과 필라델피아 등 일부 주요 도시에서 이뤄진 도시 폐쇄를 넘어선 전국적인 학교 및 직장 폐쇄 조치의 강화를 요구한 것이다.

3월 17일 미국 내 코로나19는 웨스트버지니아주를 제외한 전역으로 확산된 것으로 나타났다. 확진 판정을 받은 전체 환자는 3,487명으로 이 가운데 68명이 숨졌다. 미국이 획일적인 광범위한 사회적 거리두기로 더 빨리 이행할수록 사업상 손실을 본 사람들, 아이들을 돌보기 위해 집에 머물 수 없는 사람들, 휴가를 못내는 사람들을 지원할 계획을 짤 시간을 더 많이 확보할 것이라고 했다.

코로나19 사태로 재택근무가 증가하고 있다. 이미 재택근무를 한 달 가까이 하고 있는 사업장들도 있다. 직장인들의 고충도 커지고 있다. 업무 패턴이 바뀌면서 일상생활에 어려움을 겪고 있다. 특히, 직장인들의 피로와 불안감이 가중되고 있다. 이에 집에서 일하는 노동자들이 있는 사업주는 재택노동자에 대해 다른 노동자와 동일한 안전보건 확보를 해야 한다.

이 글은 재택근무가 건강에 미치는 위험을 최소화하는 방법에 대한 조언을 제시하고자 한다.

재택근무는 노동자가 정보통신기기 등을 활용하여 사업장이 아닌 주거지에서 업무공간을 마련하여 근무하는 것을 말한다. 구체적으로 주 1일 이상 노동자의 주거지에서 주어진 업무를 수행하는 근무방식이다.²⁾

재택근무의 근태관리도 동일하게 근로기준법상의 근로시간 및 휴식

이 적용된다. 그러나 여건상 근태 평가 관리가 어렵기 때문에 정보통신 기기를 활용한 온라인 출퇴근 기록 등으로 근태 관리를 시행할 수 있다.

고용노동부에서는 유연근무제 도입 운영 매뉴얼에서 재택근무제 출퇴근 관련 규정 예시를 제시한 바 있다.²⁾

재택근무제 출·퇴근 관련 규정(예시)

- (1) 승인받은 직원은 출퇴근 시간 등 근태관리에 철저히 기해야 하며, 승인권자는 필요한 경우 전화 또는 방문을 통해 근무 상황을 확인할 수 있다.
- (2) 직원은 업무 수행 중 개인적인 사정을 이유로 근무 장소를 무단이탈할 수 없으며, 자택 또는 신청한 스마트워크 센터 이외의 장소에서 근무가 필요한 경우에는 사전에 승인권자의 승인을 받아야 한다. 다만, 관리자의 사전 승인을 얻는 것이 곤란한 경우에는 근무지 변경 후 즉시 관리자에게 보고하여 사후 승인을 받아야 한다.
- (3) 재택근무 수행 중 긴급 상황 발생 시 승인권자에게 이를 즉시 보고하고 적절한 지시를 받아 대처하여야 한다.
- (4) 재택근무자는 업무 계획 및 실적을 전사적인 방법으로 주 1회 이상 승인권자에게 서면보고해야 한다.

조직과 동료의 지지나 지원이 없는 고독한 업무

직접적인 지도 감독을 받지 않거나 일이 잘못될 경우 도움을 줄 사람이 없이 홀로 일하는 노동자에게는 항상 더 큰 위험이 따를 수 있다.

집에서 일하는 노동자를 포함하여 혼자 일하는 노동자와 항상 연락을 유지하고 건강하고 안전한지 확인하기 위해 정기적으로 연락하도록 한다. 정기적으로 상호 연락을 통한 접촉을 하지 않으면 재택근무자와 의의 연결은 점점 소홀해지고 재택근무자는 더욱 고립될 수 있다. 이것은 스트레스 수준을 높이고 정신 건강에 나쁜 영향을 준다.

재택근무자가 경험하게 될 가장 큰 심리적 스트레스는 직장 동료와 유대관계 유지 및 회사에 대한 소속감 감소라고 할 수 있다. 업무가 고립적으로 수행됨에 따라 노동자에게 소외감과 직장에 대한 소속감이 결핍되고 자신의 직업적 장래에 대한 긍정적 확신을 갖기가 어렵게 될 수 있다.

결과적으로 노동자의 의욕 저하 및 동기 감소를 유발시키고 나아가 노동자의 정신적 스트레스뿐만 아니라 기업 생산성에도 직접적인 영향을 미치기 때문에 재택노동자에게 정기적으로 회사에 출입하여 필요한 업무나 대화를 나눌 수 있도록 하거나 정례행사를 개최하는 방안 등을 적

재택근무자가 경험하게 될 가장 큰 심리적 스트레스는 직장 동료와 유대관계 유지 및 회사에 대한 소속감 감소라고 할 수 있다.

홀로 재택근무를 할 때
사업주와 노동자가 고려
해야 할 첫 번째 위험은
스트레스와 정신건강의
위험이다. 사업주는
재택근무자를 보호하기
위한 안전보건 상의 통제
조치를 갖추어야 한다.

극적으로 모색해야 한다(예: 주·월 단위로 정기적인 사무실 회의 또는 모임 도입). 그러나 코로나바이러스 사태는 이러한 조치도 어렵게 할 수 있으므로 보다 유연한 방법으로 재택근무자와 연락하고 접촉할 수 있는 방안을 구축해야 한다. 또한, 재택근무자와 비재택근무자 간의 협력 관계를 구축하는 것이 필요하다. 근무상황에 따라 커뮤니케이션 할 수 있도록 업무계획을 세우는 것이 좋다.

1. 재택근무 시 고려해야 할 위험

홀로 재택근무를 할 때 사업주와 노동자가 고려해야 할 첫 번째 위험은 스트레스와 정신건강의 위험이다. 다음으로 재택근무 시 인터넷과 모니터를 이용해 업무를 수행할 때 디스플레이 스크린 장비(display screen equipment, DSE)의 위험에 노출될 수 있다. 따라서 사업주는 재택근무자를 보호하기 위한 안전보건 상의 통제 조치를 갖추어야 한다.

2. 디스플레이 화면 장비 작업(DSE)

집에서 일시적으로 일하는 사람들에게는 디스플레이 화면 장비 작업(DSE)의 위험이 증가하지 않는다. 따라서 사업주는 재택근무자 자택의 워크스테이션에 대한 위험성 평가를 수행할 필요는 없다.

재택근무자가 집에서 디스플레이 스크린 장비를 이용하여 업무를 수행하는 데 필요한 조언을 노동자에게 제공할 수 있다.

- 실내는 가능한 한, 눈부시지 않을 정도로 밝게 유지하고, 화면에 그림자가 생기지 않도록 한다. 디스플레이면에 있어서 조도는 500 럭스(lux) 이하, 서류 및 키보드면은 300~1000 럭스 정도를 유지하는 것을 추천하고 있다. 또, 직접 태양 빛 등이 입사하는 창에 대해서는, 블라인드나 커튼으로 밝기를 조절하는 것이 필요하다. 디스플레이는 전후 기울기나 좌우 방향을 바꿀 수 있도록 조절하는 것이 필요하다.
- 디스플레이 화면 장비 작업시간은 연속해서 1시간을 넘기지 않게 하고, 다음 작업 전에 10~15분 정도 휴식시간을 갖도록 한다.
- 책상 높이는 의자에 앉아 키보드 위에 손을 얹고 통상적인 작업 자세를 취했을 때 키보드 높이와 팔꿈치의 높이가 수평을 이루는 상태를 만족해야 한다. 따라서 책상 높이는 수시로 조절할 수 있는 것을 사용하는 것이 좋다.

재택근무는 업무 관련 스트레스를 유발하고 사람들의 정신 건강에 영향을 줄 수 있다. 따라서 정기적으로 연락을 유지하도록 한다. 재택근무자와 연락·접촉할 수 있도록 절차를 마련하여 최대한 빨리 스트레스 징후를 인식할 수 있도록 한다.

- 책상 밑에는 다리를 뻗을 수 있는 충분한 공간이 확보되어야 한다.
- 책상 위 작업공간은 충분히 확보되어야 하며 반드시 작업대 위에 손을 얹은 상태에서 손목을 지지해줄 수 있는 공간이 있어야만 손목에 가중되는 압력을 줄일 수 있다.
- 의자의 높이는 작업자 오금의 높이와 책상 높이에 맞게 수시로 높이를 조절할 수 있어야 하며 등받이는 90도 이상의 경사 각도로 조절이 가능하며 탄력성이 있고 충분한 크기의 요추지지대를 갖추어 허리를 지지해 주어야 한다.
- 키보드는 편하게 조작할 수 있고, 키보드의 경사각도는 보통 15도 이내, 중간점 두께(Home키 높이)는 30 mm 이내의 것을 선택한다.
- 무엇보다도 자주 자세와 위치를 변경하여 불편하고 고정된 자세를 피한다.
- 일어나서 움직이거나 스트레칭 등 운동을 한다.
- 때때로 눈의 초점을 바꾸거나 깜박임으로써 눈의 피로를 피한다.

3. 스트레스와 정신 건강

재택근무는 업무 관련 스트레스를 유발하고 사람들의 정신 건강에 영향을 줄 수 있다. 관리자 및 동료와 떨어져 있으면 적절한 지원을 받기가 어려울 수 있다. 따라서 정기적으로 연락을 유지하도록 한다. 재택근무자와 연락·접촉할 수 있도록 절차를 마련하여 최대한 빨리 스트레스 징후를 인식할 수 있도록 한다. 그러기 위해서는 연락 담당자가 있어야 하며 사람들이 필요할 때 도움을 받는 방법을 알 수 있도록 이를 공유하는 것이 중요하다.

코로나바이러스 발생으로 재택근무를 하게 되면 노동자는 스트레스를 받을 수 있다. 재택근무자들의 행동 방식의 변화는 스트레스 징후일 수 있다. 예를 들면 같은 업무를 더 많은 시간을 걸려서 완수한다든가, 더 민감한 반응을 보인다거나, 기분의 변화가 심하거나, 업무를 포기하는 것, 긴장한 태도를 보이는 것, 동기부여나 타인에 대한 배려나 자신감이 없어 보이는 것 등이다.

재택근무자의 스트레스를 돌볼 수 있도록 관리자와 동료의 지지나 상담을 할 수 있도록 대비해 두어야 한다.

노동자들은 재택근무일지라도 평상시 출근 근무를 할 때와 마찬가지로 업무를 대하는 태도와 실행이 스트레스와 불안감을 해소하는 데 도움이 될 수 있다.

구글 코리아에서 원격근무를 위한 5가지 팁을 소개했다.³⁾

① 잡담 늘어놓으며 친밀감 쌓기

재택근무자 간에 연결이 돼야 생산성이 나오기 때문에 연결에 우선순위를 줘야 한다는 것이다. 집에서만 일하면 굉장히 외로워지고 활동이 없어질 수 있다. 서로 사생활을 노출하는 등의 방식으로 친밀감을 형성하면 큰 도움이 될 수 있다. 연결을 위해 사람들끼리 서로 대화하는 원칙을 세울 필요가 있다. 화상으로 팀 미팅을 시작할 때 잡담(small talk)을 하는 게 좋다. 주말에 뭘 했는지부터 시작해서 점심에 뭐 먹을 건지, 재택근무해서 냉장고가 빨리 빈다든지 등 함께 웃고 친밀감이 형성됐을 때 업무 주제로 넘어가면 심리적인 안정감과 생산성을 높일 수 있다.

② 의사결정 방식 등 팀 규칙 정하기

팀 규범이 중요하다. 이것은 오프라인보다 온라인에서 일할 때 더 중요한 요소이다. 의사소통 할 때 어떤 방식으로 할지, 어떤 경우 이메일을 쓰고 어떤 경우 채팅을 쓸지 등 공통의 규범을 세워야 한다는 것이다. 의사결정 방식과 관련한 규칙을 안 정하는 경우가 종종 있다면 이 부분을 놓쳐선 안 된다. 의사결정 방식을 정하지 않으면 이후 업무 과정에서 결정된 내용을 모르는 팀원이 발생하고 팀원들이 뿔뿔이 흩어져 다른 방향으로 갈 수 있기 때문이다. 결정되면 공유는 어떻게 할 지 등을 정하는 게 중요하다.



③ 팀원 간 일정 공유해 업무 시간 분명히

다음은 일과 사생활의 경계를 설정하는 것이다. 서로가 함께 노력해야 하는 부분으로 각자의 스케줄을 공유하는 것이다. 서로 연락해도 되는 시간과 안 되는 시간을 공유하는 것이 필요하다. 그렇게 하면 팀원들끼리 서로 배려하는 기회가 되면서 나한테도 내 일정을 상기시킬 수 있다. 미팅을 녹화해 영상과 회의록 등을 공유할 수도 있다.

④ 실제 함께 있는 것처럼 가깝게

직원 중에 소외되는 인원이 생기지 않도록 하는 것도 중요하다. 화상 회의 중에 서로 표정이나 행동, 몸짓을 읽을 수 있도록 카메라에 가까이 앉는 게 좋다. 상대방에게 웃어주고, 대답해주는 등 반응을 활발히 하면서 실제 물리적으로 같이 있을 때와 비슷한 환경을 구현하도록 노력해야 한다. 또, 서로 돌아가면서 말할 기회를 줘야 한다.

⑤ 업무 공간은 사무실처럼

마지막으로 집에 있더라도 업무에 맞는 물리적인 환경을 조성하라고 조언했다. 이곳이 오피스 공간이라는 것을 내 뇌에 인지시키는 것이다.

전날 미리 다음날 할 일을 계획하는 습관을 가지는 게 중요하다. 집에서 일하다 보니 주의가 분산되는 요소가 많은데 이 시간에는 여기에만 집중하겠다고 정하면 일하는 데 도움이 된다.



코로나바이러스 발생으로 인한 올바른 행동 중에 사업주는 가능한 한 직원들이 집에서 일하도록 장려해야 한다. 재택근무를 하기 위해서는 사업주의 지원과 지지가 필요하다.

사업주의 재택근무 조치 시 고려사항

사업주로서는 회사 밖 공간에서 일하는 시스템이 아직 제대로 갖춰지지 않아 조직 관리가 제대로 안 되고, 또 일의 집중도가 떨어지거나 직원 간 소통이 원활하지 못할 수 있기 때문에 재택근무를 선택 추진하기 어려울 것이다. 재택근무를 결정하고도 경영자들은 상황 통제에 불안감을 보일 것이다. 한편으로는 새로운 경험과 성과로 새로운 형태의 경영 가능성을 인식하게 될 것이다. 회사로서는 각종 비용을 줄일 수 있다는 것을 곧 확인하게 될 것이다.

코로나바이러스 발생으로 인한 올바른 행동 중에 사업주는 가능한 한 직원들이 집에서 일하도록 장려해야 한다. 재택근무를 하기 위해서는 사업주의 지원과 지지가 필요하다. 노동자 중에 누군가 재택근무를 하는 경우에는 노동자와 동일한 안전보건을 확보하기 위해서 다음을 고려해야 한다.

- 재택근무자와 연락체계를 갖추어야 한다. 특히, 모든 사람의 연락처 및 긴급 연락처 정보가 최신인지 확인해야 한다.
- 재택근무자가 하는 업무내용을 명확히 해야 한다.
- 안전보건 상 위험요인을 확인하고 통제 조치를 마련해야 한다. 특히, 재택근무자에게 코로나바이러스(COVID-19) 증상을 인지하는 방법을 알리고 질병 보고 및 병가와 같은 관련 프로세스 등 적절한 조치를 취해야 하는 절차에 대해 명확히 알 수 있도록 한다.

법정교육인 안전·보건교육은 사업장 노동자와 차등적으로 적용되어서는 안 되기 때문에 그에 대한 방안을 마련하는 것이 좋다.

업무 특성에 따라 「산업안전보건법」 상 안전보건기준에 해당하는 경우에는 이를 준수하여야 한다. 재택근무 중에 해당업무가 원인이 되어 발생한 재해는 업무상 재해로 「근로기준법」 상 재해보상 및 「산업재해보상보험법」 상 보험급여의 대상이 된다. 다만, 노동자의 사적 행위를 원인으로 하여 발생한 재해는 업무상 재해로 인정되지 않는다.

재택근무의 경우 노동자의 사생활이 이루어지는 자택이 근무 장소에서 프라이버시 침해 등의 문제가 발생할 수 있음을 충분히 고려하여야

코로나19로 재택근무가
활발해지는 요즘
새로운 방식으로
유연하게 일하는
환경이 등장할 것이다.
갑자기 다가온
재택근무가 앞으로
어떤 안전보건상의
과제를 안겨줄지
생각해야 할 때이다.

한다. 사업부는 재택근무자들의 사생활을 존중하고 침해하지 않도록 주의할 필요가 있다. 따라서 관리자나 사업주가 업무상 보완, 관리 등의 사유로 재택근무자의 자택에 접근할 필요가 있는 경우에는 노동자에게 미리 통지하고 그의 동의를 얻은 후에 보안, 관리 등을 하는 것이 바람직하다.

재택근무자에게 일과 생활이 분리되지 않아 혼란이 커지지 않도록 하는 것이 필요하다.

결론

코로나바이러스 발생으로 한시적인 재택근무가 증가하고 있다. 앞으로 더 연장될 가능성도 있다. 재택근무를 통해서 사회 변화의 가능성을 감지하고 있다. 일은 꼭 회사로 출근해서 하지 않아도 된다는 것이다.

일의 속도와 커뮤니케이션의 속도와 정확성이 높아지는 경우를 경험하고 있다. 재택근무를 위한 인프라도 급속도로 확대되고 있다. 무엇보다도 출근하지 않아도 되는 일에 대한 인식이 바뀔 수 있다는 것이다.

코로나19로 재택근무가 활발해지는 요즘 새로운 방식으로 유연하게 일하는 환경이 등장할 것이다. 페이스북은 자사 정직원 4만 5,000명에게 1,000달러의 보너스를 준다고 한다. 재택근무로 회사 내 운동시설이나 식당 등을 이용할 수 없게 된 직원들의 코로나19 사태 기간 지출 부담을 완화해주기 위한 조치다. 아울러 페이스북은 올해 상반기 직원 실적 평가를 모두 '초과 달성'으로 매겨 실적 우려도 없앨 것이라고 한다. 코로나19의 빠른 전파로 인해 뜻하지 않게 정보통신기술을 등에 업고 재택근무에 대한 거대한 실험이 진행되고 있다.

갑자기 다가온 재택근무가 앞으로 어떤 안전보건상의 과제를 안겨줄지 생각해야 할 때이다. 🍷

참고 문헌

1. 박근태 기자. 美과학자 · 보건학자 200명 “코로나 확산 늦추려면 미국 전역 학교 직장 폐쇄 필요” 동아사이언스 2020.03.17.
<http://dongascience.donga.com/news/view/35163>
2. 고용노동부. 유연근무제 도입 운영 매뉴얼.
http://www.nodong.or.kr/?mid=pds&document_srl=1973464
3. 박현익 기자. '재택근무 이렇게 하세요' 구글이 알려주는 5가지 노하우. 조선비즈, 2020.3.19.
https://biz.chosun.com/site/data/html_dir/2020/03/19/2020031906260.html?utm_source=naver&utm_medium=original&utm_campaign=biz