

최선을 다해도 인정받지 못하는 재택노동자

드라마 <아직 최선을 다하지 않았을 뿐>으로 알아보는
좌식노동자의 직업병



드라마 <아직 최선을 다하지 않았을 뿐>은 주인공 남금필이 10년간 다니던 회사를 그만두고 웹툰 작가로 전향하여 자신의 정체성을 찾아가는 중년 남성의 코믹 성장 드라마이다. 코믹 장르이긴 하지만 드라마 속 남금필은 집에서 일하는 재택노동자의 애환을 잘 보여준다. 재택노동자의 업무 환경과 좌식으로 일하면서 생길 수 있는 직업병을 알아본다.

글 공주영



04:47 / 25:07



#01 집에서 일하면 정말 편할까?

드라마 <아직 최선을 다하지 않았을 뿐>의 주인공 남금필은 제약회사 영업사원으로 일하다가 회사원 생활을 접고, 집에서 일하는 웹툰 작가로 전향한다. 그러나 갑작스럽게 프리랜서가 된 그의 재택근무는 걸보기만큼 편하지만은 않다. 출퇴근 시간이 따로 없다 보니 일하는 시간이 불규칙해지고, 이동 동선이 거의 없어 신체 활동이 줄어들며 근육 사용도 부족해지기 때문에 전반적인 신체 리듬이 흐트러질 수밖에 없다.

업무 환경도 제각각이다. 사무실보다 더 좋은 책상과 의자를 갖추는 경우도 있지만, 대부분은 집에 있던 책상이나 식탁, 혹은 좌식 책상에서 일을 하게 된다. 드라마 속 남금필 역시 별도의 사무공간 없이 방 안에서 좌식 책상을 사용한다. 이러한 가정용 가구를 업무용으로 장시간 사용할 경우, 자세가 불균형해지고 피로도도 증가한다. 특히 바닥에 앉아 장시간 근무하면 등을 지탱해주는 등받이가 없어 허리가 구부정해지고, 어깨가 앞으로 말리는 등의 나쁜 자세가 고착화되기 쉽다.

정신적인 스트레스도 피할 수 없는 문제다. 재택근무는 상사나 동료와의 직접적인 부대낌이 줄어들다는 장점이 있지만, 그만큼 업무와 관련된 소통이 부족하고 인간관계에서 고립감을 느끼기 쉽다. 자유롭게 일할 수 있는 만큼, 업무에 대한 책임도 오롯이 본인의 몫인 경우가 많다. 자신의 결과물이 인정받아야만 수입으로 이어지는 직업일수록, 수입의 불안정이 곧 불안감으로 직결되기도 한다.

#02 '휴' 찾아오는 직업병

재택노동자의 불규칙한 근무 시간은 다양한 직업병으로 이어질 수 있다. 거북목증후군, 허리디스크, 손목터널증후군, 오십견 등은 컴퓨터로 장시간 일하는 사무직 종사자에게 흔히 나타나는 근골격계 질환이다. 드라마 속 남금필처럼 바닥에 앉아 일하는 좌식노동자라면 주의해야 할 직업병도 있다. 양반다리나 무릎을 꿇는 자세를 오래 유지하면 허반신의 혈액순환이 저하되어 손발 저림이나 하지 정맥류가 발생할 수 있다. 실제 드라마 속에서 남금필은 목에 무리가 와 의사에게 경추 추간판 탈출증(목디스크) 진단을 받는 장면이 나온다. 이외에도 모니터를 오랫동안 바라보는 업무 특성상 눈의 피로와 건조함을 유발하는 VDT(Visual Display Terminal) 증후군이 나타날 수 있으며, 장시간 자리를 뜨지 못하면 소화불량이나 변비 같은 소화계 질환도 발생할 수 있다.

이러한 질환은 모두 오랜 시간 한 자세로 앉아 있거나, 신체 활동이 부족할 때 발생하기 쉽다. 틈틈이 자리에서 일어나 걷거나 가벼운 스트레칭을 하는 것이 중요하다. 가능하다면 15~30분 간격으로 자세를 바꾸고, 좌식 의자나 인체공학적인 가구를 활용해 올바른 자세를 유지하려는 노력이 필요하다.

#03 코로나19 이후 늘어난 재택근무 복지 필요

재택노동자는 회사에서 정규직이나 계약직으로 고용되어 임금을 받는 임금노동 재택노동자와 독립적으로 일하는 프리랜서 재택노동자로 구분된다. 코로나19 이후, 사회적 거리두기 실시로 임금노동 재택노동자가 급증했다. 2019년 재택노동자는 9만 5,000명 정도였지만 팬데믹 이후 12배 가량이 증가해 2021년에는 114만 명에 달했다. 2023년에는 96만 명으로 줄어들었고, 이후 정확한 공식 데이터가 없지만, 코로나19로 인해 재택근무의 가능성이 더욱 넓어진 것은 분명하다.

재택근무에 따른 직업병은 임금노동자든 프리랜서든 피하기 어렵다. 다만 임금노동 재택노동자는 정기적인 수입이 보장된다는 점에서 비교적 안정적인 반면, 프리랜서 재택노동자는 수입이 들쭉날쭉하거나 불규칙해 생계에 대한 불안감이 크고, 이는 스트레스와 우울증 등 정신건강 문제로도 이어질 수 있다.

디지털 환경이 빠르게 발전하면서 웹툰 작가뿐 아니라 다양한 직업군에서 재택노동자가 늘고 있다. 그리고 이들은 모두 장시간 앉아 일을 하는 경우가 많다. 이제는 엄연한 근무 형태의 하나로서 재택노동자의 신체 건강뿐 아니라 정신건강과 워라밸 지원을 더 세심히 살펴야 할 때다. 🗣️

코로나19 전후 재택근무자 노동자 추이

