

Vol. 485

# 국제 안전보건 동향

Global Trends on Safety  
and Health at Work



국제안전보건동향은  
안전보건공단 국제협력센터에서  
발간하는 월간 국제 산업안전보건  
동향 소식지입니다.



산업재해예방  
안전보건공단  
국제협력센터





#### 동향 디자인

미국 록펠러센터 건축현장 건설근로자들이 높이 약 260m(840ft) 상공의 철재 빔 위에서 점심을 먹는 모습을 담은 'Lunch atop a skyscraper: 마천루에서의 점심' 사진을 모티브로 함 [촬영일자: 1932년 9월 29일, 작가: 찰스 에베츠]

## CONTENTS

### 사고사망 재해예방

미국 - 산업안전보건 관련 주요 현황 및 추이	04
국제 - 장시간 근로와 근로자 안전보건	08
캐나다 - 비대면 회의로 인한 근로자 피로 증가	09

## [요약] 국제 안전보건동향 제485호

### 1 (미국) 산업안전보건관련 주요현황 및 추이

- 미국 내 산재사고로 인한 근로자 10만명 당 사망자는 2006년 4.2명 이후 꾸준히 감소하였고, 2016년도에 3.6명으로 소폭 증가했다가 그 이후로는 3.5명을 유지하고 있음
- 산재사고가 가장 많이 발생한 연령대는 55세-64세 였으며 스트레스가 가장 높은 직업은 '사병'으로 나타남
- 작업장 부상의 가장 큰 원인은 '과다한 육체노동'이었으며 치명적인 부상율이 가장 높은 직종은 '어부'임
- 5,000명 이상 종사 사업장에서 근로자들이 개인 의료보험에 가장 많이 가입했으며 미국 소규모 사업장이 근로자에게 건강 혜택을 제공하지 않는 가장 큰 이유는 '너무 높은 의료보험료 때문'이라 함

### 2 (국제) 장시간 근로와 근로자 안전보건

- 세계보건기구(WHO)와 국제노동기구(ILO)의 추산에 따르면 전 세계적으로 장시간 근로와 연관된 심장마비나 뇌졸중으로 인한 사망자 수는 2000년 대비 2016년에 30% 가까이 증가함
  - » 연구결과 주 55시간 이상 근로로 인한 뇌졸중이나 허혈성 심장질환으로 2016년도에 사망한 사람은 745,000명이었고,
  - » 745,000명 중 뇌졸중 사망자는 398,000명, 심장마비 사망자는 347,000명으로 2000년 대비 각 42%, 19% 증가함
  - » 주 35~40시간 근로자와 비교해 보았을 때 주 55시간 이상 근로자는 뇌졸중으로 인한 사망률이 35%, 심장병으로 인한 사망률이 17% 더 높았음

### 3 (캐나다) 비대면 회의로 인한 근로자 피로 증가

- 49% 이상의 사람들이 웹캠회의 때문에 피로하다고 함
  - » 전체 노동자의 40% 이상 즉 2,500만 명 이상이 재택 근무를 하는 것으로 추정되며, 향후 팬데믹 상황이 안정화 된 이후에는 약 1,500만 명이 재택 근무를 할 것으로 예측됨
- 전체 설문 응답자는 공통적으로 '회의 중 화면에 나오는 것'이 집중력을 저하시킨다고 응답함
  - » 49% 이상이 비대면 회의 때문에 피로하다고 함
  - » 65% 이상은 카메라에 있는 것이 부서 참여와 의사소통에 가장 좋은 방법이라고 답함
  - » 60% 이상은 코로나19 팬데믹 발생 이후로 회의 수가 증가했다고 함
  - » 성격 유형에 따라 스스로 내성적이라고 판단하는 사람의 58%, 외향적이라는 부류의 40%가 화면에 나오는 것이 지치게 만든다고 함

# 미국 - 산업안전보건 관련 주요 현황 및 추이

지난 20년간 산업안전보건 여건 개선을 위해 노력해온 미국 노동부 및 노동총연맹 등의 데이터를 통해 산업안전보건 주요 현황 및 추이를 알아봄<sup>1)</sup>

## 개요

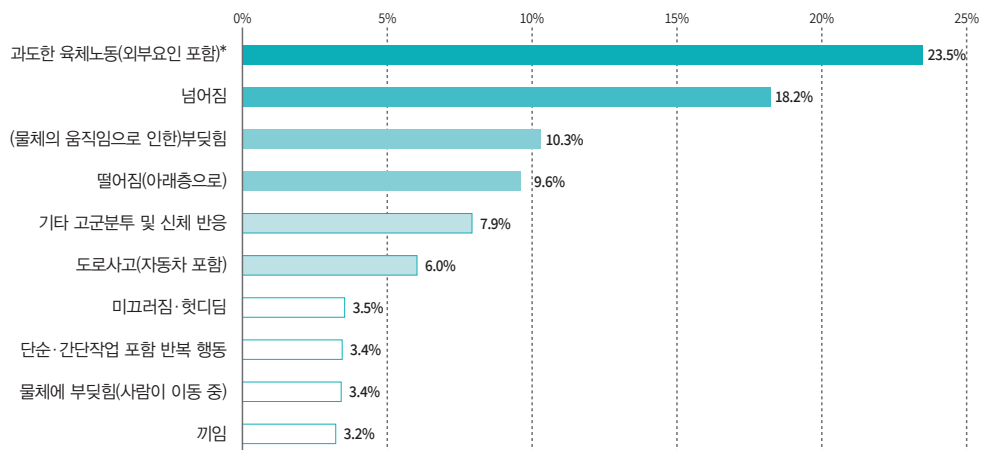
- 미국은 지난 20년 간 산업안전보건 여건 개선을 위해 노력해왔으며, 미국 노동총연맹(AFL-CIO) 보고서에 따르면 미국 내 근로자 100,000명 당 사망 건수가 2006년 4.2명에서 2018년 3.5명으로 감소함
- 미국 노동부(US Department of Labor) 산업안전 현황 분석 자료를 바탕으로 미국의 주요 산업안전보건 현황 및 추이를 파악하고자 함

## 미국의 주요 산업안전보건 관련 현황과 추이

### 미국 작업장 부상의 주요 원인(2020년)

» 미국 내 작업장 부상의 주요 원인 중 ‘과도한 육체노동’이 23.5%로 1위를 차지했으며 넘어짐<sup>2)</sup> 18.2%, (물체의 움직임으로 인한) 부딪힘 10.3%, 떨어짐<sup>3)</sup> 9.6% 등이 그 뒤를 따름

#### 작업장 부상의 주요 원인별 분포율



\* 들어올리기, 밀기, 당기기, 옮기기 등

※ 동 자료는 미국의 의료비와 근로손실비용을 합산한 사업주의 직접손실비용을 바탕으로 작성한 자료임<sup>4)</sup>  
 ※ 2020년 전체 66조원 가량 중 주요 10대 원인이 88.8%인 58.6조원 가량을 차지

### • 미국 근로자의 치명적 부상율<sup>5)</sup>이 높은 직종(2019년)

» 미국에서 전일제 환산근로자 100,000명 당 치명적 부상율이 가장 높은 직종은 어부·어업종사 근로자(145)였으며 그 뒤를 벌목업 종사 근로자(68.9), 파일럿 및 비행기 엔지니어(61.8), 지붕작업 근로자(54) 등의 순서임

1) 출처 : <https://www.statista.com/chart/23158/years-needed-for-workplace-inpections-at-all-us-job-sites/#:~:text=America's> 등

2) 원문표현: falls on same level

3) 원문표현: falls on lower level

4) 출처 : <https://www.workcompwire.com/2020/06/liberty-mutual-releases-2020-workplace-safety-index/>

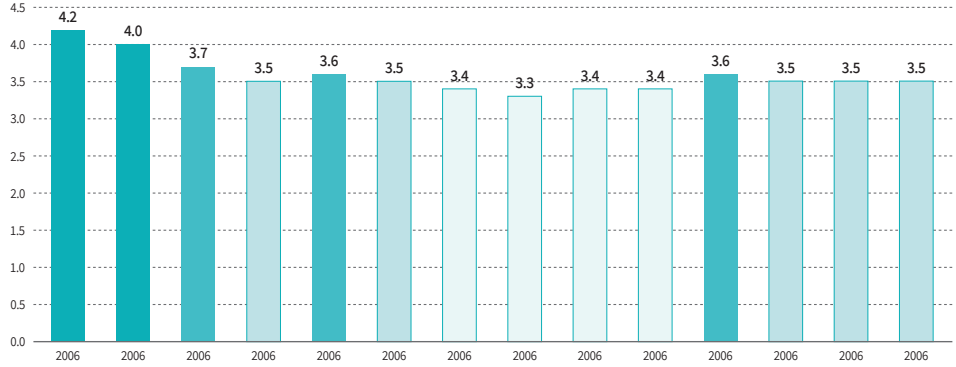
5) 원문표현: fatal work injury rate

미국 산재 사고 사망자 십만인율 추이(2006년~2019년)

» 미국 내 산재사고로 인한 사망자는 지난 2006년 4.2명 이후 꾸준히 감소했고 2016년도에 3.6명으로 소폭 증가했다가 그 이후로는 3.5명을 지속하고 있음

[단위: 전일제환산근로자(FTE<sup>6</sup>) 100,000명 당 사망자]

미국 산재사고 사망자 십만인율 추이 (2006~2019년)



미국 산재사고로 인한 사망자 수(연령별, 2019년)

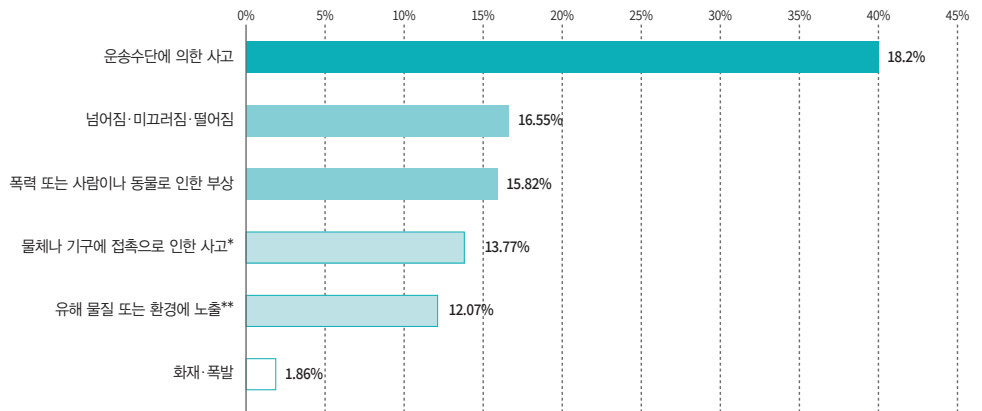
» 2019년도 미국 내 산재사고로 인한 사망자를 연령대로 살펴보면 전체 5,333명 중 55세-64세가 1,212명으로 가장 많았으며, 45-50세가 1,082명, 25-44세가 967명이었음

미국 산재사고 유형별 사망사고율(2019년)

» 운송수단에 의한 사고가 39.91%로 가장 많았으며 그 뒤를 ‘넘어짐, 미끄러짐, 떨어짐’이 16.55%로 뒤 따름.  
 » ‘폭력 또는 사람이나 동물로 인한 부상’이 15.82%로 세 번째를 차지함

사고 유형별 사망사고율

\* ‘물체나 기구에 접촉으로 인한 사고(732건)’ 범주에는 다음 내용이 포함됨  
 - 물체나 기구에 부딪힘(529건)  
 - 물체나 기구에 끼임(120건)  
 - 구조물, 장비 또는 물체의 무너짐을 인한 부딪힘, 끼임, 깔림(83건)  
 \*\* 전기, 고온, 유해물질에의 노출 및 유해물질 흡입이 포함



※ 2019년 미국 전체 사고사망자수 : 5,333명

미국 내 스트레스 지수가 가장 높은 직업과 낮은 직업(2019년)

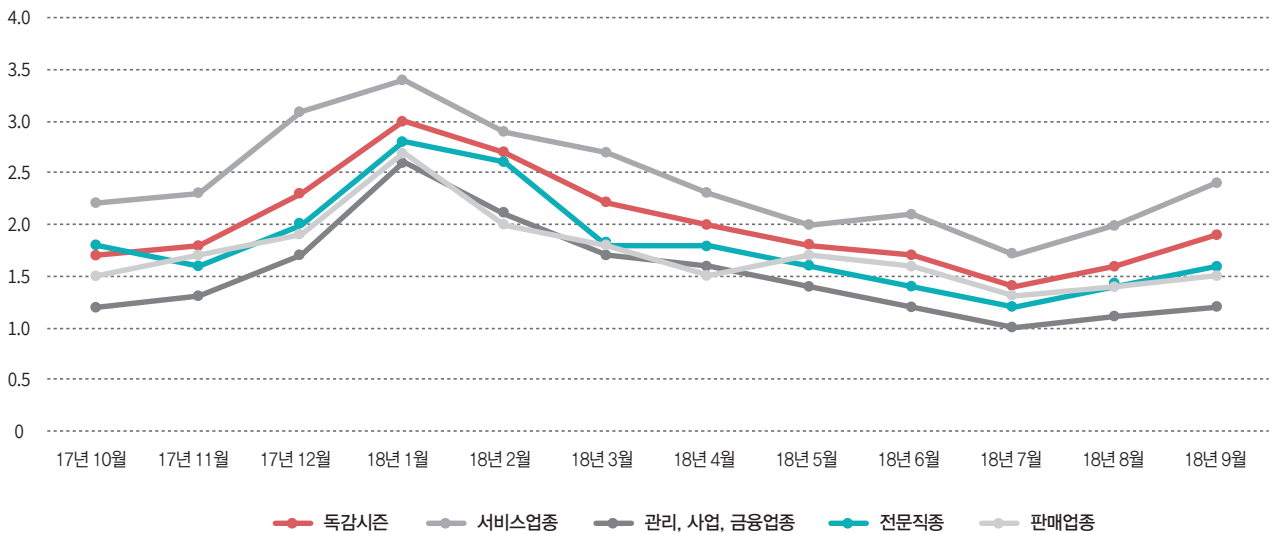
- » 업종별 스트레스 지수 조사 결과 점수가 사병(72.58점)이 가장 높았으며, 근소한 차이로 소방관(72.38점)이 뒤따름. 항공사 기장(61.2점)이 그 다음으로 높았으며 경찰관, 방송국 아나운서, 행사 코디네이터, 택시 운전사 등이 52점~48점 사이인 것으로 나타남
  - » 반면 스트레스 지수가 가장 낮은 직업은 초음파 진단사(5.07점)였으며 특별감시책임자\*(5.76점), 헤어 스타일러(6.72점), 대학교수(8.42) 등이 그 뒤를 따름
- \* 사업주가 법에 명시된 의무사항을 잘 준수하는지 감독하는 근로자 또는 근로자 대표를 의미

미국 내 스트레스가 가장 높은/낮은 주요 직업



주요 업종 별 건강문제로 인한 결근율(12개월, 2017.10.~2018.9.)

- » 건강문제로 인한 업종별 결근율 추이를 살펴보면 대부분의 업종에서 독감이 발생하는 1월에 결근율이 가장 높았으며 그 후로는 감소하는 추세를 보이다 7월을 기점으로 다시 상승하는 추이를 보임
- 동 추이는 미국 질병통제및예방국<sup>7)</sup>에서 발표한 독감 시즌의 근로자 결근율과 비슷한 양상을 보임



7) CDC, Center for Diseases Control and Prevention

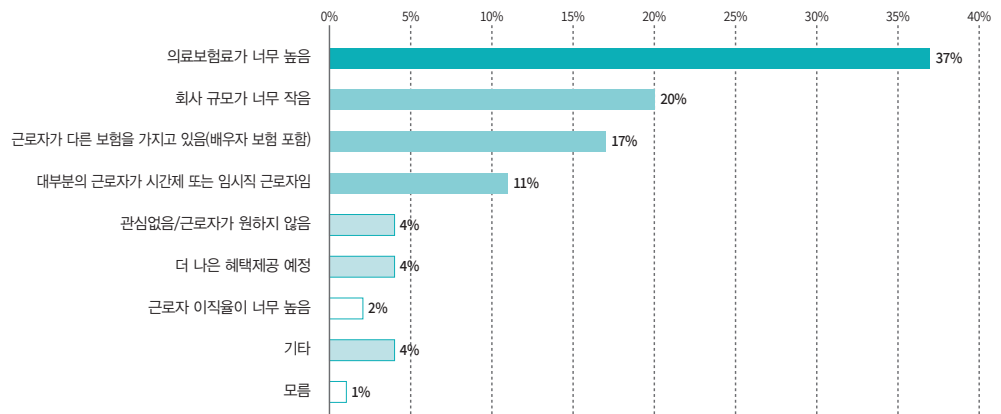
개인부담 의료보험에 가입한 미국 근로자 분포(사업장 규모별, 2020년)

- » 미국 근로자 중 개인부담 의료보험에 가입되어 있는 근로자는 5,000명 이상 종사 사업장(94%)이 가장 많았으며, 1,000~4,999명 사업장(85%)이 그 뒤를 이음. 전체 사업장에서 개인부담 의료보험에 가입한 근로자는 67%인 것에 비해 대규모 사업장(1,000명 이상)의 개인부담 의료보험 가입 비율은 84%인 것으로 나타남
- » 개인부담 의료보험에 가입한 근로자가 가장 적은 부문은 3~49명 종사 사업장(15%)으로 나타남. 소규모 사업장(3~199명 종사 사업장)의 개인부담 의료보험 가입 근로자가 23%로 사업장 규모가 작아질수록 개인 의료보험에 가입한 근로자 수가 적다는 것을 알 수 있음

소규모 사업장이 근로자 건강 혜택을 제공하지 않는 공통된 이유(2020년)

- » 미국 소규모 사업장이 근로자에게 건강 혜택을 제공하지 않는 가장 큰 이유로 ‘의료보험료가 너무 높음’이 37%, ‘회사 규모가 너무 작음’이 20%로 그 뒤를 이음

소규모 사업장이 근로자 건강 혜택을 제공하지 않는 이유



결론(요약)

- 작업장 부상의 가장 큰 원인은 ‘과다한 육체노동’으로 나타남
- 산재사고 사망자 십만인율은 2016년 이후 3.5명 수준을 유지
- 연령별 산재사고 사망자는 55~64세가 가장 많음
- 미국 내 스트레스가 가장 높다고 응답한 직업은 사병, 소방관, 파일럿 순으로 스트레스가 높은것으로 나타남

## 국제 - 장시간 근로와 근로자 안전보건<sup>8)</sup>

- 세계보건기구(WHO<sup>9)</sup>)와 국제노동기구(ILO)의 추산에 따르면 전 세계적으로 장시간 근로와 연관된 심장마비나 뇌졸중으로 인한 사망자 수는 2000년 대비 2016년에 30%가까이 증가함

» 세계보건기구의 최근 발표(21.5.17<sup>10)</sup>)에 따르면 오늘날 전 세계 인구의 9%가 최소 주 55시간 근무하는 것으로 나타났으며, 연구자들은 코로나19로 인해 장시간 근무하는 양상이 증가하고 있다고 언급함



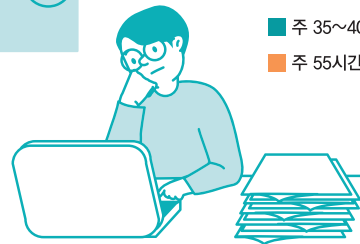
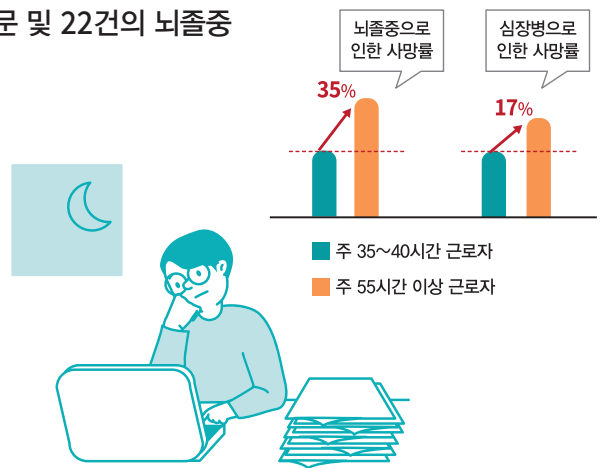
- 최근 발표된 한 연구<sup>11)</sup>는 허혈성 심장질환에 대한 37건의 논문 및 22건의 뇌졸중 논문을 분석·연구 하였으며 전 세계 200개국 160만 명을 대상으로 함

» 연구 결과 주 55시간 이상 근로로 인한 뇌졸중이나 허혈성 심장질환\*으로 2016년도에 사망한 사람은 745,000명으로 나타남

\* 관동맥성 심장질환이라고도 불리며 심장병의 원인이 될 수 있음

» 745,000명 중 뇌졸중 사망자는 398,000명, 심장마비 사망자는 347,000명으로 2000년 대비 각각 42%, 19% 증가함

» 주 35~40시간 근로자와 비교해 보았을 때 주 55시간 이상 근로자는 뇌졸중으로 인한 사망률이 35%, 심장병으로 인한 사망률이 17% 더 높았음



- 연구에서는 정부 차원에서 의무적인 야근을 금지하고 최대 근무시간을 제한하는 법이나 규정, 정책의 도입 및 실행을 권고함

» 사업주와 노동자 대표는 노사단체협약을 통해 근무시간을 좀 더 유연하게 조정하고 주당 근로가능 최대시간을 설정할 수 있음

» 근로자는 본인 국가의 근로기준법에서 명시하는 근로기준 시간을 넘지 않도록 근무시간을 조정하는 방법 등을 활용할 수 있음

8) 출처 : <https://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/21069-drive-safe-work-safe-savelives-national-work-zone-awareness-week-to-take-place-april-26-30>

9) WHO, World Health Organization

10) 출처 : <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>

11) Frank Pega, and others. ILO. Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries, 2000–2016: A systematic analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury, 2021.



# 캐나다 - 비대면 회의로 인한 근로자 피로 증가

- 팬데믹(Pandemic) 이후로 “줌(Zoom)”은 “온라인에서 카메라로 하는 회의”라는 의미로 사용됨
- 2020년 4월초 “줌 피로(Zoom Fatigue)”라는 말이 생기기 시작하였고, 줌 피로를 야기하는 원인에 대한 다양한 추측이 있었으나, 관련 데이터는 없었음
- 이 연구는 일주일에 너무 많은 회의가 있는 건 아닌지, 너무 많은 시간을 온라인 상에서 보내는 건 아닌지, 재택근무하는 근로자가 회사에서 근무하는 것이 더 효율적인 것은 아닌지, 비대면 회의시간이 너무 많진 않은지, 누가 가장 영향을 받고 누가 가장 번창하며 이유가 무엇인지 등에 대한 조사임<sup>12)</sup>

## 권고사항

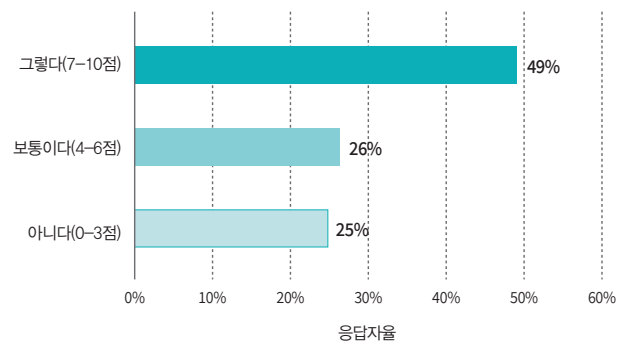
- 비대면 회의는 소규모, 1대1 회의, 규모가 큰 회의에서 처음 2~3분간 상호 인사하여 참석자들을 연결시키는 용도로는 매우 유용함
- 화면에 참가자의 얼굴이 표출되는 대규모 회의가 소리만 나오는 회의에 비해 더 이점이 많지 않으며, 오히려 산만하게 하거나 참가자의 피로를 유발할 수 있음
- 특히 젊은 근로자는 경영진이나 조직에서 요구하지 않아도 동료 압력이 카메라 사용에 큰 영향을 미침
- 비 공식적인 사무실 회의나 휴게실에서 하는 사담을 회의로 대체할 수 없음
- 주요 회의 참석자 이외에 사람들을 참석 시키는 것은 시간 낭비 및 생산성을 저하시키므로 회의 녹화 시스템과 같이 핵심 회의 내용을 제공하는 곳에 투자하여 업무 관련자들이 업데이트를 신속하게 파악하면서도 본인의 업무를 방해받지 않도록 해야 함

## 도입

### • 49% 이상의 사람들이 웹캠회의 때문에 피로하다고 함

- » 코로나19로 인하여 국가별 봉쇄 및 완화가 반복되면서, 많은 관리자와 근로자가 사무실에 출근과 재택을 반복하고 있음
- » 오늘날, 노동자의 40% 이상 즉 2,500만 명 이상이 재택근무를 하는 것으로 추정되며, 향후 팬데믹 상황이 안정화 된 이후에는 약 1,500만 명이 재택근무를 할 것으로 예측됨

웹캠으로 회의하는 것이 나를 더욱 지치게 함



## 연구

### • 동 연구는 온라인 회의 중 비디오를 사용하는 회사나 부서 또는 경영 정책이 근로자의 웰빙에 어떤 영향을 미치는지에 대한 시사점을 제공함

- » 2021년 1월 28일부터 2021년 2월 8일 사이에 사무실 근로자, 관리자, 재정, 의료, 판매, 마케팅, 공학분야의 특정 영역 전문가 등 1,700명을 대상으로 설문함
- » 추가적인 이해를 위해 100개 이상의 댓글을 분석하였으며 참가자들의 의견을 추가함
- » 연구 결과에는 비대면 회의로 인해 탈진을 일으키는 요인과, 우리 주위에서 비대면 회의로 인한 탈진이 얼마나 만연한지, 그리고 기업이 어떻게 이 상황에 대처할 것인지에 대한 내용이 포함됨
- » 또한, 앞으로 나아가기 위해 어떤 해결책을 실행할 수 있는지 살펴봄

12) www.safetyandhealthmagazine.com/articles/21186-survey-explores-webcam-fatigue-among-workers

## 주요 발견사항

- 전체 설문 응답자는 공통적으로 ‘회의 중 화면에 나오는 것’이 집중력을 저하시킨다고 응답했는데 이는 화면에 있는 많은 사람들의 얼굴을 인지하거나 자신의 얼굴을 봐야하기 때문이라고 함
  - » 또한 많은 수의 응답자들이 ‘다른 사람이 자신의 재택근무 공간을 엿보는것 같다’고 응답함
    - 설문 응답자의 49% 이상이 화상회의 시 화면에 나오는 것 때문에 피로하다고 함 → 이는 북미 전역<sup>13)</sup>의 근로자가 6천600만 명이 넘는다고 추산했을 때 3천만 명 이상의 근로자들이 피로감을 가진다는 것을 의미함
    - 65% 이상은 화상회의 화면에 나오는 것이 부서 참여와 의사소통에 가장 좋은 방법이라고 답함
    - 코로나19 이후 회의 횟수가 증가했다고 보고함. 응답자 대부분이 회의가 메신저나 채팅 등으로 대체되었다고 답변함
    - 개인의 성격별 응답을 살펴보면 본인이 ‘내성적’이라고 응답한 사람의 58%가 화면에 나오는 것이 너무 피곤하다고 응답했으며, 본인이 ‘외향적’이라고 응답한 사람 중 화면에 나오는 것이 피곤하다고 응답한 비율은 40% 였음
    - 모든 회의에서 화면에 나오는 것이 필수적이라고 응답한 사람은 전체 응답자의 61% 였음
    - 25% 이상은 꼭 필요하지 않더라도 동료들을 보면 카메라를 켜야 한다는 압박을 느꼈다고 보고함
- 동 연구는 직원의 균형있고 생산적인 업무환경을 조성하기 위해 기업, 부서 및 관리자 전반에 걸쳐 “카메라” 정책을 전환해야 함을 시사함

## 웹캠의 부상

- 원격근무는 사업주와 근로자간의 유연성과 생산성을 크게 향상 시킬 수 있음에도 기대한 것 보다 활성화되지 못해 왔음
  - » Y사(社)는 자사 근로자(약 12,00명)들이 재택근무를 하지 못하도록 기업 정책을 바꾸었는데 이처럼 2012년부터 2017년까지Y사를 포함한 B사, I사와 같은 주요 기업들이 정책을 바꾼것이 주요 이유 중 하나임<sup>14)</sup>
  - » 즉, 코로나19 팬데믹 이전에 완전히 원격으로 일한 인력의 비율은 매우 적었음
  - » 2019년도 기준으로, 업무 형태로 ‘재택 근무’를 선택할 수 있는 미국 노동력은 전체 노동인력의 7%였으며 원격근무를 하는 인구는 전체 5%로 보고됨
  - » 또한, 미국 기업의 절반 가까이가 중요한 업무 수행을 원격으로 하는 경우는 거의 없다고 보고하였으며, 부서원 모두가 원격으로 근무하는 경우는 2.3%밖에 되지 않았음
- 코로나19 팬데믹 이전에는 원격근무용 웹캠의 사용에 대한 연구가 많지 않았는데, 이는 원격근무에서 카메라를 이용한 화상이 중요한 요소가 아니기 때문이었음
  - » 대부분의 원거리 근무 직원은 발표나 판매를 위한 경우 이외에는 통화중 웹캠을 거의 이용하지 않았음



13) 동 연구의 대상은 북미(캐나다 및 미국) 근로자를 대상으로 하며, 동 기사에서 말하는 미국은 '북미'를 의미함

14) 출처 : <https://www.pgi.com/blog/2017/07/why-remote-work-policies-fail-some-employers/>

- 2020년도에, 국가 봉쇄 초반에 미국 인력의 95%가 집에 머물러야 했고 상황이 바뀌기 시작함
  - » 팬데믹 이전에는 면대면으로 직접 보고를 받던 관리자들이 부서원들과 원격으로 밖에 근무할 수가 없게 되면서 ‘줌(Zoom) 혁명’이 시작되었음

## “줌 피로”의 부상

- 2020년 4월 초 “줌 피로”가 보고되기 시작하였고, 온라인상에서 다양한 논의가 이루어 졌으나 현상에 대한 구체적인 연구는 거의 없었음

“ 근로자들이 지친다고 하는  
이유는 무엇일까?  
너무 잦은 회의나 화면에 나오는것 때문일까?  
아니면 다른 원인이 있는 것일까? ”

- Virtira Consulting사(社)에서는 현 상황을 정확하게 파악하기 위해 재택근무 근로자, 출퇴근 근로자 등 1,700명의 관리자와 근로자를 대상으로 설문을 실시함
- 설문결과 응답자의 49% 이상이 웹캠 회의 때문에 피로하다고 함
  - » 미국 내 출퇴근 근로자, 출퇴근이나 재택 병행 근로자 및 재택근무 근로자가 6천 600만 명 이상이라고 추정했을 때, 최대 3천 200만 명의 근로자에게 영향을 미칠 수 있음을 의미



## 설문 응답자

- 통근 형태와 업무 유형별로 구분하여 설문을 실시함
  - » 일반적인 인구 통계학적 질문 이외에도 참가자들의 외적·내적 성향까지 설문을 조사함
  - » 또한 코로나19 팬데믹 이전 상황에서 이후 상황으로 어떤 변화가 있었는지를 조사함
  - » 응답에는 연령, 소득, 직급의 범위가 포함되어 있고, 좀 더 자세한 인구통계학적인 부분은 원문 보고서 마지막의 ‘방법론’ 부분을 참고하기 바람

“내성적인 사람으로서 나는 화면에 나오게 되면 타인의 시선이 상당히  
의식됩니다. 외향적인 사람들은 그것을 좋아하는 것 같습니다.”  
(45세~54세, 여성, 내성적)

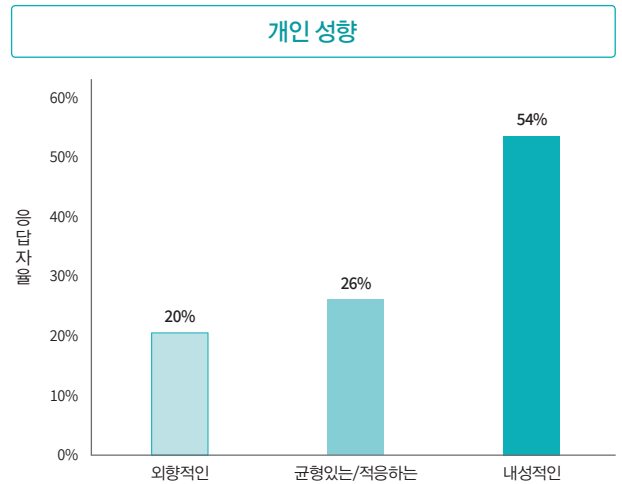
## 탈진 정도

- 앞서 언급한 바와 같이, 설문 응답자의 50% 정도가 웹캠 회의가 그들을 지치게 만든다고 함
  - » 이는 내향적인 성격과 직접적인 연관이 있었고, 나이와도 강한 상관관계가 있었음
  - » 응답자의 나이가 젊을수록, 탈진한다는 응답률이 더 높았음

“제 의견으로는, 웹캠의 사용은 회의의 목표를 산만하게 만듭니다. 누군가가 움직이자마자, 그들의 행동을 눈이 자연스럽게 쫓게 돼요.” (55세~64세, 여성, 외향적)

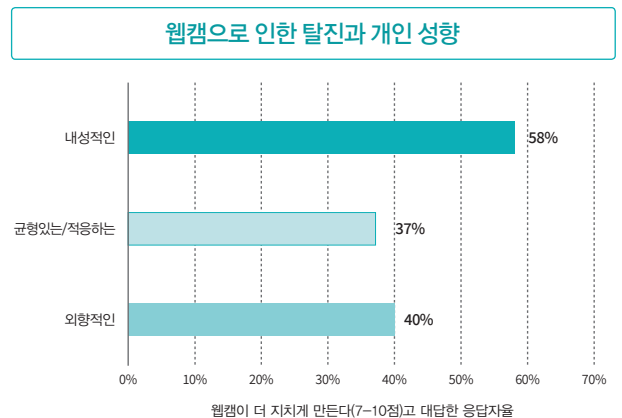
## 개인 성향에 따른 영향

- 내성적인 사람에게 웹캠 회의가 유발하는 주요 피로요소 중 하나는 시각적 인지 과부하라 추측됨
  - » 시각적 정보 인식과 내향성과의 상관관계에 관한 기존의 연구를 보면 과부하와 탈진은 단순히 소리만 듣는것에 비해 시시각각 변하는 화면에 시선을 집중하고 있어야 하기 때문인 것으로 나타남
  - » 또한 연구에서는 100점 척도로 자신의 성격에 대한 조사를 진행했는데 성격이 외향적일수록 1점에 가깝게, 그리고 내성적일수록 100점에 가깝게 응답을 요청한 결과, 내성적이 54% 외향적이 20%로 나타남



“사람들은 직접 얼굴을 맞대고 이야기 하는데 익숙하므로, 웹캠을 사용하면 직접 얼굴을 맞대는 익숙함을 느낀다고 하지만, 나는 여전히 나의 웹캠을 켤때 마다 사람들의 시선을 많이 의식하게 됩니다.” (18세~24세, 여성, 내성적)

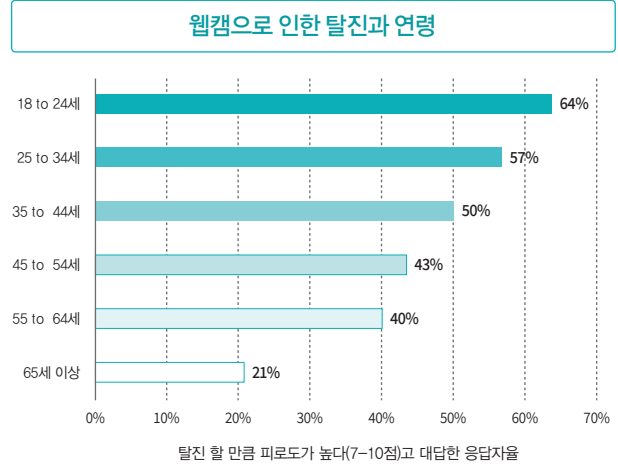
- » 웹캠 회의로 인해 과부하를 겪는 가장 큰 응답자 그룹은 내성적인 사람들 뿐만 아니라 외향적인 사람의 40% 또한 같은 이유로 지친다고 조사됨



## 연령에 따른 영향

### • 나이와 탈진 간에는 중요한 상관관계가 있음

- » 젊은 근로자들은 나이가 많은 근로자에 비해 온라인에서 많은 시간을 보내지만, 연구 결과에 따르면 젊은 근로자의 웹캠 회의로 인한 탈진이 가장 높았는데, 동 문제의 원인을 이해하기 위한 추가적인 연구 결과는 없었음
- » 젊은 근로자들은 웹캠 회의가 업무를 가중한다고 여기는 경향이 있음
- » 또한 그들은 온라인에서 사람들이 자신을 보는 것을 좋아하지 않고, 본인 스스로를 보는 것도 좋아하지 않는다고 함



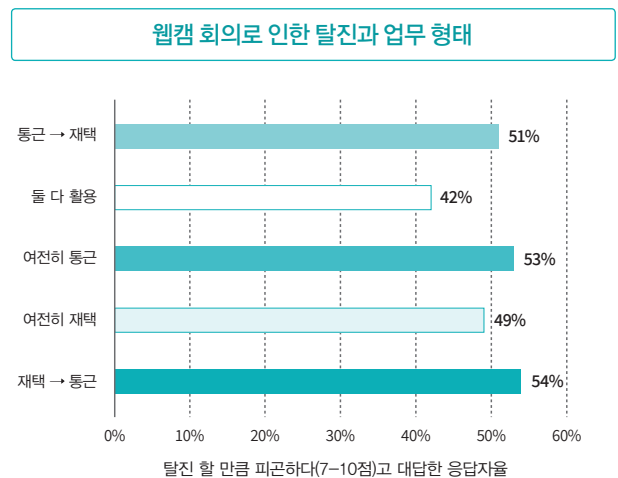
“차라리 비대면 회의를 안 하는 것이 좋습니다. 화면에 나온 동료들을 보면 자주 상대방의 시선을 의식하게 되고 이 때문에 산만해 집니다.”(45세~54세, 여성, 외향적)

“나는 참가자들이 모두 웃을 차례입고, 머리를 하고, 화장을 해야 할 필요가 없다고 생각합니다. 내가 말하려는 것은 카메라 없이 음성만으로 메시지를 전달할 수 있다면 카메라가 필요 없다는 것입니다.”(18세~44세, 여성, 내성적)

## 업무 형태에 따른 영향

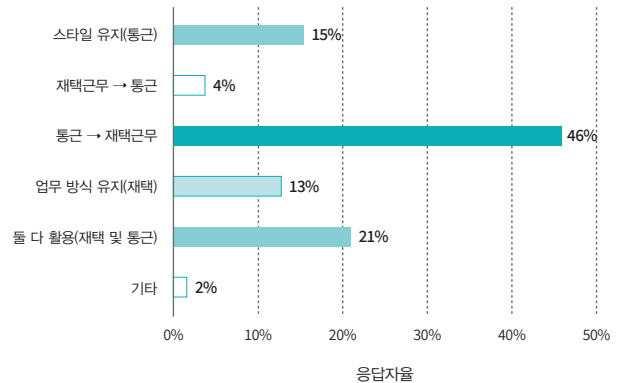
### • 업무 스타일과 이로 인한 탈진이 관계가 있는지 조사한 결과는 다음과 같음

- » 웹캠 회의로 인해 탈진에 가까울만큼 피곤하다고 응답한 근로자는 사무실 출퇴근 근로자(53%)가 가장 많았으며 그 뒤를 코로나19 팬데믹 이후 재택근무 전환 근로자(51%)가 따름
- » 가장 영향을 적게 받은 그룹은 재택근무와 출퇴근을 둘 다 활용하는 그룹(42%)



- » 대부분의 응답자는 지금은 재택근무를 하지만 기존에는 회사로 출근했던 통근자들이었음(46%)
- » 업무스타일을 바꾸지 않은 응답자는 28%로 출퇴근자(통근자, 15%)와 재택근무자(13%)였음

코로나19 발생 이전부터 현재까지 업무스타일의 변화



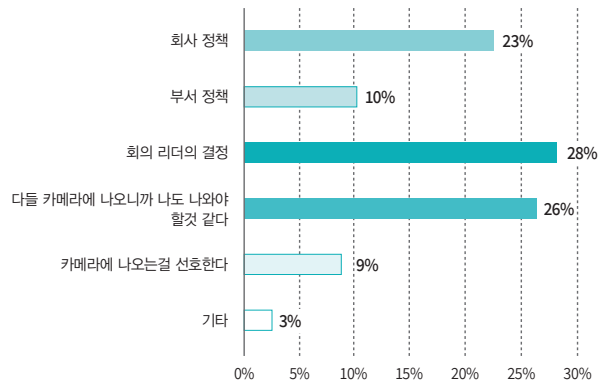
“제발 나를 다시 사무실로 복귀시켜 주세요!!” (25세~34세, 남성, 내성적)

## 웹캠을 켜야하는 이유

“ 화상회의 시 화면에 나오는 것을 ‘의무화’ 하는 회사나 부서는 얼마나 될까? ”

- » 다양한 회사 경영자와의 토론에 따르면, 대다수는 모든 회의에서 화상을 활용해야 한다고 응답했으며, 이런 경영층의 생각이 근로자에게 어떻게 영향을 미치는지에 대한 조사를 진행함
- » 응답자의 33%는 회사 또는 부서의 정책으로 모든 회의에서 카메라가 항상 켜져 있어야 한다고 하였고, 응답자의 28%는 회의 리더에게 달려있다고 응답함
- » 가장 놀랄만한 결과는 응답자 중 다수가 ‘동료가 화면에 나오기 때문에 나도 나와야 할것 같은 압박을 받는다’ 라고 응답했다는 것임

화상회의 중 당신이 화면에 나오는 주요 이유는 무엇입니까?



“재택근무 중에도 함께 회의를 할 수 있어서 좋지만 사무실에서 대면회의 때 보다 참여한다는 느낌을 받지는 못합니다. 나는 좀 회의가 길게 진행될 때 스트레스를 받았습니다. 웹캠을 사용해야 하는 경우 사생활을 침해 받는 기분이 듭니다.” (25세~34세, 남성, 내성적)

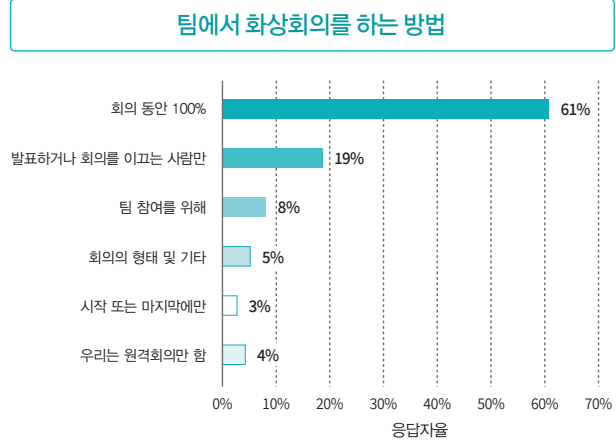
- » 응답자의 26%는 비록 회사나 부서, 또는 회의 리더가 지시하지 않더라도 팀의 일부 직원이 온라인 화면에 있다면, 그들도 역시 온라인 상에 있어야 한다는 압박을 느낌
- » 25세 이하 응답자들의 경우 동료가 웹캠을 켜고 있으면 자신도 켜야할것 같다는 압박감이 든다고 답한 근로자가 40%로 다른 응답자와 비교하여 더욱 영향을 미치는 것으로 나타남

## 회의중 웹캠 사용 빈도

- 응답자의 61%는 모든 화상회의에서 회의 시작부터 끝까지 전체 참가자가 웹캠을 켜서 화면에 나와야 한다고 응답함.

» 응답자의 19%만이 회의 호스트나 발표자만 화면에 나와야 한다고 응답함

“ 웹캠 회의(화상 회의) 시  
당신 부서는 어떤 정책을  
가지고 있나요? ”

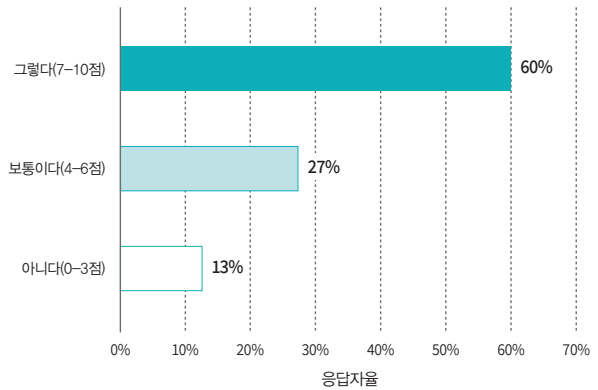


“웹캠 사용은 사회 생활에서의 압박이나 동료로부터 압박을 느낄 수 있습니다. 그래서 저는 웹캠을 끄는 것을 선호합니다.” (45세~54세, 남성, 내성적)

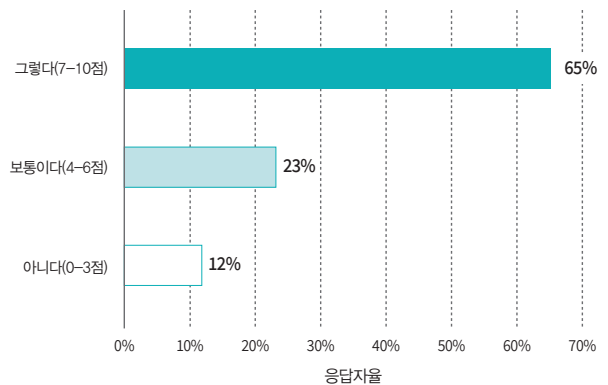
## 팀 회의

- 60%이상의 응답자가 웹캠 사용이 팀을 연결해 주고 참여시키는데 가장 좋은 방법이라고 응답

“ 회의 중에 웹캠 화면에  
나오면 팀 회의에 참여한다는  
느낌이 더 많이 든다! ”



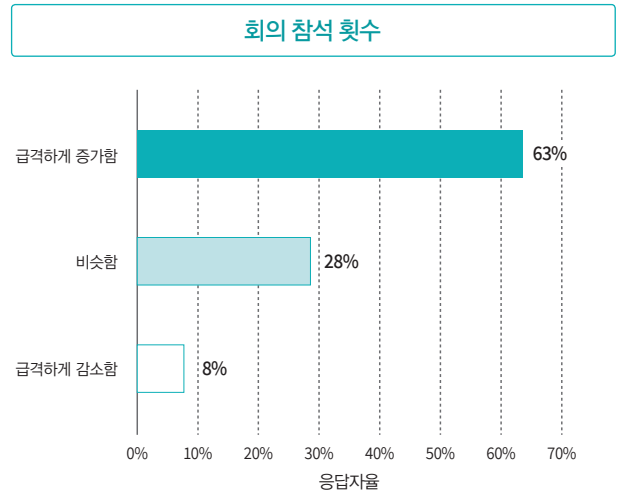
“ 회의 중에 웹캠 화면에  
나오면 다른 팀원들과 더 많이  
교류하는 기분이 든다! ”



## 회의의 증가

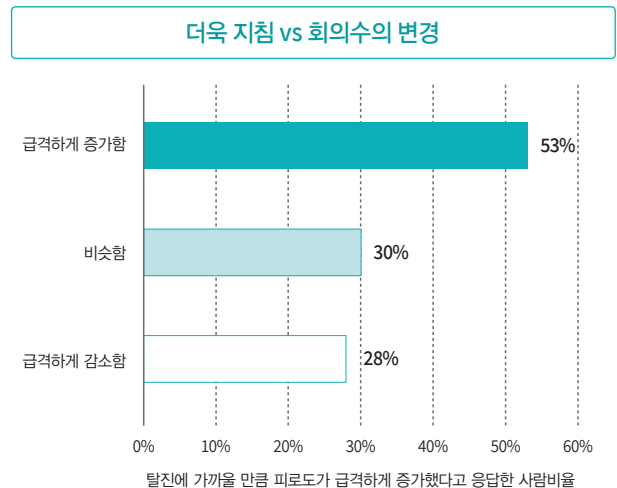
- 코로나19 팬데믹 이전 한 설문조사에서는 사무실에서 근무하는 50%이상의 직원이 업무의 흐름을 방해하는 즉흥적인 회의를 매우 싫어한다고 응답하였음

» 많은 수의 응답자가 팬데믹 기간 동안 회의가 급증하게 된 이유로, 이전의 즉흥적인 회의나 간단히 의견을 나누는 짧은 채팅 등이 이제는 일정을 잡아서 진행을 하는 회의로 바뀌었기 때문이라고 응답함



“코로나19 이전에 비해 전체 회의 양이 두배가 되었습니다. 사람들이 더 많은 회의를 하게 되면서 모든 사람의 일정을 조율하는 것이 어려워졌기 때문이죠. 계속 되풀이 된다고 봅니다.” (25세~34세, 남성, 내성적)

» 이 그룹의 53%는 웹캠에 나오기 때문이 아니라 회의수가 증가했기 때문에 더욱 지친다고 응답함

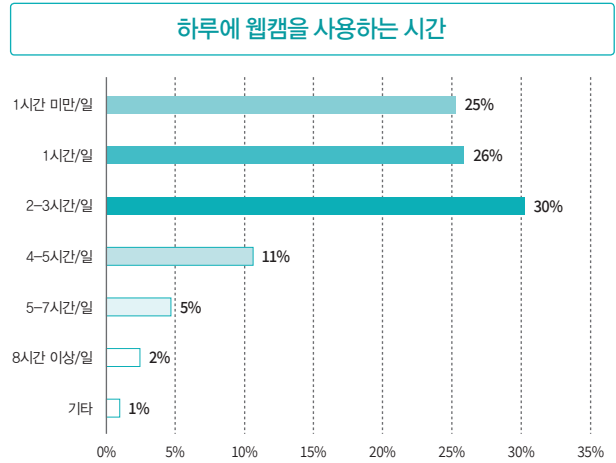


“팬데믹 이전에는 우리는 여기저기서 빠른 회의를 했었으나, 사무실에 앉아서 하는 회의는 아니었습니다. 이제는 대부분의 회의가 이메일 또는 줌을 통해서 이루어집니다. 회의 수가 급격히 증가하게 된 것은 기존에 사무실에서 간단히 대화로 논의하던 것을 못하게 되었기 때문입니다.” (35세~44세, 여성, 내성적과 외향의 중간성격)



“ 평균적으로 하루에 웹캠을 어느정도 사용합니까? ”

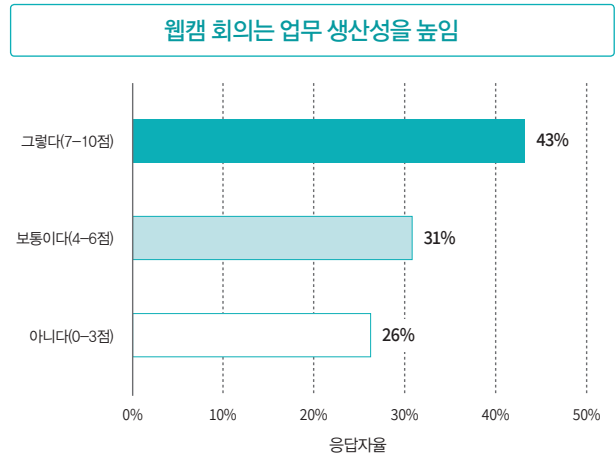
(개인적인 것이 아닌 업무적인 회의만 해당)



### 생산성, 주의산만, 멀티태스킹

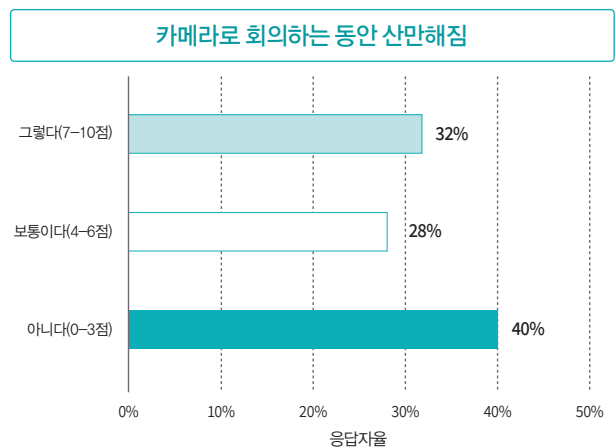
- 아이러니하게도 웹캠 회의가 생산성을 높인다고도 탈진을 일으킨다고 볼 수 있음

» 응답자의 50%에 가까이 웹캠 회의 때문에 피곤하다고 응답하였으나 또 한편으로는 웹캠 회의가 업무의 생산성을 높여준다고 응답한 근로자는 43%에 달함



“가능하다면 나는 절대 내 웹캠을 켜지 않습니다. 나는 목소리와 얼굴을 공유 하게 될 때 생산성과는 거리가 멀어집니다.” (35세~44세, 남성, 내성적)

» 웹캠 회의가 회의를 산만하게 만든다고 응답한 사람은 30%가 넘음



## 권고사항

- 비대면 회의는 소규모, 1대1 회의, 규모가 큰 회의에서 처음 2~3분간 상호 인사하여 참석자들을 연결시키는 용도로는 매우 유용함
  - » 사람들은 여전히 화면에 나오는 것을 불편하게 여기고 있으며 관리자는 그들과 협력하여 근본 원인을 파악하고 화면에 나오는 것을 근로자의 자유재량에 맡기는 등 가능한 경우 업무상황을 조정해야 함
- 화면에 참가자의 얼굴이 표출되는 대규모 회의가 소리만 나오는 회의에 비해 더 이점이 많지 않으며, 오히려 산만하게 하거나 참가자의 피로를 유발할 수 있음
- 특히 젊은 근로자는 경영진이나 조직에서 요구하지 않아도 동료 압력이 카메라 사용에 큰 영향을 미침
  - » 가능한 경우 화면에 나오지 않는 것을 개인이 선택할 수 있도록 교육을 하거나 다른 의사소통 방법을 도입해야 함
- 비 공식적인 사무실 회의나 휴게실에서 하는 사담을 회의로 대체할 수 없음
  - » 사업주는 협업 공간 사용방법에 대한 기준을 도입하고 이에 대하여 관리자와 근로자에게 교육을 제공해야 함
- 주요 회의 참석자 이외에 사람들을 참석 시키는 것은 시간 낭비 및 생산성을 저하시키므로 회의 녹화 시스템과 같이 핵심 회의 내용을 제공하는 곳에 투자하여 업무 관련자들이 업데이트를 신속하게 파악하면서도 본인의 업무를 방해받지 않도록 해야 함



### 시사점

국내 또한 재택근무로 인한 비대면 회의가 증가하였으므로, 근로자를 위한 유연하고 균형잡힌 업무환경 조성과 관련된 비대면 회의 기준 또는 지침개발이 필요할 것으로 판단됨



## 안전보건공단 국제협력센터

울산광역시 중구 종가로 400

Tel. 052-7030-745 Fax. 052-7030-326 E-mail. [overseas@kosha.or.kr](mailto:overseas@kosha.or.kr)

Web(Kr). [www.kosha.or.kr](http://www.kosha.or.kr) Web(En). [www.kosha.or.kr/english/index.do](http://www.kosha.or.kr/english/index.do)

- ※ 본 자료 및 출처(URL포함)는 저작권 등의 문제로 인해 원본자료의 제공이 어려울 수 있으며, 웹사이트 기사를 주로 사용하므로 추후 웹사이트 링크가 손상될 수 있습니다.
- ※ 국제안전보건동향은 이메일을 통한 정기 구독이 가능합니다. 신청 및 관련 사항은 국제협력센터로 연락 부탁드립니다.

