근로자의 건강과 행복을 지원하는 사업장 웰니스의 현재와 미래

경상대학교 간호대학 교수
한국직업건강간호학회 출판이사
하 영 미

2011년 스위스 다보스에서 열린 세계경제포럼에서 '사업장 웰니스(workplace wellness)'가 핵심 의제로 채택되면서 사업장에서 일하는 근로자들의 건강과 웰니스에 대한 관심이 부각되기 시작하였다.

웰니스(wellness)란 1650년 영국에서 질병(illness)의 반대되는 개념으로 처음 사용된 이후 1950년경 미국의 인구통계학자 Dunn과 세계보건기구(WHO)에 의해 웰니스의 개념이 재정립되어 오늘날에 이르고 있다.

우리나라는 지식경제부와 한국생산기술연구원에서 발행한 '미래형 웰니스산업 동향분석 및 발전방안' 보고서를 통해 웰니스란 웰빙(well-being), 행복(happiness), 건강(fitness)의 개념이 결합된 합성어로 정의하면서, 웰니스 상태가 개인의 건강과 웰빙을 넘어선 개인의 잠재력 실현과 조화로운 삶을 지향하는 것으로 정의하고 있다.

사업장 웰니스가 근로자들의 건강잠재력과 기업의 생산성 향상은 물론 국가 전체의 웰빙증진에 핵심적인 역할을 담당할 수 있다고 알려지면서 사업장 웰니스의 중요성은 점점 부각되고 있다.
미국에서 웰니스 개념의 정책적 도입은 Healthy People 2000에서 시작되었으며, 그 후 '환자보호와 의료비용 합리화법' 일명 오바마케어에서 건강한 지역사회 조성과 근로자들의 최적의 건강을 유지·증진하기 위해서 사업장 웰니스프로그램 시행과 평가를 법으로 명시하면서 근로자를 위한 웰니스증진이 사업장에 안착되고 있다. 또한 미국은 사업장 건강식단 제공, 근로자 운동을 지원하기 위한 유연근무시간 채택, 사업장 내 금연정책, 근로자 절주 지원 등의 다양한 웰니스프로그램을 사업주가 운영할 수 있도록 건강한 사업장 프로그램(national healthy worksite program)을 지원하고 있다.

우리나라는 웰니스 개념을 국민건강증진종합계획에 명시화하지는 않았으나, 웰니스와 유사한 건강증진 개념을 국민건강증진종합계획 2010에서 '근로자 건강증진' 정책으로 처음 채택한 이후 국민건강증진종합계획 2020에서도 지속적으로 수행하고 있다. 또한 제4차 산업재해예방 5개년 계획(2015-2019)에서 '안전한 일터, 건강한 근로자, 행복한 대한민국의 구현'이라는 비전 아래 건강하고 행복한 삶을 지향하는 근로자를 위한 일터를 만들기 위한 노력을 하고 있다.
그 결과 우리나라 30-50대 생산연령층 근로자들의 건강보호 및 건강증진을 위해서 300인 이상 대규모 사업장에서는 보건관리자를 중심으로 다양한 건강증진프로그램을 시행하고 있고, 50인 이하 소규모 사업장에서는 고용노동부에서 각종 건강증진사업을 수행 및 비용지원을 함으로써 근로자들의 건강증진을 통한 삶의 질 향상에 노력하고 있다.

이처럼 전 세계적으로 근로자 웰니스가 지속적으로 부각되고 있는 이유는 웰니스는 근로자 개인에게 건강증진과 삶의 질 향상을 가져올 뿐만 아니라 프리젠티즘(presenteeism)과 결근율 감소, 직무만족을 통한 기업의 생산성 향상, 의료비용 감소를 통한 사회적 부담 완화에 기여하는 것으로 알려졌기 때문이다.

2015년 유럽의회연구서비스에서는 향후 인간의 삶을 변화시킬 수 있는 10가지 기술(스마트 카, 그래핀, 3D 프린팅, 대중 온라인 교육, 가상통화, 웨어러블 기술, 드론, 아쿠아포닉 시스템, 스마트홈기술, 전력저장기술)을 발표하였다.
10가지 기술들은 사물과 사물간의 소통이 가능하도록 하는 사물인터넷 기술들로서 이러한 사물인터넷 기술은 인간의 건강증진 혹은 웰니스와 빠르게 기술융합이 일어나고 있다.
우리나라의 스마트폰 보급률은 88%로 전 세계 국가들 중에서 가장 높은 보급률을 자랑하고 있는데, 건강관리분야에서 스마트폰 보급 확대와 함께 정보통신기술(information communication technology,

ICT)을 기반으로 한 다양한 건강관련 앱과 컨텐츠, Fitbit 스마트워치·스마트의류·스마트안경 등의 웨어러블 헬스디바이스 시장의 규모가 급격하게 커지고 있다.
웨어러블 헬스디바이스들은 2025년까지 90%이상의 사람들이 사용함으로써 상용화가 될 것이라고 전망하고 있는데, 이러한 웨어러블 헬스디바이스를 활용한 모바일헬스(WHO 에서는 M Health라고 지칭함) 혹은 모바일 웰니스산업이 성장하고 있다.

ICT를 적용한 모바일 웰니스는 시간과 장소의 제약 없이 일상생활과 일터에서 맞춤형 건강관리서비스를 제공받을 수 있어서 건강증진과 질병예방에 효과적인 것으로 나타났다. 대부분의 사업주가 근로자들을 위한 다양한 웰니스프로그램을 실시하는 미국에서는 최근 사업장 웰니스 프로그램에 웨어러블 헬스디바이스 기기가 활용되고 있으며, 여러 산업박람회에서 앞다퉈 기업용 웨어러블 헬스디바이스를 소개하고 있다.
우리나라에서도 웨어러블 헬스 디바이스를 활용한 근로자를 위한 웰니스프로그램 개발이 몇몇 대학과 대학병원, 기업체가 서로 협력하여 시도되고 있는 것은 고무적인 일이라고 할 수 있다. 필자 또한 공동연구자의 한 사람으로 웨어러블 헬스 디바이스를 활용한 근로자 웰니스 프로그램을 개발중에 있어 빠르게 변화하는 4차 산업혁명의 시대에 어떻게 기술과 건강이 효과적으로 결합하여 근로자의 웰니스 증진을 이룰 수 있을지 고심하고 있다.

전 세계적으로 헬스케어 패러다임이 과거에 질병을 조기에 진단하여 치료하는 질병 중심의 패러다임에서 일상생활과 일터에서 건강증진을 추구하는 웰니스중심의 패러다임으로 변화되고 있다. 단순하게 오래 사는 것이 아니라 건강하게 오래 사는 것에 대한 요구가 증대되면서 일상에서의 생활관리와 일터에서의 건강관리를 통한 건강수명에 대한 요구가 빠르게 증가하고 있다.
국제노동기구(ILO)와 세계보건기구(WHO)에서는 모든 직업에서 일하는 근로자들은 육체적·정신적·사회적 건강을 고도로 유지·증진할 필요가 있다고 명시하고 있다. 사업장에서 일하는 근로자는 건강을 보호받아야 할 권리가 있으며, 건강을 넘어서 행복해질 권리 또한 있다. 5월 1일 근로자의 날을 맞이하여 근로자가 자신의 일터에서 건강하고 행복해야 행복한 대한민국이 구현될 수 있음을 다시 한 번 떠올려 본다.