



● 자기 노출 가이드라인

Point 1 자기 노출은 상호적인가?

1 내가 노출하는 개인적인 정보의 양과 깊이는 상대방이 드러내는 정보의 양과 깊이에 따라 조절할 필요가 있다. 나는 공개를 하는데 상대방이 공개하지 않거나 상대방은 공개하지만 내가 공개를 하지 않는 상황이라면 굳이 더 많은 양의 깊이 있는 이야기를 꺼낼 필요는 없다. 이런 경우에는 좀 더 시간을 가지고 만남을 더 가진 후에 노출을 시도하는 것이 적절하다. 일반적으로 조기 노출은 쌍방적인 관계로 커플의 경우에도 개방성 수준이 거의 비슷할 때 가장 좋은 관계로 평가한다. 친밀한 관계 발전과 관련된 중요한 요소 중 하나는 지속적·점진적·상호적 자기 노출이다.

Point 2 상대방이 여러분에게 중요한가?

2 애인이나 오래된 친구 등은 여러 측면에서 중요한 사람이다. 충분히 친밀한 관계를 가진 사람들은 서로의 중요한 부분들을 공유함으로써 지금과 같은 친밀한 관계를 계속 함께 할 수 있다. 또는 자기 노출의 대상으로 고려하고 있는 사람이 지금까지 덜 개인적인 관계를 맺어온 사람이다. 그 사람이 여러분에게 중요하다고 생각이 들거나 더 친밀한 관계로 발전하고 싶은 사람이라면 적절한 자기 노출이 개인적 관계를 발전시키는 데 도움이 될 수 있다.

Point 3 자기 노출의 효과가 건설적인가?

3 자기 노출을 조심해서 사용하지 않으면 앞서 언급했듯이

상대에게 상처를 줄 수 있다. 누구에게나 심리학적인 감정선(belt-line, 약점, 역린, 열등감)이 있다. 이러한 감정선을 언급하는 것은 그 관계에 큰 부담을 초래한다. 이러한 말들은 상대방의 자아 존중감을 황폐화시킬 수 있고, 관계에 손상을 가져올 수 있다.

Point 4 노출의 양과 유형은 적절한가?

4 일부 사람들은 TMI(Too Much Information), 즉 너무 많은 정보를 공유하는 문제로 어려움을 겪기도 한다. 일반적으로 개인적인 비밀을 제3자에게 누설하거나 공개적으로 이야기하는 것 혹은 이를 SNS에 게시하는 것은 현명한 처사가 아니다. 학생들도 선생님이나 교수의 사생활에 대해 너무 자주 많이 듣는 것을 원치 않는다고 하였다. 핵심은 자기 노출을 하거나 삼가야 할 때와 장소를 가려야 한다는 것이다.

Point 5 노출로 인해 경험할 수 있는 위험이 수용 가능한가?

5 자기 노출의 잠재적 위험성을 현실적으로 살펴볼 필요가 있다. 자기 노출의 혜택이 크다고 하더라도 거부할 가능성이 높은 상황에서 자신을 개방하는 것은 위험을 감수해야 할 수 있다. 반면 상대방이 믿을 만하고 지지해주는 사람이라면 노출하는 것이 적절할 수 있다. 개인적인 생각과 느낌을 솔직하게 드러내는 것은 직장에서 특히 위험할 수 있다. 개인적 목표와 조직의 목표를 달성하기 위해 생각이나 감정을 표현하지 않는 것이 적절할 수도 있다. 고객의 언행이 개인적으로 불쾌할 수 있으나 표현을 하지 않고 넘어가는 것이 합리적일 수도 있다. ☺

근골격계질환 업무관련성 추정의 원칙과 예방·관리의 원칙

글. 류현철(일터 건강을 지키는 직업환경의학과 이사회 일환경건강센터 부센터장)



선박제조업에 종사하던 50대 남성 A씨는 ‘경추 제4-5-6~7번 간 흉추 제1-2번 간 추간판탈출증’으로 산재요양 신청을 하였다. A씨는 1985년 8월에 입사하여 재해일인 2012년 3월까지 약 27년간 선반블록 취부 업무에 종사했다. A씨는 산재요양 신청 배경으로 “작업환경 상 무릎을 꿇고 고개를 60~90도 이상 고개를 과도하게 숙이거나 비튼 자세에서 약 1시간 정도 고정적인 자세로 업무를 수행해야 했으며, 고개를 위로 40~50도 이상 젖힌 상태에서 1일 10~30분 동안 고정적인 자세로 망치질 및 용접

업무를 하는 등의 신체부담 작업이 1일 10시간 거의 대부분을 차지하며, 용접기 등 2~12kg에 상당하는 중량물을 취급하였다”며 업무와 관련하여 발생한 질환임을 주장하였다. 업무상질병판정위원회에서는 “방사선 사진상 전체적으로 퇴행성 질환으로 판단됨, 작업내용상 경추에 무리가 가는 작업으로 보기 어려움, 작업력 조사에서 업무로 인한 경추 부담이 어느 정도 인정되나 피해자의 연령, 직종, 작업 중 자세, 중량물 취급 정도, 재해력 유무, MRI 상 다발성 경추 추간판 변성 소견 등을

고려할 때 개인적 요인에 의해 발생된 퇴행변화가 주된 요인으로 추정되어 업무와 상당인과관계 가능성이 낮다고 판단”하여 산재요양 신청을 불승인하였다.

산재재심사위원회에서도 “청구인의 작업력 조사에서 업무부담 정도가 1/2 정도로 어느 정도 경추 부담이 인정되나, 신청상병을 유발할 정도의 무리한 작업으로 보기 어려우며, 영상자료상 대부분 개인적인 퇴행성 변화로 확인되어 업무와의 관련성을 인정하기 어렵다”는 판단으로 심사청구를 기각하였다.

결국 행정소송까지 진행되었으며 법원은 “원고는 약 27년 동안 하루 약 3.2시간에 걸쳐 취부 작업을 하였고, 원고의 작업에 이용되는 도구들이 최대 15kg에 이르고 있는 점, 동료근로자들의 진술서에도 취부작업 시 목이 뒤로 젖혀지거나 목을 틀어야 하는 작업이 있고, 작업과정에서 10kg 정도의 공구를 운반하며 작업에 몇 시간이 소요된다는 취지가 기재되어 있는 점, 선박블록은 곡선부가 있어 그 용접부의 높이가 일정하지 않고, 구석진 곳, 배관 등이 지나가는 좁은 공간이 있어 원고의 진술과 같이 취부 작업 시 목을 과도하게 숙이거나 비틀거나 뒤로 젖힌 상태에서 작업하게 되고, 이동 또는 작업 시 머리가 부딪쳐 목이 앞이나 뒤로 꺾이는 사고가 빈번히 발생할 것으로 보이는 점, 위 사정에 비추어 원고의 진술과 같이 평소 근무시간의 대부분을 선박 내부 공간에서 목을 60도 내지 80도 숙이거나 뒤로 젖히거나 좌우로 45도 이상 비튼 상태에서 용접작업 및 용접 후 망치로 두드려 잔해를 제거하는 작업 등을 수행하였다고 보이는 점”에 주목하였다. 또한 “경추의 염좌 및 긴장으로 치료받은 전력이 있을 뿐 원고의 업무 이외에 이 사건 상병을 유발할만한 다른 외부적 요인이 확인되지 않는 점, 피고의 자문의 소견은 작업력을 고려하여 인과관계를 판정함이 타당하다는 의견일 뿐이고, 업무상질병판정위원회에서도 작업력 조사에서 업무로 인한 경추 부담이 어느 정도 인정된다는 견해가 제시되기도 한 점, 진료기록감정의 견해가 현 질병 상태를 야기한 작업의 기여도는 상병과의 인과관계가 있다고 판단한다고 회신한 점” 등을 들어 원고승소(산재요양 승인) 판결을 내렸다.

산재요양 신청부터 업무상질병판정위원회, 재심사 위원회를 거쳐 법원의 선고까지 수년이 소요되었다. 이 기간에 신청인은 경제적으로나 심리적으로 큰 부담과 어려움을 겪어야만 했을 것이며, 마찬가지로 근로복지공단을 비롯한 다양한 기관의 행정적 부담 역시 적지 않았을 것이다. 어쩌면 실제 요양 및 보상에 소요된 것보다 훨씬 더 큰 사회적 비용이 들어갔을 수도 있다. 이러한 문제를 해결하고자 근로복지공단에서는 ‘근골격계질환 인정기준 및 재해조사 개선방안에 관한

연구’ 결과에 근거해서 2019년 7월부터 6가지의 다빈도 상병(경추간판탈출증, 회전근개파열, 요추간판탈출증, 반월상연골파열, 수근관증후군, 상과염)에 대해서 업무관련성 추정의 원칙을 적용하고 있다. 해당 질환들에 대해서는 직종, 직업력 등 일정한 기준이 충족되면 업무관련성이 있는 것으로 간주하여 현장조사를 생략하고 바로 업무상질병판정위원회에 심의 의뢰하도록 하는 것이며, 특별한 사정이 없는 한 승인결정이 나게 된다. 상대적으로 신속한 처리절차를 통해서 신청인의 경제적 심리적 부담과 더불어 행정적 부담을 줄일 수 있도록 한 것이다. 앞의 사례 역시 업무관련성 추정원칙을 적용하였다면 취부업무에 27년간 종사했던 신청인의 경우에는 별도의 현장조사 없이도 업무상질병판정위원회에서 바로 승인되었을 것이다. 이처럼 근골격계질환에 대한 산재요양 승인에 있어서 다양한 제도적 개선이 있음에도 불구하고 노동자들은 물론이거니와 회사의 보건관리자나 담당자들도 아직도 잘 모르고 있는 경우가 많은 것으로 보인다. 6대 다빈도 상병에 대한 업무관련성 추정의 원칙의 기준은 다음과 같다.

● 6대 다빈도 상병에 대한 업무관련성 추정의 원칙 기준



1) 경추간판탈출증

용접원, 배관공, 형틀목공, 취부원으로서 해당 직종에서 근무한 기간이 8년 이상이며, 신체부담업무를 중단한 다음날부터 최초 상병진단일까지의 기간(이하 유효기간)이 12개월 이내인 경우 업무관련성이 있다고 추정한다.



2) 회전근개파열

건설(형틀목공, 미장공, 건축도장공, 건설배관공, 건축석공, 새시조립 및 설치공, 철근공, 인테리어공), 운송(주류 배달원, 트럭 상하차 배달원), 청소(쓰레기 및 재활용품 수거원), 자동차제조(의장조립, 차체조립, 정비, 도장, 부품조립), 조선(용접, 취부, 배관, 도장, 비계, 사상, 목의장), 음식(학교 급식, 회사식당 조리원), 타이어 및 고무제품 제조(성형, 압출, 정련, 비드, 검사원) 분야에서 부담수준이 높은 직무(팔호 안 기술)에 종사한 기간이 9년 이상이며 유효기간은 12개월 이내인 경우 업무관련성이 있다고 추정한다.



3) 요추간판탈출증

용접원, 배관공의 경우 해당 직종에 10년 이상 종사한 경우에 업무관련성이 있다고 추정한다.

돌봄 노동종사자의 경우에는 혼자서 체위를 변경하거나 앉거나 서지 못하는 환자를 들거나 옮기는 업무를 1일 20회 이상 수행하는 업무를 5년 이상 수행하였으며 각 1년 중 8개월 이상 고용상태를 유지한 경우에 업무관련성 있다고 추정한다. 화물차, 중장비, 버스 운전업무의 경우에는 10년 이상의 직업력이 있으며 근무시간 중에 화물차나 중장비를 하루 8시간 이상 운전하거나 버스를 하루 12시간 이상 운전하며, 4시간당 30분 이상 운전석에서 벗어날 수 있는 휴게시간이 주어지지 않은 경우가 확인되면 업무관련성이 있다고 추정한다. 요추간판탈출증의 유효기간은 6개월 이내로 한다.



4) 반월상연골파열

10년 이상 용접원, 사상원, 건설업 종사자, 광업 종사자, 농림어업인으로 근무한 경우와 5년 이상 택배원, 하역원, 이사작업원으로 종사한 경우에 업무관련성이 있다고 추정하며 유효기간은 12개월 이내로 하고 있다.



5) 수근관증후군(손목터널증후군)

건축석공, 의류제조 · 수선공, 도장공, 정육원, 미장공, 안마사, 용접원, 자동차정비원, 조리사의 경우에는 해당 직종에서 2년 이상 근무한 경우 업무관련성이 있다고 추정하며 유효기간은 12개월 이내로 하고 있다.



6) 상과염(내측 상과염, 외측 상과염)

조리사, 조리사 보조원, 제빵원, 자동차 조립원, 택배원의 업무에 1년 이상 근무한 경우 업무관련성이 있다고 추정하며 유효기간은 2개월 이내로 한다.

근골격계질환은 완치라기보다는 꾸준히 관리하는 질환으로 받아들여야 한다. 업무시간이나 노동 강도를 줄이는 한편 자신의 고유한 근력과 신체기능을 강화하는 운동에 기반한 훈련을 수행하는 것이 필수적이다. 흔히 약물, 물리치료, 시술, 통증 주사를 완치법으로 생각하지만 사실 통증을 줄여주는 보조적 수단일 뿐이며 운동치료가 핵심이다. 약물이나 시술로 통증이 경감되고 운동 범위가 개선되었다는 것은 완치를 의미한다기보다는 본격적인 운동치료를 시작할 수 있다는 신호라고 봐야 한다. 통증이 일시적으로 개선되면 노동자들은 그동안 수행하지 못했던 업무나 혹은 그로 인해서 받았던 경제적인 손실을 만회하기 위해서 업무의 부담을 높이는 경향을 흔히 본다. 통증만 없다고 단계적 강화 운동치료 없이 원래대로

일하면 증상은 곧 재발하고 악화된다. 이때 급작스럽게 악화된 증상에서 오는 불안감으로 조기에 수술을 시행하는 것도 바람직하지 않다. 악화된 증상은 약물이나 주사 등을 통해서 통증을 조절하고 업무량을 줄이면서 경과를 관찰하는 기간을 두는 것이 좋다. 한 번의 주사나 시술, 수술로 좋아진다기보다는 고혈압이나 당뇨 등 만성질환처럼 운동과 생활습관 개선을 병행하여 평생을 관리해나가는 것이 필요하다. 물론 수술이 반드시 필요한 경우도 있다. 그러나 이 경우에도 수술 이후에 충분히고도 적절한 재활이 필수적임을 꼭 염두에 두어야 한다.

신속하고 공정한 산재 승인 절차나 적절한 치료와 재활도 중요하지만 근골격계질환을 포함한 직업성 질환은 예방이 가장 우선되어야 한다. 이를 위해서는 근골격계 유해요인조사를 제대로 해야 한다. 조사를 왜 하는지 고민 없이 단순한 행정절차로 3년마다 인간공학평가를 중심으로 반복하기보다 작업환경 개선을 중심으로 한 유해요인조사가 되어야 한다. ‘이전 조사에서 제시했던 개선책은 제대로 수행되었는지, 당시 조사 시에 주되게 호소했던 증상이 악화하거나 혹은 개선되었는지’를 잘 살피는 것이 중요하다. 일을 계속하면서 증상이 좋아지려면 작업 조건을 개선하여 건강유해인자들에 대한 노출을 줄이도록 해야만 한다. 장비개선을 포함한 인간공학적 개선을 하거나, 인력을 충원하여 작업 물량을 줄이고 노동 강도를 줄이는 것이 필수적이다. 그것이 전제되지 않으면 아무리 정확한 진단이나 치료도 제대로 된 효과를 발휘하기 어렵다. 노사의 적극적인 참여를 전제로 합리적인 개선방법에 대해 공동 모색하는 것이 근골격계 유해요인 조사의 핵심이다. 그야말로 근골격계질환 ‘예방’을 위한 유해요인조사가 되어야 한다. 근골격계질환은 발병과정에 복잡하고 다양한 요인이 개입되어 있고, 진단과 치료가 매우 어려워 보이지만, 원리상으로 관리방법은 비교적 단순하다. 신체가 감당하기 어려운 수준의 작업부하로 인해서 발생하는 것이기에 적절하게 부하를 조정하는 것이 가장 중요한 예방법이며 관리 수단이다. 증상이 있는 노동자들에게는 잔업이나 특근 시간을 줄이고 자신의 몸과 건강에 시간을 투자하도록 설득해야 한다. 사업주 측에는 숙련되고 경험이 있는 노동자들이 골병으로 현장에서 밀려 나가도록 방지하는 것보다는 시설개선에 투자하고 인력에 투자하는 것이 장기적으로 생산성을 높이는 것임을 설득해야 한다. 급여와 이윤이 아닌 ‘건강’을 중심에 두고 공감의 시선으로 바라보는 것이 모든 산재 예방의 첫걸음이다. ☺