

보건관리자가 말하는 고령화와 노동자의 정신건강



김태연
(주)올품 보건관리자



‘위기의 중년’이라 할 만큼, 인간의 성장 발달 측면으로 볼 때 중년기는 신체적 변화뿐 아니라 정신적 스트레스 지수가 높은 시기이다. 특히 중년부터 고령노동자의 갱년기 증상은 삶의 질을 크게 저하하는 요인으로, 여성노동자의 스트레스 완화를 위한 사업장의 노력이 중요하다.

고령의 시작점에 선 중년 노동자

인간 발달 단계에서 중년은 40~60세에 해당한다. 기대수명의 증가로 생애주기에서 중년기가 차지하는 비중의 중요성이 증가하고 있으며, 중년기를 어떻게 보내느냐의 따라 노년기 삶의 질이 좌우되기 마련이다.

일반적으로 중년여성은 배란 정지, 생리적 기능의 노화, 즉 ‘갱년기’로 인한 대사증후군 등 여러

가지 건강 위협을 받고 있으며, 중년남성은 남성 호르몬의 분비 감소 및 체력 저하에서 오는 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 또한 중년기는 가정적으로나 사회적으로 중요한 책임이 부과되는 시기로 사회적 역할 변화로 인한 스트레스도 야기된다.

스트레스에 더욱 취약한 건 여성이다. 매해 여성가족부가 발표하는 ‘통계로 보는 여성의 삶’에 따르면, 중년여성이 중년남성보다 전반적인 스트레스 체감이 높은 것으로 나타났으며, 직무 스트레스도 여성노동자가 남성 노동자가 높은 것으로 조사되었다. 우울과 관련하여서도 여성이 남성보다 우울 증상 판정이 높은 것으로 나타났다.

한편 <일부 여성 근로자에서 직무 스트레스, 수면의 질과 우울 증상과의 관련성>¹⁾에 따르면 여성의 직무 스트레스 및 수면의 질이 우울 증상과

밀접한 관련이 있으며, 여성노동자의 정신건강 관리 지표 마련의 시급함을 알 수 있다.

직무 스트레스 완화하는 정신건강 프로그램

안전보건공단은 직무에서 오는 과도한 스트레스는 우울증, 불안장애, 약물남용, 수면장애, 신경성 두통 및 소화기장애 등 부정적인 영향을 미친다며, 보건관리 방안을 적극적으로 마련하기를 권고하고 있다. 구체적 방법으로는 노동자 개인의 심층 접근을 통한 약물치료 및 인지행동 치료가 있으며, 명상 및 점진적 근육 이완 등 자율적 훈련법을 제안하고 있다.

(씽옴에서는 중년여성노동자 40명을 한 그룹으로 하여 정신건강 프로그램을 운영하고 있다. 12주 동안 주 3회 1시간씩 사업장에서 실시한 걷기 운동과 생활체조 운동이 직무 스트레스 완화 및 우울감 감소에 효과적인 것으로 나타났다. 또한 본사에서는 중년여성 교대 근무 노동자 60명을 대상으로 수면의 질을 향상하는 프로그램을 진행한 바 있다. 잠자는 환경과 관련한 수면 위생교육을 비롯해 수면 시 귀마개와 수면안대 착용 후 수면의 질과 피로감을 조사했으며, 그 결과 수면의 질 향상 프로그램이 매우 효과적인 것을 알 수 있었다. 수면안대와 귀마개로 수면을 방해하는 환경적 요인인 빛과 소음을 제거함으로써 수면의 질을 향상했으며, 경제적인 면과 착용 방법 또한 간단해 노동자의 만족도가 높았다.

정신건강 프로그램과 보건관리자의 역할

「산업안전보건에 관한 규칙」 669조와 한국산업간호협회 보건관리자의 업무 지침은 사업주는



노동자의 정신건강 관리를 시행하라고 명시하고 있다.

보건관리자 역할로는 첫째, 사업장 사업계획 시 정신건강 프로그램을 포함하여 작성하고 예산 반영을 한다. 둘째, 사업장 전 노동자의 직무 스트레스를 조사한다. 셋째, 사업장에서 노동자의 정신건강을 위협하는 요소를 규명하고, 정신건강 위험요인을 제거할 수 있는 체계를 구축한다. 넷째, 노동자의 정신건강을 증진하기 위한 교육 상담, 정신건강 프로그램 등을 수행하도록 한다. 다섯째, 노동자 정신건강 관리의 중요성 및 사업자가 그 의무를 환기할 수 있도록 동기부여하고 노동자의 지속적인 관심과 참여를 이끈다.

노동자 정신건강 문제는 높은 결근율, 생산성 감소, 안전사고 발생, 건강보험 재정 부담 증대 등으로 이어진다. 노동자 정신건강에 대한 사업주와 보건관리자의 관심이 지속적으로 필요한 것으로, 각 사업장과 보건관리자는 직종과 직무 환경에 적합한 정신건강 프로그램을 발굴하고 시행할 의무가 있다. 🗣️

1) 조호성 <일부 여성 근로자에서 직무 스트레스, 수면의 질과 우울 증상과의 관련성> 2013