직무스트레스 예방프로그램

현장의 궁금증을 해결합니다

글 편집실

Q

우울증 및 공황장애, 심혈관계 및 근골격계질환 등 스트레스로 인한 건강장해가 부각하면서 많은 사업장이 직무스트레스 예방프로그램을 운영하는 것으로 알고 있습니다. 직무스트레스 예방프로그램 구성 방법 및 우수사례를 알고 싶습니다.

A

직무스트레스란 사업장 환경 및 대인관계, 업무 등으로 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체적·심리적 반응을 말합니다. 직무스트레스로 인한 건강장해 예방을 위해서는 노동자 개인의 스트레스 관리도 중요하지만, 근무환경 개선을 위한 사업주의 노력이 뒷받침돼야 합니다. 안전보건공단은 「직무스트레스 요인 측정 지침」(KOSHA GUIDE H-67-2022)을 통해 ▲물리적 환경 ▲직무 요구 ▲직무 자율 ▲관계 갈등 ▲직무 불안정 ▲조직체계 ▲보상 부적절 ▲직장문화 ▲일-삶의 균형 등 9개 영역에서의 스트레스요인을 측정해 조직 차원의 관리 방안을 마련하는 것을 권고하고 있으며, <사업장 직무스트레스 예방프로그램>(KOSHA GUIDE H-40-2011)을 통해 직무스트레스 예방프로그램의 방향성 및 절차 등을 안내하고 있습니다.

직무스트레스 예방프로그램 운영 시 가장 중점을 둬야 할 것은 사업추진 조직을 구성하는 일입니다. 조직 내에는 사업을 총괄할 책임자, 직업환경의학전문의, 보건관리자, 심리상담사 등 프로그램 운영의 실무책임자와 노동자 대표, 예산집행 결정권자, 관리감독자, 인사·노무 담당자가 함께 참여하도록 하며, 부족한 자원은 외부협력 기관을 활용할 수 있습니다. 사업장에 안전보건관리체계가 구성되어 있다면 이를 활용하는 것이 바람직합니다.

추진단은 노동자 의사소통 창구 마련, 다양한 지지체계 구축, 자아 발전의 기회 제공, 노동자 교육과 훈련 등 실질적인 실행 계획을 수립해 프로그램을 운영하고 모니터링을 해야 합니다. 노동자 참여가 중요한 만큼 특별한 이벤트 기획도 중요한데요. 안전보건공단의 '근로자 건강증진활동 우수사업장'의 사례를 살펴보면 미술치료를 통한 직무스트레스 관리, 직무스트레스 예방을 위한 낮잠 명상 등 다양한 프로그램으로 노동자의 관심을 유도하는 사업장이 많다는 것을 알 수 있습니다.

한국인 직무스트레스 측정 도구(KOSS®19)

	설문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
물리적 환경	1. 내 일은 위험하여 사고를 당할 가능성이 있다.	1	2	3	4
	2. 나는 불편한 자세로 오랫동안 일을 해야 한다.	1	2	3	4
직무 요구	3. 나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다.	1	2	3	4
	4. 업무량이 현저하게 증가하였다.	1	2	3	4
	5. 직장의 생산성 향상이나 목적달성을 위한 강요나 압박을 받는다.	1	2	3	4
직무 자율 (직무자율성 결여)	6. 작업시간, 업무수행과정에서 스스로 결정할 권한이 주어진다.	4	3	2	1
	7. 나의 업무량과 작업스케줄을 스스로 조절할 수 있다.	4	3	2	1
관계 갈등 (사회적지지 부족)	8. 나의 상사는 업무를 수행하는 데 도움을 준다.	4	3	2	1
	9. 나의 동료는 업무를 수행하는 데 도움을 준다.	4	3	2	1
직무 불안정 (직업불안전성)	10. 직장 사정이 불안하여 미래가 불확실하다.	1	2	3	4
	11. 나의 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화(예, 구조조정)가 있었거나, 있을 것으로 예상된다.	1	2	3	4
조직체계 (조직 불공정성)	12. 우리 직장은 근무평가, 인사 등 정책결정 과정이 공정하고 합리적이다.	4	3	2	1
	13. 업무수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.	4	3	2	1
	14. 업무수행과정에 내 생각을 반영할 기회와 통로가 있다.	4	3	2	1
	15. 우리 직장의 경영방침과 구성원들은 근로자들이 안전하고 건강한 직장생활을 할 수 있도록 도움을 준다.	4	3	2	1
보상 부적절	16. 나의 노력과 업적을 고려할 때 내 급여/수입은 적절하다.	4	3	2	1
	17. 내가 쏟는 노력과 업적을 고려할 때, 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다.	4	3	2	1
일-삶의 균형	18. 나의 일과 삶은 적절히 균형을 이루고 있다.	4	3	2	1
	19. 나의 일은 나의 생활을 윤택하게 해준다.	4	3	2	1

※영역별 직무스트레스 요인 환산점수에 대한 참고값 생략

출처 : 안전보건공단 <직무스트레스 요인 측정 지침>(KOSHA GUIDE H-67-2022)

산업보건관리자 여러분이 현장에서 겪는 고충과 궁금증을 보내주시면 관련 전문가가 자세히 답변해드립니다.

58P <독자의 소리> QR코드를 통해 참여하세요.