

사업장 직무스트레스 해소방안



- 코로나블루와 정신건강관리 -

- ◆ 2월 코로나블루와 정신건강관리
- ◆ 3월 사업장 직무스트레스 해소방안
- ◆ 4월 사업장 직무스트레스 예방 프로그램



박정숙

대한산업보건협회
교육본부장

코로나 시대, 다양한 스트레스에 노출된 근로자들

근로자의 직무스트레스는 피로, 수면장애, 소진 등을 유발할 뿐 아니라 심근경색, 뇌졸중 등 뇌심혈관질환의 원인이 되기도 한다. 스트레스로 인해 발생하는 근육의 긴장과 위축은 통증과 기능장애를 일으켜서 근골격계질환을 악화시키기도 한다.

코로나 시대를 살아가는 근로자는 직무스트레스뿐만 아니라 바이러스 감염에 대한 불안 때문에 몸과 마음이 소진된 상태이다. 가정에서도 본인과 가족이 감염될까봐 두려울 것이다. 이 때문에 더더욱 개인위생과 예방수칙을 철저히 지켜야 한다. 출퇴근 시에는 감염 예방을 위해 대중교통 이용 시 언제 어디서나 마스크를 착용해야 한다.

직장에 출근해서 업무를 수행할 때도 직장 내 감염 예방 수칙을 준수해야 한다. 회의나 대면업무 대신 되도록 화상회의나 이메일 등으로 의사소통을 하는 것이 좋으며 IT기기와 업무용 리소스 사용에도 익숙해져야 한다.



재택근무 시에도 익숙하지 않은 업무 환경에서 오는 불편함과 스트레스를 겪기 마련이다. 출퇴근의 불편함이나 비대면의 장점이 있는 대신에 혼자 일하는 데서 오는 고립감이나 불안, 과도한 책임감을 느끼게 된다.

더구나 근로자가 장시간 근로를 하거나, 야간작업, 교대작업, 정밀기계작업이나 운전 등 업무로 인해 신체적인 피로가 겹치게 될 경우에는 스트레스에 더욱 취약해진다. 사업주는 코로나19로 인한 우울증과 직무스트레스를 예방하기 위한 종합적인 조치와 대책을 수립해야 한다.

스트레스를 극복하기
위한 대응능력을
높이기 위해 근로자
주변의 자원을
이용하고 상담이
필요한 경우 전문가의
도움을 받는 것이
좋다.

직무스트레스를 줄이는 유형별 해소방안

1. 근로자 개인 차원의 관리

우선 근로자 개인 측면에서의 관리와 함께 전체 사업장 조직체계 내에서의 관리도 필요하다. 개인 차원의 관리는 근로자가 불안요소를 인식하고 자신의 스트레스 반응에 대한 대처 능력을 키우는 것이다. 이때 근로자 스스로가 스트레스 상황에 대해 인지하고 받아들일 수 있는 교육이 이루어져야 한다. 스트레스를 극복하기 위한 대응능력을 높이기 위해 근로자 주변의 자원을 이용하고 상담이 필요한 경우 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

2. 조직 차원의 관리

우선 사업주와 보건관리자는 코로나19 감염병의 확산예방이나 방역에 관한 정확한 정보를 근로자에게 제공하여 과도한 두려움이나 근거 없는 공포감에 빠지지 않게

한다. 충분한 휴식이나 수면, 운동을 통해 개인 건강과 면역력을 강화한다.

특히 격리상태의 근로자에게는 화상전화, 메일, 온라인 등으로 사내 소식을 전하여 고립감을 느끼지 않도록 한다. 감염병 치료 지침이나 방역지침 등 정보를 지속적으로 전달하여 치료에 도움을 주고 스트레스를 해소할 수 있는 관리방안에 대해서도 안내한다.

필요 시 전문가와 상담할 수 있게 지원기관을 안내하고 연계해주어 심리적인 안정을 찾는 데 도움을 준다.

조직 차원의 관리는 스트레스의 개인적 요인과 함께 작업환경이나 작업내용, 근로시간 등 직무와 관련된 스트레스 요인에 대하여 평가하고 근로자의 의견을 반영하여 개선대책을 마련하는 것이다.

근로조건의 개선과 함께 근로자를 위한 복지 차원의 지원에도 최선을 다해야 한다. 우선 건강관리 측면에서는 직무스트레스와 관련이 높은 뇌혈관질환, 심장혈관질환의 고위험군 근로자를 관리하는 것이 중요하다. 뇌심혈관질환에 대한 발병위험도를 평가하여 고위험군 근로자를 파악한다. 위험단계에 따라 금연, 절주, 비만관리 등 생활습관 개선프로그램과 약물치료를 병행하여 시행한다.

사업주는 직무스트레스관리나 근로자 건강증진활동에 적극적으로 의지를 갖고 사업추진을 위한 인력·시설·장비 등 예산을 지원한다. 또한 사업주는 코로나 우울과 직무스트레스를 성공적으로 관리하기 위해서 사업장내 추진위원회를 구성하고 보건관리자나 보건관리전문기관은 사업의 실무 책임자 역할을 해야 한다.

근로자의 관심을 유도하기 위해서 다양한 이벤트와 활동, 교육 등 프로그램을 구성하여 사업장 내에 분위기를 조성하고 전사적인 참여를 유도한다.

사업주는
직무스트레스관리
나 근로자 건강증진
활동에 적극적으로
의지를 갖고 사업
추진을 위한 예산을
지원한다.

〈그림 1〉 근로복지넷 코로나 관련 진단 설문 활용사례

진단 검사 결과

구분	코로나블루	가족갈등	외로움·고립	고용불안정
나의 점수	9 7점 이하: 내 마음 😊 8점 이상: 내 마음 😞	3 3점 이하: 내 마음 😊 4점 이상: 내 마음 😞	1 3점 이하: 내 마음 😊 4점 이상: 내 마음 😞	1 3점 이하: 내 마음 😊 4점 이상: 내 마음 😞

프로그램 추진을 위해서는 충분한 시간을 할애하는 것이 중요하다. 사업장의 자체

지원과 함께 지역사회의 가용자원·전문기관을 연계하여 활용할 수 있다.

사업장에서 직무스트레스관리 프로그램을 운영할 시, 심리상담 영역의 요구는 높다. 반면에 심리상담 프로그램을 사업장 자체적으로 운영하기 어려운 경우가 대부분이다.

근로자에게 상담프로그램을 제공하기 위한 방법으로 근로복지넷의 EAP상담서비스를 활용할 수 있다. 코로나19 시대에 맞게 온라인으로 서비스도 제공하고 오프라인으로도 1:1 상담을 운영한다. 설문을 통해 코로나블루를 진단하고 결과해석과 솔루션을 제공한다.

기업을 대상으로 한 프로그램에는 근로자 감정코칭, 오피스 스트레칭과 요가, 평화화적폭력 대화법, 회복탄력성 트레이닝 등이 있다. 🍷

근로자에게
상담프로그램을
제공하기 위한
방법으로
근로복지넷의
EAP상담서비스를
활용할 수 있다.

<그림 2> 코로나 관련 설문결과 처방전

1. 코로나블루(우울, 불안)

8점 이상이라면 코로나블루 스트레스가 높아요!
마음건강 관리를 위해
근로복지넷 처방전과 EAP서비스를 이용해보세요

Solution

코로나블루(우울하거나 무기력하고 잠이 오지 않는)/불안한 근로자라면

지금 여러분이 경험하는 감정은 자연스럽고 당연합니다.
억지로 감정을 억누르고 느끼지 않는 것보다
건강한 방식으로 재난상황을 통과하고 있습니다.
하지만 감정이 너무 오래 사로잡히는 것은 도움이 되지 않아요.
코로나19로 인한 감정에 압도되고 있다고 여기신다면,
뉴스는 조금 멀리하고 여러분의 일상생활에 집중해보세요.
지금 나에게 중요한 일을 하고 소중한 사람들의 안부를 살피고,
필요하다면 기지개를 켜거나 복식호흡을 하면서 주의를 환기해보세요.
혼자서 잘 되지 않는다면,
온라인 상담을 신청해서 전문가의 도움을 받아보세요.
근로복지넷 EAP는 중소기업 근로자의 심리지원을 위해 언제나 활짝 열려있습니다.

게시판상담 ▶	전화상담 ▶	상담분야
희망드림톡 상담 ▶	화상상담 ▶	정서문제를 선택

출처: 근로복지넷