

CJ제일제당의
건강증진
파트너

건강한 직장문화를 만드는 사람

CJ제일제당 논산공장 | 한지연 보건관리자

글·사진 한세정 대한산업보건협회 전북산업보건센터 사내기자

이달의 한 마디

“보건관리자는
‘일할 맛 나는 일터’를
만드는 사람”



CJ제일제당은 대한민국 대표 식품기업이라는 명성에 걸맞게 탄탄한 안전보건체계를 자랑한다.

'지역사회와 임직원의 안전'은 경영의 최우선 가치로, 매년 안전경영실 주관 전사 차원의 안전보건 계획을 수립하고 이행사항을 점검한다.

CJ제일제당 논산공장 한지연 보건관리자는 CJ제일제당의 건강증진 파트너로서

'일할 맛 나는 일터'를 만드는 데 온 힘을 쏟고 있다.



좋은 건강 습관이 만드는 일할 맛 나는 일터

CJ제일제당 논산공장은 가정간편식(HMR)을 비롯한 고추장, 액젓, 양념장 등 6개 카테고리 제품의 생산기지로 275명의 노동자가 일하는 곳이다. 한지연 보건관리자는 '일할 맛 나는 일터'를 만들겠다는 포부로 노동자 건강 관리에 심혈을 기울이고 있다. 노동자 신체 뿐 아니라, 마음 건강까지 챙기겠다는 다짐이다.

“건강증진을 위해 가장 중요한 것은 올바른 생활 습관입니다. 습관의 중요성은 누구나 다 알고는 있지만, 좋은 습관을 가지는 게 쉬운 일은 아니죠. 보건관리자는 노동자가 건강한 습관을 들일 수 있도록 다양한 방식을 고민하는 존재여야 해요.”

대표적 프로그램 중 하나가 '애플리케이션을 활용한 체중 감량'이다. 10인 1조로 팀을 이루어 진행하는 활동인데, 참가자들은 8주간 애플리케이션을 활용해 하루 권장 활동 및 식단, 운동량 등을 공유한다. 2주 1회 체성분 측정 후 질의 및 건강상담을 진행, 8주 차에 전후 대비 체지방과 근육량을 비교해 높은 성과를 달성한 노동자를 시상하는 방식이다. 노동자들의 체중 감량 밀착관리가 가능할 뿐 아니라, 노동자들은 서로 의견을 주고받으면서 돈독한 유대관계도 형성하게 된다. 직무스트레스 예방 및 노동자 마음 건강증진을 위해서는 매달 '석고 방향제 만들기', '비누 만들기' 등의 체험과 함께 심리 치유 프로그램을 운영 중이다. 마음 건강 고위험군과 희망자를 대상으로 진행되며, 참가 노동자들은 “마음속 스트레스를 다 비웠다”며 호평 일색이다.

“몸도, 마음도 불편함이 없어야 일할 힘이 나죠. CJ제일제당 논산공장 모든 노동자가 건강하고, 즐겁게 일터에서의 시간을 보냈으면 하는 바람입니다.”



전문가와의 협업으로 진행되는 건강증진 프로그램

CJ제일제당 논산공장 곳곳에는 ‘내 마음 들여다보기-QR’ 코드를 만날 수 있다. 스마트폰을 통해 노동자 스스로 간편하게 우울증 검사를 할 수 있도록 한 것인데, 논산시 보건소와의 업무협약으로 이뤄진 일이다. 협약에 따라 검진 결과 시 추가 관리가 필요할 경우, 전문가의 지원을 받을 수 있게 된다. ‘찾아가는 이동 금연 클리닉’도 논산시 보건소와의 연계로 이뤄지는 프로그램이다. 보건소 금연 상담사가 2주마다 논산공장에 방문해 금연, 보건교육을 실시하고 노동자 개개인에게 맞춤형 행동 요법과 다양한 금연보조제를 지급하는 내용으로 구성됐다.

이처럼 전문가집단과의 연계는 부족한 자원을 효율적으로 사용할 수 있는 방법으로, 한지연 보건관리자는 다양한 기관과의 협업을 통해 노동자에게 더욱 많은 혜택을 주고자 노력한다.

“노동자들에게 직접적 도움을 줄 수 있는 프로그램 운영을 위해서는 관련 기관과의 협업은 필수죠. 물

론 전문가 그룹을 발굴하고 협업하는 일련의 과정이 손쉬운 일은 아니지만, 제가 더욱 부지런히 움직일수록 노동자가 더욱 건강하다는 믿음으로 즐겁게 일하고 있습니다.”

최근에 또 CJ제일제당 한국생산본부 산업안전팀과 협업하여 건강증진 프로그램을 준비하고 있다. 소음성 난청 예방 및 노동자 작업환경 개선을 위해 보건·품질·공무·생산 각 분야의 전문가들로 구성된 고소음 공정 TF가 조직됐는데, 소음 환경 컨설팅을 통해 소음 노출 평가 및 소음 매핑(mapping)을 진행하고, 시뮬레이션을 토대로 공학적·관리적 대책을 발굴해 소음을 개선하는 것이 TF의 목적이다.

“그동안은 소음 노출 관리로 청력 보호구 착용만을 강조해왔는데요. 이번 TF가 현장에서 발생하는 근본적 소음원을 개선하는 데 큰 영향을 미치리라 기대하고 있습니다. 앞으로도 일하기 좋은 일터를 만드는 데 최선의 노력을 다할 것입니다.”



**노동자를 향해
언제나 열려 있는 문**

특수·일반 건강검진 후 검사 결과를 바탕으로 현장의 문제점을 파악하고, 그에 맞는 보건 관리 계획을 수립해 '직원 맞춤형 건강증진 프로그램'을 진행하는 것. 한지연 보건관리자가 노동자들의 건강증진을 위해 매진하는 업무다. 이 외에도 한지연 보건관리자가 중요시하는 게 있다. 바로 노동자와의 라포(rapport) 형성이다.

“라포는 주로 두 사람 사이의 상호 신뢰 관계, 친밀감, 유대감을 나타내는 심리학적 용어입니다. 보건관리자와 노동자가 소통을 통한 라포 관계가 형성된다면, 예방적 관점에서 보건관리가 실현되고, 보건관리의 질 또한 향상되기 마련이죠.”

건강관리실은 라포 형성을 위한 최적점 공간이다. 한지연 보건관리자는 노동자들이 두통, 소화 불량 등 비교적 가벼운 증상으로 보건관리실을 찾아도, 절대 약만 주어 돌려보내지 않는다. 노동자들과 담소를 나누며 스트레스나 건강 이상 신호를 체크한다. 노동자와 두터운 라포가 형성될 수밖에 없는 일이다.

“건강관리실이 노동자에게 심리적 안정을 주는 쉼터가 되었으면 하는 바람입니다. 이곳 건강관리실에서 노동자들이 지친 마음을 회복하고 좋은 에너지를 얻을 수 있도록 건강관리실의 문을 항상 열어두겠습니다.”

