

과로와 소진(burnout) 그리고 건강



강모열

가톨릭대학교 서울성모병원
직업환경의학과 부교수

2021년 기준으로 한국인들은 OECD 평균보다 연간 200시간 정도 더 많이 일했다¹⁾.

일주일에 40시간 근무한다고 계산했을 때, 한국인은 OECD 국가 평균보다 5주 정도 더 일하는 셈이다. “Working longer than usually scheduled hours increases workers’ income levels, but at what cost? (근무 시간을 늘리면 노동자의 수입이 증가한다. 그런데 무슨 대가로?)” 이는 필자가 예전에 한 논문을 읽다가 본 문구인데, 상당히 인상적이어서 기억하고 있다. 장시간 노동의 대가는 어떤 식으로든 지불해야 한다. 이는 가족과의 시간, 나의 취미생활이 될 수도 있다. 그리고 거기에는 건강도 포함된다.

적절한 수준의 일은 우리에게 생계를 보장해주고 사회적 관계를 만들어주며 자기 효능감을 느끼게 하고 규칙적인 생활을 할 수 있게 해 건강한 삶을 사는데 매우 긍정적인 영향을 미친다.

하지만 이것이 과하게 되면, 삶의 전체적인 균형을 깨뜨려 우리를 병들게 한다. 신체는 기본적으로 자기회복 능력을 가지고 있다. 몸이 지치고 어느 정도 이상이 생겨도 적절한 휴식을 하면 대부분 스스로 회복된다.

그러나 장시간 노동과 과로는 이를 방해한다. 현재까지 알려진 과로가 건강에 끼치는 영향은 피로, 졸림, 면역력 감소, 비만, 고혈압, 당뇨, 중풍, 심근경색과 같은

1) OECD (2022), Hours worked (indicator), doi: 10.1787/47be1c78-en (Accessed on 22 October 2022)

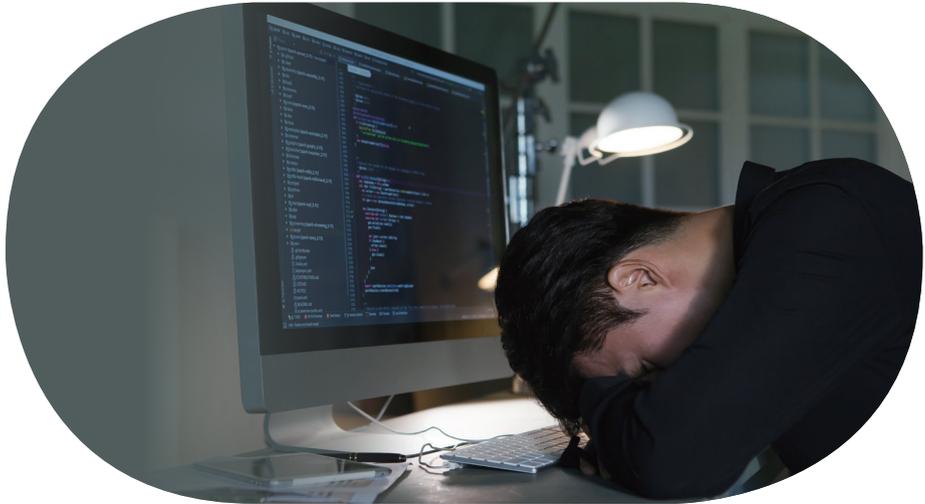


신체적 질환에서부터 우울·불안, 자살 사고와 같은 정신적 문제, 흡연, 알코올 남용, 운동 부족, 부적절한 식습관과 같은 불건강한 생활 습관 등으로 밝혀져 있다. 그뿐만 아니라 장시간 노동은 나 자신을 위한 시간, 그리고 가족과 함께 보낼 시간을 갉아먹는다.

번아웃은 노동자들이 불타고 있는 상태를 말하는 게 아니다. 정확히는 한때 불탔다가, 다 타서 꺼져버린 상태. 그게 번아웃이다. 그러니까, 모든 열정을 다 태워버리고 이제 더는 태울 게 없는 상태를 의미한다.

우리 각자에게 시간은 생명의 조각이다. 그러므로 시간을 나누는 것은 생명을 나누는 것이라고 할 수 있는데, 너무 작은 대가로 맞바꾸고 있는 것은 아닌지 돌아볼 필요가 있다.

과로는 번아웃(burnout)과도 매우 밀접하게 연관되어 있다. 우선 번아웃의 개념에 관해 얘기해봐야 하는데, 사실 번아웃은 노동자들이 불타고 있는 상태를 말하는 게 아니다. 정확히는 한때 불탔다가, 다 타서 꺼져버린 상태. 그게 번아웃이다.



그러니까, 모든 열정을 다 태워버리고 이제 더는 태울 게 없는 상태를 의미한다. <도전자 허리케인>, <내일은 챔피언>이라는 일본의 만화영화를 보신 분이 계실지 모르겠다. 필자가 어릴 때 이 만화를 보고 상당히 여운이 깊이 남아 있었는데, 줄거리는 빈민가 출신의 한 청년이 남들 다 놓고 여자 친구도 만나고 할 때, 혼자 권투 연습에만 지독하게 열심히 해서 세계 챔피언한테 도전했다가 거의 반죽음을 당한다는 내용이다. 그 만화의 마지막 장면이 매우 인상적인데, 주인공이 이런 말을 한다.

“후후 불태웠어…모두 새하얗게…”

우리 사회의 많은 노동자들도 이런 걸 강요받고 있다.

2019년 5월 말 세계보건기구가 International Classification of Diseases 11th revision(ICD-11)을 인준하며 규정한 번아웃의 정의는 아래와 같다. “만성적 직장 스트레스가 잘 관리되지 않아 발생하는 증후군으로 에너지 고갈과 소진감, 자신의 일에 정신적으로 거리를 두려는 느낌의 증가, 자기 직업에 대한 부정적 혹은 냉소적 감정, 전문적 업무 효율성의 감소가 특징이다.”

사실 잘 알다시피 스트레스와 긴장은 반드시 나쁜 게 아니라 좋은 점도 있고, 인간의 생존을 위해 꼭 필요하다. 스트레스가 너무 없는 것보다 적절한 수준의 스트레스(혹은 적정 긴장 상태)가 주어졌을 때, 업무성과 자체는 더 좋다. 그러나 이것이

너무 과하고 오랫동안 지속되면, 피곤하고 지치게 되고 결국 번아웃이 생겨 업무성
과도 나빠지게 된다.

예를 들어, 여러분이 숲속을 걷다가 꿈을 만났다고 상상해보자. 그 즉시 스트레스
에 대한 반응으로 교감신경계가 활성화돼서 아드레날린과 노르아드레날린 분비가
일어난다. 그리고 시상하부-뇌하수체-부신 축(HPA axis)이 활성화되면서 시상
하부가 뇌하수체에 신호를 보내고 뇌하수체는 다시 부신에 그 신호를 전달하여, 스
트레스 호르몬인 코티솔이 분비된다. 그러면 동공이 열리고 심장이 빨리 뛰기 시작
하고, 호흡이 가빠진다. 즉, 여러분은 꿈과 싸우거나 꿈으로부터 도망칠 준비가 되
었다는 뜻이다. 이는 분명 여러분에게 좋은 일이다. 만약 여러분이 숲속에 있고 꿈
을 만났다면! 그런데 문제는 그 꿈이 매일 회사로 찾아온다는 것이다.

스트레스가 없는 상태로 돌아가기 전에 이러한 사건들이 반복되면 스트레스 반응이 고조되고
다시 이완되는 기간을 갖지 못한 채 지속적인 과잉 스트레스 상태가 유지된다. 만성화될 경우에
일종의 학습된 무기력이 발생하게 된다.

일회성 스트레스 사건은 즉각적인 반응을 일으키고 대부분 짧은 시간 내에 원래
의 이완상태로 돌아오게 된다. 그러나 스트레스가 없는 상태로 돌아가기 전에 이러
한 사건들이 반복되면 스트레스 반응이 고조되고 다시 이완되는 기간을 갖지 못한
채 지속적인 과잉 스트레스 상태가 유지된다. 만성화될 경우에 일종의 학습된 무기
력이 발생하게 된다.

이때 에너지가 다 소진되어 버린 번아웃이 찾아오고 건강이 붕괴한다. 이런 식으
로 계속 스트레스가 가중되고 지속되면 분노, 탈진, 냉소, 절망감, 공허감, 무가치
함 등의 감정들이 하나씩 생겨난다.

그럼 번아웃은 어떤 때 잘 생길까? 번아웃 연구의 최고 권위자인 미국 버클리 캘

리포니아대학 심리학과와 크리스티나 마슬락 교수는 40년간의 연구 끝에 번아웃 유발요인을 다음과 같은 6가지로 요약하였다.

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 1. 업무 과부하 | 2. 업무 자율성 부족 | 3. 충분하지 않은 보상 |
| 4. 사회적 지지 부족 | 5. 불공정한 대우 | 6. 일과 가치의 충돌 |

이와 같이 결국에는 직무스트레스를 유발하는 요인이 전부 다 해당된다고 보면 되는데, 이를 성공적으로 관리하지 못하면 번아웃으로 진행될 수 있다는 것이다. 이처럼 관리되지 않은 만성적인 직무스트레스, 즉 번아웃은 우리를 아프게 하고 (Sick), 미련하게 하고(Stupid), 불안하고 우울하게 하며(Anxious, Depressed), 잘 잊어버리고(Forgetful), 사회적 관계도 미숙(Socially awkward)하게 만든다. 번아웃은 겉으로 보면 감정적으로만 소진된 현상인 것처럼 보이지만, 알고 보면 여러 가지 정신적, 육체적 문제를 동반한다.

2017년부터 2021년까지 산재로 인정된 자살 사망은 총 473건이다. 산재 인정 건수를 보면 지난 5년간 매년 100명에 가까운 이들이 일 때문에 목숨을 끊었다. 그러나 업무상 재해로 인정받지 않은 더 많은 업무 관련 자살 건이 있을 것이다.

‘악마는 바쁜 사람을 좋아한다.’라는 폴란드 속담이 있다. 일본에서는 1980년대에 우에하타가 처음으로 학계에 과로사에 대해 언급한 후로 큰 사회문제가 되었는데, 지금도 우리나라에서 문제가 되고 있다. 지금으로부터 약 2년 전, 코로나 팬데믹이 한창이던 2020년 10월, 장시간 근무에 시달렸을 것으로 추정되는 한 명의 택배 노동자가 숨진 사실이 뒤늦게 알려졌다²⁾. 유족과 노조는 김 씨의 죽음을 ‘과로사’로 보았다. 고인은 2020년 10월 8일 새벽 4시 28분에 회사 동료에게 다음과 같이 카카오톡 메시지를 보낸 바 있다.

“오늘 420(개를) 들고나와서 지금 집에 가고 있습니다... 저 집에 가면 5시, 밥 먹고 씻고(씻고) 바로 터미널 가면 한숨 못 자고 나와서 터미널에서 또 물건 정리해야

2) 한겨레. 2020.10.18. “일하다 새벽 5시 귀가, 힘들어 했다” 택배 노동자 또 숨져.



해요... 저 너무 힘들어요.” 고인은 “16번지 (물량을) 안 받으면 안되겠냐”, “어제도 새벽 2시에 집에 도착했다”라고 호소해 이런 강도의 노동이 적어도 며칠째 계속되었던 것을 암시하였다. ‘택배 노동자 과로사 대책위원회’ 차원에서 조사한 바에 따르면, 2020년에만 택배 노동자 과로사 사망사고는 16건에 달했다. 코로나 팬데믹 시대에 필수노동을 담당하며 숨은 영웅이라 불리던 택배 노동자들은 “코로나보다 과로사가 더 무섭습니다.”라고 절규했다.

“무엇보다 무릇 네 마음을 지키라. 생명의 근원이 이에서 남이니라”

한자로 바쁠 망(忙)을 자세히 들여다보면, 좌변이 ‘마음 심’이고, 우변은 ‘망하다, 죽다’라는 뜻의 망이다. 즉, 바쁘다는 건 마음이 죽는다는 것이다.

“무엇보다 무릇 네 마음을 지키라. 생명의 근원이 이에서 남이니라”

이는 고대 이스라엘의 왕이었던 솔로몬이 한 말인데, 실제로 마음을 지키지 못하면 생명이 죽는다. 개별사례에 대해서 여기서 구체적으로 밝히긴 어렵지만, 업무상 과로와 스트레스에 시달리다 자살한 사례는 충분히 많다.

기본소득당의 용혜인 의원실이 근로복지공단, 인사혁신처, 국방부, 사립학교교직원연금공단 등으로부터 제출받아 공개한 자료에 따르면, 2017년부터 2021년까지 산재로 인정된 자살 사망은 총 473건이다.



산재 인정 건수를 보면 지난 5년간 매년 100명에 가까운 이들이 일 때문에 목숨을 끊었다. 그러나 업무상 재해로 인정받지 않은 더 많은 업무 관련 자살 건이 있을 것이다. 산재 신청을 했지만 불승인되는 경우도 있고, 신청 자체를 아예 안 하는 경우도 있으니 말이다.

경찰청 변사자 통계에 의하면, “직장 또는 업무상의 문제”로 자살하는 사람은 1년에 500~600명 정도이다. 그러니까 이 중 5분의 1에서 6분의 1 정도만 업무상 재해로 신청하여 인정되고 있는 셈이다. 그나마 다행인 건 산재의 경우, 최근 승인율이 높아지고 있다는 것이다.

게다가 근래 법원은 개인의 내성적인 성격(현재까지도 일명 “정신적 취약성”으로 간주되는)이나 기존에 보유하고 있던 정신질환 유발소인, 혹은 업무 외 다른 스트레스 요인이 있었다고 할지라도 업무 자체가 정신질환을 발생시켰거나 혹은 악화시켰고, 그로 인해 자살했다면 산재로 인정해야 한다는 판결을 내리는 추세다.

번아웃에 대해 연구하는 분들은 번아웃이라는 현상을 종종 탄광의 카나리아에 비유하곤 한다.

번아웃에 대해 연구하는 분들은 번아웃이라는 현상을 종종 탄광의 카나리아에 비유하곤 한다. 카나리아는 노란 깃털을 가지고 있고, 지저귀는 소리가 좋아서 관상용으로 많이 기르는 새다. 그런데 19세기 유럽의 광부들은 탄광 안에 들어갈 때 카



나리아를 새장에 넣어 데려갔다고 한다. 왜 그랬을까? 일하면서 카나리아의 아름다운 지저귐 소리를 듣고 싶어서? 물론 아니다.

탄광에서는 갱도가 무너지는 사고도 자주 발생했지만, 더욱 위험한 것은 벽에서 스며 나오는 유독 가스다. 특히 무색무취의 일산화탄소, 메탄 등은 증상이 생기기 전까지는 광부들이 스스로 노출이 되었는지 알 수가 없는데, 카나리아는 체구가 작고 대사 활동이 빨라 인간보다 일산화탄소나 메탄 같은 유독가스에 더 빨리 영향을 받는다.

광부들은 카나리아가 울지 않거나 움직임이 둔해지거나 혹은 햇대에 앉아있던 카나리아가 새장 바닥으로 툭 떨어지면 즉각 갱도에서 대피했다고 한다. 자, 그러면 카나리아를 쓰러지지 않게 하기 위해서 무엇을 해야 할까? 더 건강한 카나리아를 데려와야 할까? 아니면 카나리아를 더 건강하게 만들기 위해서 훈련시켜야 할까?

번아웃은 가장 취약한 근로자에게 먼저 찾아온다. 그건 유해한 업무환경의 위험을 알리는 일종의 경고일 수 있다.

우리가 번아웃을 대할 때 종종 이런 실수를 한다. 번아웃은 가장 취약한 근로자에게 먼저 찾아온다. 그건 유해한 업무환경의 위험을 알리는 일종의 경고일 수 있다. 그때, 그 원인을 찾아서 고쳐야지 사람을 고칠 생각을 먼저 하면 안 될 것이다. 개인의



회복탄력성(resilience)을 키워주는 것. 당연히 매우 중요하다. 하지만 거기서만 그친다면 탄광에 있는 모든 광부가 다 죽는 일이 생긴다.

우리나라는 상당한 수준의 경제적 성공을 거둔 나라임에 틀림없다. 이 정도로 경제적 성공을 이룰 수 있었던 것 기반으로는 한국 사회의 장시간 노동 체계가 있었다.

우리나라는 지정학적 여러 조건들에 비해 상당한 수준의 경제적 성공을 거둔 나라임에 틀림없다. 여러 불리한 조건들을 극복하고 이 정도로 경제적 성공을 이룰 수 있었던 것 기반으로는 한국 사회의 장시간 노동 체계가 있었다. 이러한 체제는 노동자들 개인 삶의 희생을 기반으로 이루어진 것이다. 최근 인기를 끌고 있는 넷플릭스 드라마 <수리남>에도 주인공 강인구(하정우 역)의 아버지가 과로사로 돌아가셨다는 내용이 나온다. 그 결과, 우리는 대가를 치러야 했고 국민 의식이 향상된 지금 이러한 체제는 더 이상 유지하기 힘들 것이라고 본다.

그럼 어떻게 해야 하나? 간단하다. 열심히 일해서 자기 성취를 하고 사회에 기여하는 것도 좋지만, 나의 삶도 있어야 그럴만한 에너지가 나오는 것이다. 실제로 단위 시간당 노동 생산성은 기본적으로 업무시간이 길어질수록 지속해서 감소한다. 서울성모병원 직업환경의학과 연구팀에서 한국 노동자 4,000명을 대상으로 분석한 결과에 따르면, 주당 근무 시간이 40시간 이상으로 높아지면 건강 관련 노동생

산성 손실(질병 결근이나 프레젠티즘)이 점차 늘어나게 된다³⁾. 이를 거꾸로 말하면 근무 시간을 적절히 배정하면 노동생산성이 좋아질 수 있다는 것을 의미한다.

왜 그럴까? 여러 가지 이유가 있겠지만, 노동자들이 불건강해지는 것이 주요한 원인일 것이다. 과로를 오랫동안 하다 보면 노동자의 건강 수준이 낮아져서 전반적인 생산성이 떨어진다. 이와 관련한 정책실험이 북유럽 국가들에서 여러 차례 시도된 바 있는데 한 예로, 스웨덴의 예테보리(Gothenburg) 시에서 공무원, 첨단 기술 회사(Tech Company), 병원 간호사를 대상으로 하루 6시간 근무하는 실험이 있었다. 결론은 다음과 같다. 근무 시간을 줄이면 노동자들이 행복해지고 건강해질 뿐만 아니라 심지어 생산성도 좋아진다⁴⁾.

이제는 우리 사회도 삶의 질서가 변해야 한다. 돈벌이 중심 · 양 중심으로부터 행복 중심 · 삶의 질 중심으로 옮겨가야 한다. ‘이스털린의 역설⁵⁾’로 유명한 행복경제학의 선구자 리처드 이스털린은 이런 말을 한 적이 있다. “대부분의 사람들은 그들의 만족과 행복을 아주 간단하게 증진시킬 수 있다. 돈 버느라 쓰는 시간을 줄이고 가족이나 건강 등의 본질적 재화를 위해 더 많은 시간을 쓰는 것으로 충분하다. 그들은 본래 얻을 수 있는 것보다 훨씬 더 적은 만족을 얻는 것에 그치고 있다. 더 많은 돈이 지속해서 더 행복하게 만들어준다는 잘못된 가정에서 출발했기 때문이다.”

누군가에게 자유란 하고 싶은 일을 하는 것이다. 하지만 대부분의 사람들에게 자유란 하고 싶지 않은 일을 하지 않는 것이다. 노동계약은 결국, 노동자의 개인이 원하는 대로 쓸 수 있었던 시간을 사업주가 마음대로 쓸 수 있게 위임하고, 대신 임금을 받는 것인데, 대부분의 경우에서, 임금의 대가로 개인과 가족의 삶 전체와 건강까지 지불할 필요까지는 없을 것이다. 🐼

3) Lee, D. W., Lee, J., Kim, H. R., & Kang, M. Y. (2020). Association of long working hours and health-related productivity loss, and its differential impact by income level: A cross-sectional study of the Korean workers, *Journal of occupational health*, 62(1), e12190.

4) Tor Kjølberg, (2021), 6-Hour Workdays in Sweden Boost Productivity, Energy, and Happiness, *Daily Scandinavian discovery*.

5) 일반적으로 소득이 증가하면 행복도가 올라간다. 그런데 소득이 증가하는 일정 시점까지는 행복도 역시 올라가지만, 일정 시점을 넘어선 뒤로는 아무리 소득이 늘어도 행복도가 더 이상 증가하지 않는 것이다. 이를 ‘이스털린의 역설(Easterlin Paradox)’이라 부른다.