

주5일 근무제와 건강이야기

서정욱 | 안성농민한의원 원장

주5일 근무제를 놓고 재계와 노동계 사이의 논란이 끊이지 않는 가운데 연·월차를 이용하여 변형적으로 주5일 근무제를 시행하는 직장이 생겨나고, 금융계에서는 주5일 근무제 도입을 공식화하는 등 대세로 자리잡아가고 있는 듯 보인다. 아직은 시기 상조라거나 생산성이 떨어진다는 우려보다는, 여가와 관련한 50조원의 새로운 시장이 탄생할 거라느니 오히려 작업 능률이 상승된다는니 하는 논리가 더욱 설득력을 얻어가고 있다. 무엇보다도 국민소득의 성장과 함께 일보다는 휴식 속에서 여유와 삶의 의미를 찾으려는 국민적인 공감대가 형성되어가고 있다고 보아야 할 것이다.

이번 호에서는 주5일 근무제와 건강과의 관계를 짚어 보면서 건강한 휴식을 취하는 방법들을 생각해 보자.

주당 근무시간과 건강의 문제에서 빼놓을 수 없는 것은 과용(Overuse)의 문제다. 우리 몸의 어떤 부분은 많이 사용함으로써 더욱 발달하고 튼튼해진다. 대표적인 것으로 두뇌가 있다. 논리적이고 치밀한 사고는 반복으로 인하여 더욱 높은 효율로 사용될 수 있도록 재조직되고 기억되고 학습되어진다. 학문의 길은 물을 거스르는 것처럼 계속할수록 점점 앞

으로 나아가고, 나아가지 않으면 어느새 퇴보한다. 감각 또한 자주 사용할수록 더욱 발달될 수 있다. 넓은 초원지대에서 생활하는 사람들이 시력이 좋은 것처럼 시각이나 청각, 후각, 미각, 촉각 등도 음악이나 식도락, 섬세한 수작업 등을 통하여 어느 정도 발달시킬 수 있다. 또 다른 예로 근육을 들 수 있다. 대부분의 근육의 부하는 그 근육을 더욱 강하게 하는 방향으로 인지되고 적응됨으로 인하여 운동을 계속하면 더 단단하고 힘센 근육을 가질 수 있게 된다.

그러나 우리 몸의 다른 부분들은 어쨌든 사용함으로써 인해 점점 닳게 되고 본래 가졌던 강도를 잃게 된다. 대표적으로 관절이 이에 해당된다. 운동이나 노동을 반복하여 근육이 더욱 힘이 세어지는 것과는 반대로 관절은 더욱 닳게 된다. 새 자동차를 몰다 보면 어느 정도까지는 차가 더욱 잘 나가게 되나, 결국은 미세하게 마모되어 현 차가 되는 것과 마찬가지로 관절과 골격은 반복되는 스트레스로 마모되고 비후되어 결과적으로 통증을 일으키게 되는 퇴행성 변화로 접어든다.

사용할수록 퇴행하는 또 다른 예는 감정을 들 수 있겠다. 정서적인 자극들이 감각을 발달시키고 감성을 풍부하게 하는 것과는 반대로 감정의 기복은 인체의 항상성을 파괴하고 더욱 큰 폭의 감정변화로 신체적인 변화까지 야기하는 등 정신적인 황폐화를 가져오는 방향으로 나아간다.

세계보건기구 WHO에서는 인간이 몸에 무리를 느끼지 않고 들 수 있는 무게를 25Kg 이내라고 정의하였다. 그러나 불과 얼마 전까지 만해도 쌀 한 가마(80kg)를 혼자서 옮기지 못하면 일꾼으로 쳐주지 않았다는 것만 생각해도 우리가 일상 생활에서 얼마나 많은 과용을 하고 있었는지 알 수 있다.

예전에 할머니들은 자연히 허리가 구부러진다고



생각했다. 젊어서 과도한 노동에 시달리지 않고 늙어서 꾸준한 건강관리를 통하여 깨끗한 할머니들 길에서 만나게 된 건 최근 10여 년 정도의 변화이다. 출산을 하고도 손목이 시큰거리지 않는 주부들과 30세만 넘으면 고개 숙이지 않아도 되는 직장인을 만날 수 있는 것도 노동강도 변화 때문이라고 할 수 있다. 제 때에 정비하고 조심해서 몰고 다니는 자동차와 오일 한 번 제대로 갈지 않고 마구 몰고 다닌 자동차가 10년, 20년 세월이 감에 따라 차이가 크게 드러나듯이 아파도 제 때에 병원에 가지 못하고, 충분한 휴식도 없이 일터로 내몰려온 사람이 건강이 크게 해치게 되는 건 당연하다 할 수 있겠다.

만성적인 피로로 한의원을 찾는 사람들의 대부분은 이런 경우를 만성피로증후군이라고 할 수 있는데, 이 병은 3일 이상의 절대휴식(밥 먹는 일과 화장실에서 용변 보는 일만 빼고 아무 일도 하지 않은 채 누워서 쉬는 것)을 통해서만 해소될 수 있을 정도의 피로가 누적된 상태를 말한다. 그러나 대부분의 환자들은 입원할 정도의 병에 걸리지 않고서는 3일을 완벽히 쉴 수 있는 사람이 없다. 하루정도 집에서 쉬면 잠만 자다가 다음날 출근 할 때 오히려 더 피곤하고 “이거 쉬어서 뭘게 아니고 뭔가 큰 병이 있나보다”라고 생각한다. 그러나 그 고비를 넘기고 이틀만 더 ‘절대휴식’을 취한다면 어느새 피로가 스르르 안개 걷히듯 걷히는 경험을 할 수 있다.

휴식 중에 가장 좋은 것은 큰 대(大)자로 누워 쉬

는 것이다. 요가의 기본 동작 중에 하나이기도 한데, 모로 누워 텔레비전을 본다거나 침대나 소파 등 좁은 곳에서 차렷 자세로 누워 있지 말고 방바닥 한 가운데에 큼지막한 요를 깔고 큰 대자로 등을 바닥에 대고 누운 상태에서, 양팔은 펴서 양 옆에 놓고, 무릎은 펴고 양발은 어깨 넓이 정도 벌려 가지런히 놓고 완전한 고요 속에 자신을 맡긴다. 몸과 의식이 하나가 되도록 몸 전체를 하나도 놓치지 않고 느껴보도록 하자.

주5일 근무제가 도입된다면 기본적으로 육체적인 마모가 줄어들 것이고 관절염이나 근육통에 덜 시달리고 정신적인 스트레스도 덜 받아서 국민건강에 도움이 될 것이다. 피로를 없애는 방법도 그전에는 비용이 들더라도 빨리 회복할 수 있는 드링크제나 약물들이 주로 사용되었다면 앞으로는 더욱 확실하게, 시간을 들여서 회복하는 휴식, 운동, 산책 등의 방법이 사용될 것으로 보인다. 아마도 그때쯤 되면 이런 건강칼럼도 빛을 잃고 ‘무엇이 건강에 좋더라’라는 이야기 대신 휴양지 여행정보, 가족과 함께 즐기는 놀이 등의 내용으로 바뀌게 될 것이다.

마지막으로 한 가지 당부한다면 육체적인, 정신적인 과용 못지 않게 건강에 해로운 것이 과식이다. 주5일 근무제로 남는 시간에 전국의 맛있는 곳을 찾아 먹고 마시면 오히려 건강에 더욱 안 좋을 수가 있으니 주의하여야 한다. ☺