

직장에서의 압박, 대인 관계에서의 갈등, 경제적 불안정 등은 우리가 일상적으로 겪는 스트레스의 주요 원인들이다. 스트레스는 단순한 심리적 현상이 아니라, 우리의 일상 모든 순간에 영향을 미치는 중요한 요소로 자리 잡았다.

그렇다면 ‘스트레스’라는 단어는 언제 처음 사용되었을까? ‘스트레스’라는 용어는 라틴어 “Stringere”에서 유래되었다. 이는 ‘잡아당기다’ 또는 ‘압박하다’는 뜻으로, 원래는 물리적인 압력을 설명하는데 사용되었으나, 시간이 지나면서 20세기 초, 인간의 심리적, 생리적 반응을 설명하는 개념으로 확장되었다.

이 개념을 본격적으로 심리학과 의학에 적용한 인물은 한스 셀리에(Hans Selye)이다. 그는 스트레스를 ‘환경 변화에 대응하는 신체적, 정신적 긴장 상태’로 정의했으며, 이를 통해 스트레스가 단지 부정적인 현상만은 아니라는 점을 강조했다. 셀리에의 연구에 따르면, 스트레스는 적당한 수준에서는 도전적이고 동기를 부여할 수 있는 긍정적인 역할을 할 수 있지만, 지나치게 강하고 지속적인 스트레스는 신체와 정신에 해로운 영향을 미친다고 경고했다.

오늘날 스트레스 관리와 그로 인한 긴장과 불안을 해소하는 문제는 더 이상 개인의 문제가 아니라 사회적 문제로 확장되고 있다. 이제 우리는 스트레스를 피할 수 없는 환경에서 살고 있다. 중요한 것은 스트레스를 어떻게 다루고 해소할 것인지에 대해 더 진지하게 고민해야 한다는 점이다.

‘스트레스’라는 말은 언제 처음 만들어졌을까?



Contents

FEBRUARY
2025

Vol. 442

통권 442호(2025년 2월)
등록일 2015년 1월 13일
등록번호 청주 라00059
간별 월간
발행인 백헌기
발행일 2025년 2월 1일
발행처 대한산업보건협회
전화 043-540-8500
기획·디자인 문화공감(02-2266-1897)

월간 <K-산업보건>은 한정된 부수만 발간하며, 협회 홈페이지(www.kiha21.or.kr)를 통해서 보실 수 있습니다. 한국간행물윤리위원회의 윤리 강령 및 실천 사항을 준수합니다. 본지에 담긴 내용은 월간 <K-산업보건>이나 협회의 공식적인 견해가 아니라 필자의 생각을 나타낸 것입니다. 내용에 관한 문의가 있으신 분은 대한산업보건협회 대외홍보국(☎043-540-8432~5)으로 연락 주시기 바랍니다.

ISSUE PAPER⁺ 직장 내 스트레스 관리

- 04 왜 스트레스 관리가 중요한가?
- 06 직장 내 스트레스 관리와 건강한 조직문화 구축
- 10 건강한 직장은 스트레스를 관리한다
- 12 **이슈체크**
업무상 스트레스 예방 및 보상에 대하여
- 14 **꼭 짚어 말하자면**
탄핵과 체포에 묻혀버린 안전과 건강
- 16 **건강장해 발생 평가표**
감정노동 근로자 건강장해 발생 평가표

PEOPLE & INSIGHT⁺

- 20 **현장을 바꾸다**
강북삼성병원 EHS파트
- 24 **국외 산업보건 동향**
고용주를 위한 사업장 직무스트레스 지침
- 26 **트렌드 읽기**
2025년 꼭 알아야 할 트렌드

HEALTH & TOGETHER⁺

- 28 **그 사람의 직업병**
드라마 <지금 거신 전화는> 속
수어통역사의 노동환경
- 30 **산업보건 Q&A**
노동자의 우울증과
자살 예방을 위한 사업장 가이드
- 32 **천천히 걷기**
아모레퍼시픽 팩토리
- 36 **용어 바로알기**
소리 없이 찾아오는 '과로사'
- 38 **KIHA Cartoon**
중대재해 예방

KIHA NEWS⁺

- 42 **KIHA NEWS**
- 48 **안전보건 컨설팅**
- 50 **독자마당**