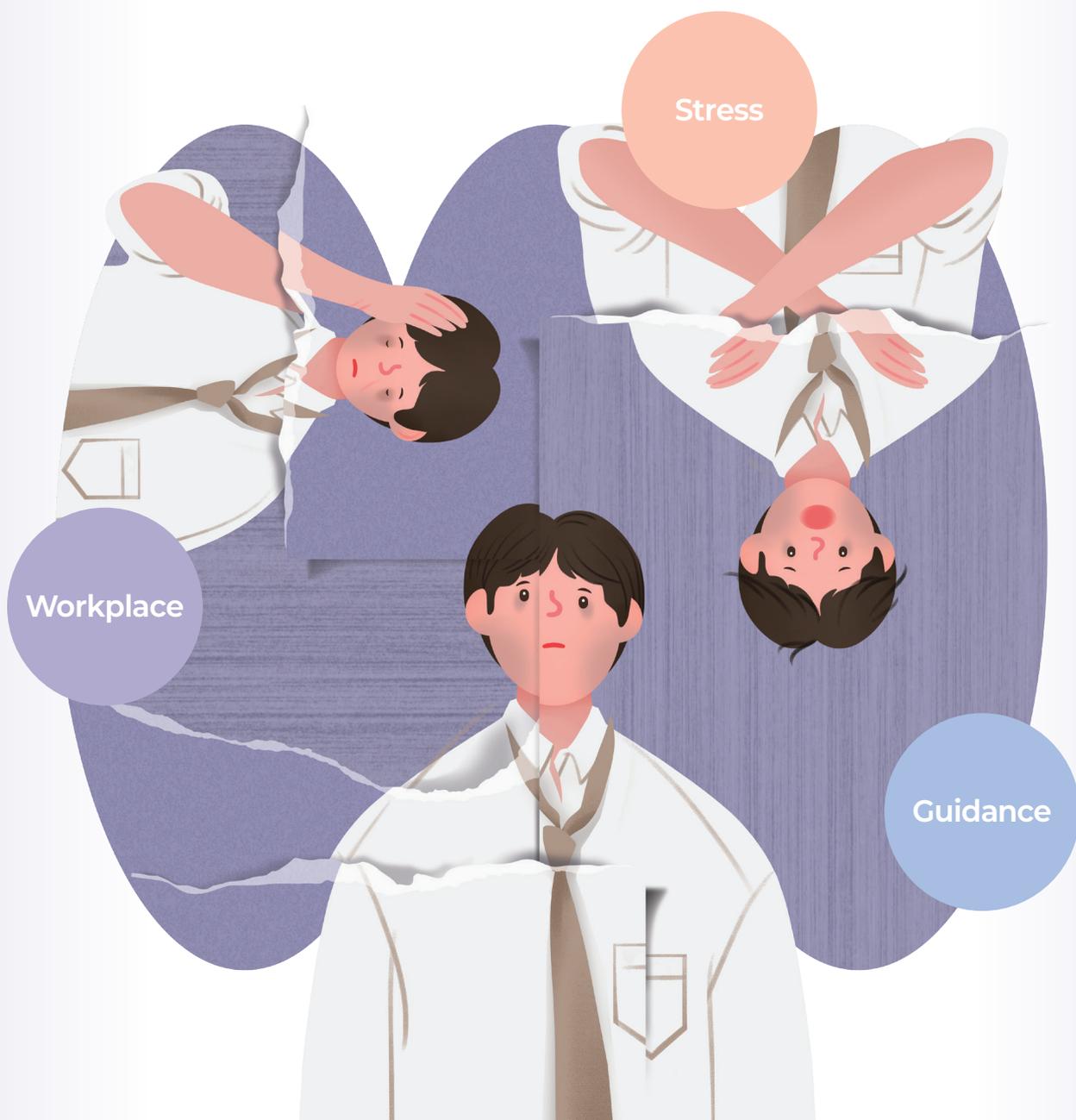


# 고용주를 위한 사업장 직무스트레스 지침

Workplace Stress Guidance and  
Tips for Employers

번역·정리 대외홍보국 김효진 차장





미국 심리학협회가 2021년 발표한 보고서에 따르면, 직원의 85% 이상이 고용주의 조치가 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 응답했다.

원문 출처 : www.osha.gov/workplace-stress

일하는 공간에는 다양한 스트레스 요인이 존재한다. 직장에서 발생하는 문제는 정신건강 문제의 위험을 더욱 증가시킬 수 있다. 이러한 스트레스 요인이 복합적으로 작용하면 노동자는 업무를 완료하기 어려워지고, 생산성, 행복, 웰빙이 위협받으며, 번아웃에 이를 수 있다. 직원들이 겪을 수 있는 잠재적 스트레스 요인이 많기 때문에, 이를 해결하기 위한 포괄적인 접근 방식이 필요하다. 고용주는 이러한 문제 해결에 중요한 역할을 한다. 미국 심리학협회가 2021년 발표한 보고서에 따르면, 직원의 85% 이상이 고용주의 조치가 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 응답했다.

목표는 직장에서 스트레스 요인을 최대한 완화하거나 제거하고, 직원들이 대처 및 회복할 수 있는 지원 시스템을 구축하며, 도움이 필요한 직원들에게 방향을 제시하는 것이다. 직장 내 스트레스를 줄이는 것은 조직 전체에 이점을 가져온다. 사기를 진작시키고, 생산성 및 집중력을 높이며, 부상과 병가를 감소시키고, 신체 건강을 개선할 수 있다(예: 혈압 저하, 면역 체계 강화). 이러한 요소들은 결국 노동자 이직률을 감소시키는 데 기여한다.

세계보건기구는 미국의 고용주가 일반적인 정신건강 문제를 치료하기 위해 1달러를 지출할 때마다 건강과 생산성이 개선되어 4달러의 수익을 얻는다고 추정하고 있다. 고용주는 직원의 스트레스 관리에 중요한 차이를 만들 수 있다. 🗣️

### 고용주의 대응 역할

 <p><b>개인적 감수성</b></p> <p>사람들은 각기 다른 상황으로 감정적 부담을 겪고 있으며, 외로움, 고립, 스트레스 등과 함께 가족 부양 등의 추가적인 책임이나 정신건강 문제를 겪고 있을 수 있다.</p>	 <p><b>요인 파악</b></p> <p>노동자가 업무를 완료하기 어렵게 만드는 요인을 파악하고, 이를 조정할 수 있는지 확인해야 한다.</p>	 <p><b>공감 능력</b></p> <p>노동자와 공감하고, 그들이 혼자가 아니며 스트레스를 이해한다고 전달해야 한다. 고용주는 안전한 환경을 제공해 직원들이 스트레스를 자유롭게 논의할 수 있도록 해야 한다.</p>	 <p><b>시스템적 접근</b></p> <p>대처 및 회복력 자원을 제공하고, 페널티 없는 직장 환경과 유연한 휴가, 지원 네트워크 접근을 보장해야 한다. 미국 심리학협회 연구에 따르면, 유급 휴가 부족이 직장 스트레스에 부정적인 영향을 미친다고 한다.</p>
--	--	---	---



## WORKPLACE STRESS

Make Work Better – Mental Health Matters