

코로나19로 인한 소진과 직업군 현황



- 코로나블루와 정신건강관리 -

- ◆ 2월 코로나19로 인한 소진과 직업군 현황
- ◆ 3월 사업장 직무스트레스 해소 방안
- ◆ 4월 사업장 직무스트레스 예방 프로그램



박정숙

대한산업보건협회
교육본부장

코로나19로 인한 소진과 직업군 현황

코로나바이러스로 인한 일상의 큰 변화로 우울감이나 무기력증에 빠지는 현상을 코로나블루(Corona Blue)라 부른다. 이는 코로나19의 '코로나'와 우울함(Blue)을 뜻하는 '블루'의 합성어이자 신조어다. 코로나19 감염 기간이 길어지면서 국민 10명 중 5명은 코로나블루를 경험한 것으로도 나타났다.¹⁾

코로나블루는 자신이나 가족이 감염될지도 모른다는 불안과 두려움, 고립과 외출자제로 인한 답답함, 소통단절의 경험과 무기력함, 경제 침체와 경제적인 위기가 올지도 모른다는 불안감에서 발생한다.

근로자의 경우 일상생활의 영역을 넘어 직장에서도 업무 부담과 환경 등에서 비롯된 각종 스트레스를 겪는다. 이러한 요인은 정신건강에도 영향을 준다.

1) 경기연구원(2020), 코로나19로 인한 국민 정신건강 실태조사

2003년 사스 발병 당시 우울증, 불안, 공황발작, 정신이상, 정신착란, 자살에 이르기까



지 다양한 정신질환과 함께 의료진의 외상후 스트레스 장애(PTSD)가 보고되었다(OECD, 2020). 이처럼 전염병의 확산이 당사자 및 가족, 의료진에게 미치는 정신건강 문제는 심각하다.²⁾

콜센터, 물류센터, 음식점·주점, 숙박시설, 게임방, 노래방, 이미용업 등의 서비스업 종사자는 근무시간 동안 과밀한 공간에서 함께 일하고 공동으로 시설을 이용해야 한다. 이처럼 대면 업무가 많은 근로자는 직무환경으로 인해 특히 코로나19 감염에 취약한 계층이다.

감염병 관리로 인해 폭발적인 업무량의 증가로 과로하게 되는 직군은 의료인, 병원시설관리자, 응급요원, 정신건강전문가, 방송종사자, 소방관, 경찰관, 택배기사, 마스크제조업 종사자이다. 일선에서 방역에 종사하는 방역당국자들은 격무와 함께 과도한 책임감으로 더욱 심화된 불안과 업무스트레스를 겪는다.

경제적으로 불안정한 비정규직·비숙련·저임금 근로자, 자영업자, 일용직 근로자, 외국인 근로자들은 감염의 불안과 함께 실직의 위기감으로 인한 우울, 직무스트레스, 자살의 위험 등 더욱 취약한 상황에 처한다.

사업장에서는 근로자의 감정노동과 직무스트레스로 인한 건강문제를 해결하기 위해서 개인적 관리와 함께 조직적 차원에서 예방 활동을 추진해오고 있다. 더구나 코로나19 시대에는 직무스트레스와 정신건강 상의 문제가 업무상질병으로까지 이어지는 상황이다. 사업장에서 근로자 직무스트레스 관리는 상시적인 보건관리활동으로 이루어져야 한다. 이러한 활동에 대한 사회적 관심은 코로나19를 겪으면서 더욱 높아지고 있다. ☺

일선에서 방역에
종사하는
방역당국자들은
격무와 함께 과도한
책임감으로 더욱
심화된 불안과
업무스트레스를
겪는다.

2) 한국트라우마스트레스학회 (2020.6), 코로나바이러스감염증-19 2차 국민 정신건강 실태조사