ISSUE PAPER TALK

RECOVERY

회복할 권리

김미영
매일노동뉴스 기자

산업보건 영역에서 노동시간 관리는 늘 핵심 의제로 다뤄져 왔다. 하루 몇 시간까지 일할 수 있는지, 연장노동의 한계는 어디까지인지, 주당 노동시간 총량을 어떻게 규제할 것인지를 두고 노동자와 사용자, 정부는 오랫동안 맞섰다. 이러한 논쟁의 출발점은 분명했다. 노동자가 건강하게 일할 수 있는 조건을 만들겠다는 것이었다.

지금까지 노동시간 논의 대부분은 노동이 이루어지는 시간에 머물렀다. 노동이 끝난 이후의 시간은 철저히 개인의 영역, 사적인 문제로 밀려났다. 하지만 일과 생활의 경계가 흐릿해지고 있는 지금, 이런 전제는 더 이상 성립하기 쉽지 않다.

기술과 연결의 시대에 노동은 퇴근으로 끝나지 않는다. 야간노동과 교대근무, 불규칙한 스케줄, 주말노동, 상시 대기 상태, 업무 외 메신저와 호출, 재택근무와 0시간 계약 같은 노동 이후에도 몸과 뇌를 일의 상태에 묶어 둔다. 이 조건에서는 노동시간이 줄어들어도 피로는 줄지 않는다. 산업보건 영역에서 '회복'이 다시 논의되기 시작한 배경이다.

노동이 끝나도 멈추지 않는 몸

회복은 단순한 휴식이나 여가와 다르다. 자비네 존엔타크 독일 만하임대 교수는 회복을 노동자의 건강과 안전, 업무성과를 좌우하는 핵심 변수로 설명한다. 회복이란 노동으로 높아진 생리적·심리적 각성 상태가 다시 정상 수준으로 돌아오는 과정이다. 충분한 수면, 일로부터의 심리적 분리, 신경계의 실제 이완, 다음 노동일을 감당할 에너지가 함께 회복돼야 한다.

휴무일이 있다고 해서 회복이 자동으로 따라오지는 않는다. 회복은 시간의 양보다 조건의 문제다. 야간·교대·불규칙 노동에서는 이 조건이 쉽게 무너진다. 생체리듬이 흐트러진 상태에서 회복이 충분히 이뤄지지 않으면 피로는 다음 노동일로 고스란히 이월된다. 그 결과는 만성피로와 수면장애, 판단력 저하와 반응 속도 감소로 나타난다. 개인의 컨디션의 영역을 넘어 산업안전의 영역에서 고민해야 할 문제다.

나로 돌아갈 때 비로소 회복하는 몸

산업보건의 관점에서 회복은 생활습관이나 자기관리의 문제가 아니다. 회복 가능성은 노동조건에 의해 결정된다. 회복을 전제로 설계되지 않은 노동환경에서는 개인의 노력만으로 피로 누적을 막기 어렵다. 특히 저임금과 불안정 고용이 집중된 업종일수록 이 실패는 반복된다. 생계 압박 속에서 야간·주말노동을 선택할 수밖에 없는 현실에서 선택은 과연 개인의 몫일까.

회복되지 않은 몸은 위험을 제대로 감지하지 못하고, 사고에 더 취약해진다. 산업재해 예방을 말하면서 회복시간을 제도적으로 다루지 않는 것은 안전 논의의 빈칸을 남기는 일이다. 노동시간 규제가 있어도 회복이 차단돼 있다면 안전과 건강은 보장되지 않는다.

산업보건 정책의 전환 지점

일부 국가는 이미 회복을 노동시간 규제의 핵심 요소로 다뤄 왔다. 연속 휴식시간, 야간노동 제한, 주기적 회복일은 '남는 시간'이 아니라 보호해야 할 시간으로 제도화돼 있다. 반면 한국의 노동정책은 여전히 총량 규제에 머물러 있다. 주 52시간제 역시

회복되지 않은 몸은
위험을 제대로 감지하지 못하고,
사고에 더 취약해진다.

노동시간의 상한을 설정했을 뿐, 노동과 노동 사이의 회복을 직접 보장하는 장치는 충분하지 않다.

이제 산업보건 정책의 질문은 바뀌어야 한다. "얼마나 일했는가"에서 "얼마나 회복할 수 있는가"로 전환이 필요하다. 연속 야간근무 제한, 교대 간 최소 휴식시간, 불규칙 스케줄에 대한 보호 장치, 업무 외 연결 차단은 모두 회복을 제도화하는 장치다. 노동 이후의 시간을 어떻게 설계할 것인지, 그 질문이 이제 정책의 중심으로 이동해야 한다.

회복 없는 노동은 지속될 수 없고, 지속될 수 없는 노동은 결국 건강하지 못하다.

회복할 권리는 여유의 문제가 아니다. 다음 날 다시 건강하게 일할 수 있게 하는 최소한의 조건이다.