

재택 원격근무를 가능한 한 건강하고 안전하게 과학적으로 하기 위한 실용적인 팁



김효진

대한산업보건협회
대외홍보팀

EU-OSHA에서 2022년 3월 15일 제공한 More practical tips and checklists for healthy and effective telework를 발췌하였습니다. 원문을 훼손하지 않는 방향으로 번역을 하여 국내에서 사용하는 단어와 상이할 수 있습니다.

재택 원격근무는 원격 노동자의 산업안전보건(OSH)에 영향을 미칠 수 있습니다. 이러한 이유로 고용주와 노동자는 재택 원격근무와 관련된 위험을 인식하고 적절한 예방 및 통제 조치를 구현하여 해결해야 합니다. 이 기사에는 원격 노동자의 직업 건강과 웰빙을 보장하기 위한 몇 가지 조언과 팁이 포함되어 있습니다.

산업보건 입장에서 본 원격근무의 장점과 단점

원격근무는 고용주와 노동자에게 많은 이점을 제공하지만 원격근무 상황의 특수성과 (부족하거나 부적절한) 관리에 따라 장점이 단점이 될 수 있으며 노동자를 일부 (증가한) 직업적 위험에 노출시킬 수 있습니다.

	장점	단점
노동자	<ul style="list-style-type: none"> · 일과 삶의 균형 개선 · 질병이나 장애로 인해 거동이 불편함에도 불구하고 일할 수 있는 가능성 · 통근 시간 및 비용 절감(교통과 관련된 스트레스 및 피로) · 근무 시간을 관리하기 위한 유연한 일정 및 더 많은 의사 결정 권한 · 직장에서의 자율성 증가 가능성 	<ul style="list-style-type: none"> · 유급 노동과 사생활을 분리하기 어려움 · 고정된 작업 장소에서 발생하는 공식 및 비공식 정보 공유에 대한 고립 및 액세스 부족 · 거리로 인한 사회사업 관계(동료, 경영진)의 성격 변화 · 긴 근무 시간(노동자가 시간제한을 두지 않으면 유연한 일정이 단점이 될 수 있음) · 정규 업무 시간 외 업무 수행(자유 시간) · 적절한 지원 없이 혼자 문제에 직면함(관련 스트레스와 함께) · ICT 작업과 관련된 인체공학적 측면(자세, 부적절한 컴퓨터 워크스테이션 등)이 제대로 관리되지 않으면 근골격계 장애 발생
고용주	<ul style="list-style-type: none"> · 이동 거리 감소로 인한 교통사고 위험 감소 · 사무실 공간 및 관련 비용 절감 · 회사의 매력도 증가: 자격을 갖춘 직원 유치 및 유지 · 비즈니스 활동 및 서비스의 유연성 향상 	<ul style="list-style-type: none"> · (적절한) 위험 평가가 수행되지 않는 경우 산업안전보건 위험 증가 · 관리자에 대한 감독이 더 어려워지고 새로운 형태의 관리를 찾을 필요 있음 · 원격 노동자에게 필요한 지원 제공하는 데 어려움 · 참여 감소 및 팀워크 저하 가능성 · 점점 어려워지는 내부 커뮤니케이션

집에서 일하는 환경에 관한 팁

가정에서의 적절한 작업 환경에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 적절한 온도, 습도 및 환기
- 작업을 효율적이고 정확하며 건강한 방식으로 수행하기 위한 적절한 조명(일광 포함)
- 적절한 인터넷 연결 및 전화선(필요한 경우)
- 장비 및 전기 배선의 결함에 대한 정기적인 점검

DSE에 관한 팁 (Display screen equipment and workstation)

원격근무는 인체공학적 위험과도 관련이 있습니다. DSE와 함께 작업할 때 부적절한 워크스테이션 및 앉아있는 작업은 무엇보다도 눈의 피로와 관련이 있습니다.

- 원격 노동자가 관절이 자연스럽게 정렬되어 편안하고 자연스러운 신체 자세를 유지하고 근육, 힘줄 및 골격계의 스트레스와 긴장을 줄이는 데 도움이 되는 인체 공학적



작업 가구(조절 가능, 다양한 ICT 작업에 적합)

- 인체공학적 정보 기술(IT) 장비(예: 조절 가능한 스크린 홀더, 짧은 키보드)를 사용하여 디스플레이 스크린으로 작업하는 동안 보다 편안한 자세를 보장합니다.
- 마우스, 키보드, 화면 또는 도킹 스테이션을 제공합니다. 이 장비 중 일부의 경우 작업자가 집으로 가져갈 수 있음을 의미할 수 있습니다.
- 편안한 작업 위치를 보장하기 위해 작업 표면에 IT 장비 구성 요소의 적절한 배치와 원격 근무자가 편안한 자세를 취하고 위치를 변경하고 이동할 수 있도록 워크스테이션에 충분한 공간을 확보합니다.
- 적절한 조명, 열적 쾌적성 및 낮은 소음 수준 보장
- 공조 장비의 적절한 배치

스트레스와 정신 건강 문제

원격 노동자들의 주요 스트레스 원인은 긴 근무 시간입니다. 유급 노동과 사생활 사이의 경계가 모호해지기 때문입니다.

- 매일 같은 시간에 시작하고 끝내도록 노력하십시오.
- 근무일을 계획하고 준수합니다.
- 짧은 휴식과 점심시간을 규칙적으로 계획하고 취하십시오.

고립, 단절 또는 외로움을 방지하기 위한 팁

원격근무로 인한 고립은 원격 노동자의 직업 건강과 웰빙에 잠재적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 이것이 원격 노동자와 고용주 또는 동료 간의 원활한 의사소통이 중요한 이유입니다.

- 고용주의 커뮤니케이션 도구(이메일, 채팅, 공유 문서, 화상 회의, 협업 작업 도구, 공유 의제 등) 및 관련 지원을 제공하는 것이 바람직합니다.
- 원격 노동자는 고용주가 배치한 커뮤니케이션 도구를 사용하여 직장, 팀 및 조직의 최신 개발 정보를 제공합니다.
- 원격 노동자는 정기적인 회의 일정을 잡고 관리자, 팀 및 고객과 연락을 취하여 지속적인 연락을 유지하고 긍정적인 업무 관계를 조성합니다.
- 비공식적인 연락은 온라인으로 함께 모여 지속적으로 유지합니다.(가상 커피 타임, 토론 포럼/채팅 등).
- 관리자는 외로운 노동자와 연락을 유지하고 정기적으로 연락하여 그들이 건강하고 안전한지 확인합니다.
- 원격 노동자는 상사나 동료와 연락하기 위한 루틴을 설정합니다. 🐾

