

# 세계 - 근로자의 정신건강과 웰빙 : 인식 고양을 통한 예방 방안 마련

· 영국 산업안전보건협회(IOSH)는 근로자의 정신건강 보호를 위한 다섯 가지 기본요소를 발표했으며, 캐나다 산업안전 보건청(CCOHS)은 무료 온라인 교육과정을 통해 정신건강에 대한 인식 고양 노력을 전개<sup>1)</sup>

## 서론

- 영국 산업안전보건협회(IOSH)에서는 근로자의 정신건강과 웰빙을 더 잘 이해할 수 있는 아래 다섯 가지 방법에 대하여 발표
  - » 정신건강과 웰빙 정의하기, 정신건강을 악화시키는 요인 파악하기, 웰빙에 영향을 미치는 요소 파악하기, 정신건강 질환 파악하기, 관리하기

## 근로자의 정신건강과 웰빙을 위한 다섯 가지 기본요소

### 1 정신건강과 웰빙 정의하기

- 정신건강(mental health)이란 심리 상태, 감정 상태, 인지 및 사회적인 웰빙 상태를 의미하며 정신건강은 결정과 반응, 태도, 행동 및 사회적 성격, 그리고 기분에 영향을 미침
  - » 정신건강은 긍정적인 상태와 부정적인 상태로 설명할 수 있으며 장시간 또는 단시간 동안 지속됨. 정신건강 상태는 갑작스럽게 또는 점진적으로 변할 수 있으며 예측불가능 할 수 있음
  - » 정신건강 상태는 다음 요소에 의해 영향 받을 수 있음

▶ 과거나 현재의 대단히 충격적인(트라우마) 사건

▶ 물리적·정신적 학대

▶ 환경적인 요소

▶ 생물학적 요소(예: 유전자, 호르몬)

▶ 두려움 또는 위협

▶ 기타 질병(통증 및 만성통증 포함)

▶ 확실히 인지할 수 있는 이유 없음 등

- 정신건강과 정신건강에 영향을 미치는 잠재적 원인에 대해 더 많이 알면 조직은 업무가 정신건강에 미치는 영향을 예방하거나 제한하는 효과적인 관리 방안 이행 역량을 갖출 수 있음
- 영국 산업안전보건협회는 웰빙을 ‘영향을 미치는 요인으로 인한 현재의 정신건강 및 육체건강을 아우르는 한 개인의 총체적인 상태를 의미한다.’고 정의함
  - » 즉 개인의 웰빙 상태는 직장 생활이나 개인 생활에서 오는 심리적, 육체적 상태나 경험에 의해 영향을 받는다는 것을 의미함
  - » 조직의 평판이나 회복도, 생산성 및 재정 상태를 향상시키려는 사업장에 웰빙은 중요한 요소임

1) 출처 : <https://www.ioshmagazine.com/2021/10/26/understanding-mental-health-and-wellbeing>

## 2 정신건강을 악화시키는 요인

- 영국 산업안전보건협회는 정신건강 악화를 ‘사람의 정신건강이 스트레스나 생각, 감정을 주체하지 못하는 상황에 이르는 것, 이전에 진단 받았던 질병, 특정 치료 없이는 해결할 수 없는 증상’ 등으로 정의함

» 아래 요인은 정신건강을 악화시킬 수 있음

### 1 대단히 충격적인 사건

- 일반적으로 상실, 학대, 위협, 고립, 부상 및 재난 등과 관련되어 있음

### 2 작업관련성 요인 (업무 스트레스)

- 업무요구에 대한 지나친 압박 또는 몇몇 경우 제한된 압박
- 제대로 정의되지 않은 업무 역할
- 일·가정 불균형
- 업무에서 원활하지 않은 대인관계
- 조직적 변화
- 업무의 다양성 부족
- 경력개발 부족

### 3 개인적 요소 및 생활습관에 따른 선택

- 경제적 어려움 또는 빚
- 가난, 주거 및 이동 문제
- 대인관계 문제
- 합병증이나 질병 등

### 4 생물학적 인자나 위험요인

- 뇌의 구조나 기능에 영향을 주거나 정신건강 또는 증상을 악화시키는 감염 병원체나 감염증 (바이러스나 박테리아 같은 미생물)
- 이온화 방사선 (방사선 노출로 인한 유전자 변이 또는 세포 파괴는 뇌에 영향을 주고 정신건강 악화로 이어짐)
- 유독성 물질

### 5 유전적 요인

- 유전자는 개인의 정서적 상태에 영향을 줄 수 있으며 이는 스트레스에 더욱 취약하게 만들

## 3 웰빙에 영향을 미치는 요소

- 개인의 웰빙에는 작업장 안팎의 요인이 영향을 미침. 사람마다 영향을 받는 요인이 다를 수 있음. 건강하지 못하고 안전하지 않은 작업장은 근로자 개개인의 상태와 더불어 부정적인 웰빙이나 다른 위험한 결과로 귀결될 수 있음

## 4 정신건강 질환 파악

- 산업안전보건 전문가들은 반드시 아래 요소를 파악해야 함
  - » 불안: 불안한 감정을 제어·예측·해결 할 수 없게 될 경우 사람의 삶과 업무 그리고 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있음
  - » 우울증: ‘감정이 가라앉는’ 우울증은 감정 상태나 생각, 자존감, 행복한 기분, 자부심 등에 영향을 미침
  - » 외상 후 스트레스 장애(트라우마, PTSD<sup>2)</sup>): 부상이나 상실, 위협, 화남 또는 슬픔 등과 관련된 생각이나 감정을 잊을 수 없는 상태
  - » 간접적 트라우마·2차 트라우마 스트레스: 영상이나 뉴스 또는 충격적인 이야기 등 타인이 경험한 정서적 트라우마에 간접적으로 노출되어 일어나는 상태
  - » 자살충동 및 행동: 정신건강 악화로 인해 발생할 수 있는 결과

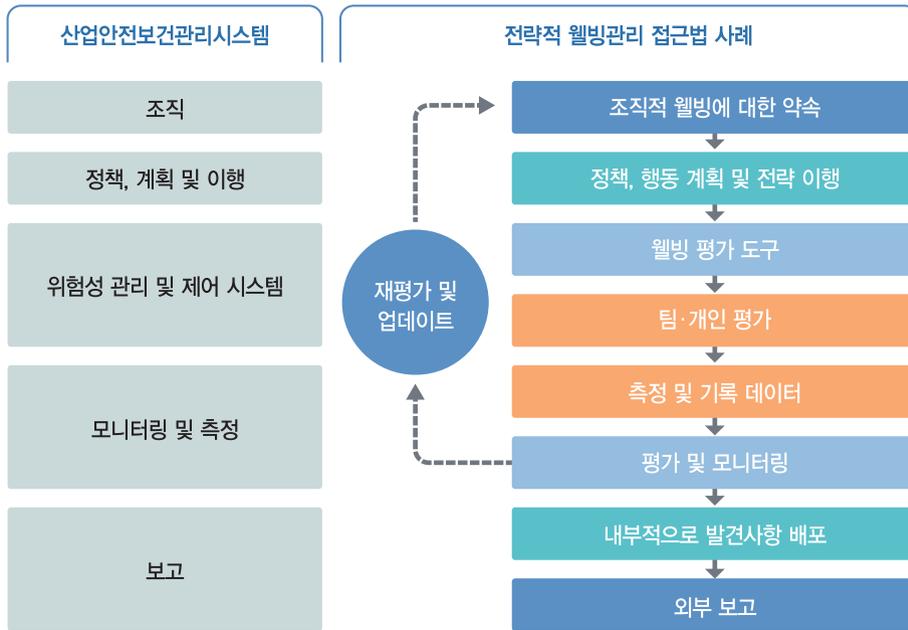
2) Post Traumatic Stress Disorder

## 소식 보기

: 국제산업보건동향

### 5 관리하기

- 근로자의 정신건강 및 웰빙을 향상할 경우 재정적 이득, 잦은 결근 및 불필요하게 회사에 오래 머무르는 현상 감소,<sup>3)</sup> 업무 만족도 상승, 근로자의 행복지수 증가 및 좀 더 긍정적인 조직 문화 형성 등 아주 긍정적인 이점을 얻을 수 있음
- 산업안전보건관리체계에 맞춘 웰빙관리 접근 전략의 사례



출처: 영국산업안전보건협회(IOSH), IOSH Magazine Nov/Dec 2021 Issue

- 근로자의 정신건강 및 웰빙을 향상하기 위한 방법으로 아래 다섯 가지를 들 수 있음

#### 1 사업장의 안전보건 정책 및 활동 계획

» 사업장의 산업안전보건 정책에 정신건강 및 웰빙을 보장하기 위한 내용이 들어갈 수 있도록 검토 및 업데이트 할 필요가 있음

- 인식 증진을 위한 활동 및 행사 소개
- 교육훈련 등에 웰빙 정보를 포함
- 근로자 웰빙 평가를 위해 적시적이고 위험성에 기반을 둔 계획 수립
- 필요 시 지원 제공
- 근로자의 웰빙과 연관있는 결근의 경우 기록, 검토 및 보고

#### 2 전략

» 정신건강 및 웰빙 목표를 수립하고 달성하는데 도움이 되기 위해서는 전략이 필요함. 주요 이해관계자가 참여하는 정신건강 및 웰빙 전담팀을 구성하여 전략이 이행될 수 있도록 해야 하며 우선 우측의 요소를 분석

- 조직에서 추진 해 오고 있는 전략
- 필요할 수 있는 전략
- 웰빙에 있어서 예측할 수 있는 격차나 있을 수 있는 우선사항
- 조직에 있어 최선의 접근법이 될 수 있는 웰빙 절차

3) 원문: absenteeism, presenteeism

### 3 위험성 분석 및 관리

» 물리적 위험요인을 발견하는 방법처럼 위험성 평가를 통해 정신건강 및 웰빙 위험요인을 발견. 이는 물리적, 정신적, 환경적 요인이 모두 원인이 될 수 있기 때문에 복잡할 수 있음. 웰빙 평가 도구의 도입 및 웰빙 컨설턴트 고용 등을 고려할 것. 작업장 내 정신건강을 악화시키는 위험성 완화 제어방법을 발굴할 것

### 4 모니터링 및 측정하기

» 자료나 경향 및 기타 수치(예. 병가수 등)는 반드시 측정 및 기록되어서 어떤 방법이 긍정적인 영향을 미치는지 조직이 이해하는데 활용해야 함

### 5 보고하기

» 내·외부적으로 보고 시 조직의 지속적인 개선 노력, 성실성, 투명성, 좋은 운영체계(거버넌스)등을 나타내는데 도움이 됨. 또한 산업안전보건 성공을 기념하기 위한 좋은 기회가 됨. 보고서는 반드시 정신건강, 웰빙 및 목표와 우선순위에 대한 성과 데이터(연간)를 포함해야 함

## 시사점

- 코로나19를 계기로 영상회의, 재택근무 등이 늘어나면서 스트레스와 우울증 등 근로자의 정신건강문제가 사회적 이슈로 떠오르고 있음. 이런 정신건강문제는 안전사고의 원인이 될 수도 있기 때문에 관리와 지원이 필요함. 이를 위해 사회심리적 요인 위험성평가와 웰빙 평가 도구를 통한 근로자 정신건강분석과 평가가 필요함
- 또한 병가율, 이직율, 웰빙지수 및 업무 만족도 등을 근로자 정신건강 문제 예방을 위한 성과지표로 정하고 지속적으로 관리를 할 시점임

출 처 : 안전보건공단 국제협력센터 국제안전보건동향 2021. 12월호 제491호

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