

KOSHA GUIDE

H - 39 - 2011

직무스트레스 자기관리를 위한
근로자용 지침

2011. 12.

한국산업안전보건공단

안전보건기술지침의 개요

○ 작성자 : 광운대학교 탁진국

○ 제·개정 경과

- 2011년 11월 산업보건관리분야 제정위원회 심의(제정)

○ 관련규격 및 자료

- KOSHA CODE H-42-2006, 직무스트레스요인 측정지침
- KOSHA GUIDE G-5-2009, 사고조사에 관한 안전가이드
- 보건관리자용 직무스트레스 관리 매뉴얼, 한국산업안전보건공단, 2003

○ 관련법규·규칙·고시 등

- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조(직무스트레스에 의한 건강장해 예방조치)
- 고용노동부 고시 제2010-35호(사업장에서의 근로자 건강증진활동 지침)

○ 기술지침의 적용 및 문의

이 기술지침에 대한 의견 또는 문의는 한국산업안전보건공단 홈페이지 안전보건기술지침 소관 분야별 문의처 안내를 참고하시기 바랍니다.

공표일자 : 2011년 12월 26일

제 정 자 : 한국산업안전보건공단 이사장

직무스트레스 자기관리를 위한 근로자용 지침

1. 목 적

이 지침은 산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조 “직무스트레스에 의한 건강장해 예방 조치”에 의거 근로자들이 직장에서 받는 스트레스를 스스로 관리하고 예방하기 위하여 권고할 사항을 정함을 목적으로 한다.

2. 적용범위

이 지침은 사업장에서 근무하는 모든 근로자들에게 적용한다.

3. 용어의 정의

(1) 이 지침에서 사용하는 용어의 정의는 다음과 같다.

(가) “근로자”라 함은 사업장에서 근무하는 모든 근로자를 말한다.

(2) 그 밖에 이 지침에서 사용하는 용어의 정의는 이 지침에 특별한 규정이 있는 경우를 제외하고는 산업안전보건법, 같은 법 시행령, 같은 법 시행규칙 및 안전보건규칙에서 정하는 바에 의한다.

4. 직무 스트레스와 우울증의 인식과 대처

(1) 직무스트레스와 우울증 인식의 중요성

같은 직무스트레스 요인에 직면해도 직무스트레스 반응의 크기는 사람에 따라 크게 다르다. 특히, 스트레스에 따르는 우울증 증상이 나타날 때는 더 이상 악화되기 전에 이를 인식하고 적절한 대처를 하여야 스트레스로 인한 질

병을 예방할 수 있다.

(2) 직무스트레스 인식

일반적으로 아래와 같은 증상이 평소보다 더 많이 발생하면 스트레스가 상당히 있음을 인식해야 한다.

(가) 일의 능률이 저하된다.

(나) 별것도 아닌 일에 동료한테 화를 낸다.

(다) 짜증나고 성가신 경우가 많다.

(라) 업무 성과가 오르지 않는다.

(마) 회사를 며칠이라도 쉬었으면 좋겠다고 생각한다.

(바) 괜히 초조하고 안절부절 하지 못한다.

(사) 내 뜻대로 일이 진행되지 않는다.

(아) 머리가 자주 아프다.

(자) 소화가 잘 안된다.

(차) 전보다 잠이 잘 안온다.

(카) 흡연이나 음주가 전보다 늘었다.

(3) 우울증 인식

다음과 같은 경우 우울증을 의심한다.

<표 1> 우울증, 우울상태가 의심될 때의 체크 항목

1. 최근 2주간 항상 우울한 느낌이 들거나 기분이 가라앉는다. 2. 최근 2주간 여러 가지 일에 흥미가 없어지거나 즐기고 싶지 않다. 3. 식욕이 감소 또는 증가했다. 의도하지 않았는데 체중이 감소 또는 증가했다. 4. 매일 밤잠을 잘 못 들고 밤중 또는 아침 일찍 눈이 뜨이거나 반대로 늦게까지 잔다. 5. 말이나 동작이 느려지고 불안 초조하여 진정이 안 되고 가만히 앉아 있을 수 없다. 6. 항상 피로를 느끼거나 기력이 없다고 느낀다. 7. 항상 자신이 가치가 없다고 느끼거나 또는 죄의식을 느낀다. 8. 항상 집중이 안 되거나 빨리 판단할 수 없다. 9. 자신에게 상처를 내거나 죽었으면 좋겠다고 반복적으로 생각한다.
체크포인트
항목 1 또는 2 중 적어도 하나 이상을 포함하고 함께 5개 이상의 증상이 있으면 우울증이라고 추정할 수 있다. 이 조건을 만족하지 않아도 해당하는 항목이 많으면 산업보건의, 보건관리자 혹은 정신건강의학과 전문의와 상담해 보도록 권한다.

5. 직무스트레스 대처 방안

직무스트레스의 관리를 위하여서는 근본적으로 스트레스 요인에 대한 사업장 수준의 대응이 필요하지만, 직무스트레스로 인한 건강문제의 발생을 완화시키거나 늦추기 위한 자기관리 방법도 중요하다. 여기서는 자기 관리 방법을 제시한다.

(1) 직무스트레스나 우울증이 의심될 때의 대처

(가) 직무 스트레스 반응이나 우울증 증상을 빨리 인식하여 일찍 대처할수록 빨리 좋아진다는 것을 알아야 한다.

(나) 문제를 혼자서 끌어안고 있지 말고 직장의 동료나 상사, 또는 가족이나 친구 등 상담할 수 있는 사람이나 도와줄 사람을 찾아 의논한다.

(다) 직무스트레스 및 우울증 증상이 계속되면 휴양이나 약물치료를 고려한다.

(라) 사업장의 산업보건이나 보건관리자 등과 상담하여 건강문제 악화를 예방할 수 있는 조치를 취한다.

(2) 증상완화를 위한 자기관리 방법

직무스트레스를 경험할 때, 적절하게 자기관리를 함으로써 스트레스로 인한 증상을 줄일 수 있다. 자신에게 적합한 방법을 개발하여 적절하게 사용하는 것이 필요하다.

(가) 긴장이완기법

이 기법은 스트레스에 의해 유발되는 심리적 또는 생리적 반응을 해소할 수 있다. 긴장이완은 맥박, 땀 등의 감소를 가져오며, 심리적 불안의 감소도 가져온다.

- ① 의자에 편안히 앉아 편안한 상태를 유지한다. 머리는 어깨와 직각을 유지하고 등은 의자에 닿도록 하고, 다리는 바닥에 닿게 하며 손은 무릎 위 또는 팔걸이에 둔다.
- ② 특정 근육(예, 다리와 발의 경우: 두 무릎을 쭉 펴고 발목과 발가락을 발아래 쪽으로 밀어서 허벅지, 종아리, 발가락이 마치 곧은 막대기처럼 단단하게 느껴지도록 한다)을 긴장시킨 후 이를 10초 정도 유지한다.
- ③ 즉시 이완시킨(예: 위의 예에서 무릎을 살짝 구부리고 발목을 원래 위치대로 둔다) 후 약 50초 정도 천천히 호흡하며 이완 상태를 느낀다.
- ④ 신체 내 다른 근육(예, 팔, 손, 목, 이마, 가슴, 턱 등)으로 옮겨서 ②, ③ 과정을 되풀이 한다. 자신이 원하는 부위에 대해 7개 정도 범위내에서 선택하여 진행한다.

(나) 호흡법

스트레스를 받는 흥분상태가 되면 무의식적으로 호흡이 거칠게 된다. 이때 호흡을 편안하게 하면 긴장상태를 이완시키고 스트레스를 줄이는 효과를 얻을 수 있다.

- ① 의자에 편히 앉거나 바닥에 편히 누워 오른 손은 배, 왼손은 가슴에 올려 놓는다.

- ② 눈을 지그시 감고 코로 숨을 들며 마시면서 배가 볼록해지는 것을 오른 손을 통해 느낀다.
- ③ 입으로 숨을 천천히 내쉬면서 볼록해졌던 배가 다시 내려오는 것을 느낀다.
- ④ 이러한 과정을 편안한 마음이 들 때까지 천천히 되풀이한다.

(다) 심상훈련

- ① 과거 편안했던 기억을 떠올린다.
- ② 복식호흡을 천천히 하면서 “편해”, “쉬어” 등의 단어를 천천히 속으로 반복한다.

(라) 자신의 생각 변화(인지수정)

자신의 생각을 변화시켜 상황을 긍정적으로 인지한다. 예를 들어 상사로부터 꾸지람을 들을 경우 “저 상사가 나에게 관심이 있기 때문에 이렇게 야단치는 것이다”라고 생각하면 훨씬 스트레스를 덜 받는 것과 같다.

6. 직무스트레스 예방을 위한 평상시의 자기관리

6.1. 건강한 신체 만들기

평소에 건강한 신체를 유지하면 스트레스에 대한 저항력을 높일 수 있다.

(1) 균형 있는 식사

(가) 영양분 있는 음식을 골고루 섭취하고 편식하지 않는다.

(나) 너무 많이 섭취하지 않는다.

(다) 과일과 채소 섭취를 늘린다.

(라) 비만은 건강위험을 높일 뿐만 아니라 그 자체로 스트레스의 요인이 되므로 적정체중 유지를 위해 지방질과 칼로리가 높은 음식을 피한다.

(2) 적절한 운동

규칙적인 운동은 불쾌한 감정과 생리적 긴장감을 줄이고 스트레스에 대처하는 저항력을 높인다. 아울러 만성질환의 위험을 낮추어 더욱 건강하게 한다. 매주 총 150분 이상 중강도(빠르게 걷는 정도의 운동 강도) 이상의 운동을 하는 것이 좋다. 근력운동을 포함하면 더욱 좋다. 아래와 같은 방법을 찾아 꾸준히 운동을 한다.

(가) 운동 시간을 정하여 꾸준히 운동을 한다.

(나) 하루에 30분 이상 시간을 내어 빠르게 걷는다.

(다) 운동할 시간을 내기 어렵다면 일주일에 두 세 번은 자동차를 이용하지 않고 출퇴근이나 업무상의 활동시간에 걷는 기회를 갖도록 한다. 천천히 걷는 것이 아니라 나름대로의 능력범위 내에서 빠르게 걷는 것이 중요하다.

6.2 직무스트레스 요인에 대한 대응

(1) 성격으로부터의 스트레스에 대한 대응

(가) 자기 성격을 이해한다.

경쟁심이 강하고 급하게 행동하는 사람은 화를 잘 내고 성격이 급하기 때문에 자신뿐 아니라 주변에 있는 사람에게도 부정적인 영향을 줄 수가 있다. 이런 사람들은 너무 급하게 서두르지 않고 좀 더 천천히 일을 진행시킨다면 자신의 건강뿐 아니라 회사에도 더욱 크게 기여할 수 있다.

(나) 성격에 따른 대응방안

자신이 급한 성격유형에 속한다고 생각한다면, 업무 처리를 좀 더 천천히 하도록 노력한다. 이를 통해 업무도 처리하고 건강도 증진시킬 수 있을 것이다.

(2) 기대와 현실의 불일치로 인한 스트레스에 대한 대응

(가) 현실의 이해

- ① 근로자들은 회사의 전망, 경영이념, 회사의 사원복지제도와 같은 다양한 정책 등이 기대했던 것과 다를 때 스트레스를 받는다. 특히 기대를 현실보다 지나치게 높게 잡을 때에는 심리적 탈진 상태에 빠질 수 있다.
- ② 업무 성취나 보상에 대하여 비현실적으로 높은 기대를 하는 경우에도 스트레스를 받고 탈진 상태에 빠질 수 있다.

(나) 현실적인 기대와 목표의 설정

- ① 현실적으로 성취 가능한 기대와 목표를 가진다. 자기 혼자서만 생각하지 말고 다른 사람과 얘기해서 자신의 기대와 목표를 보다 현실적으로 수정한다.
- ② 너무 일에만 치중하지 말고 가정이나 취미활동, 다른 사회활동(종교활동 포함)에 시간을 투자한다. 다양한 활동을 함으로써 일만이 내 생활의 전부గా 아님을 느끼게 된다. 또한 일의 보상이 적다고 느낄 경우에도 모든 자신감을 잃게 되는 결과를 막을 수 있다.

(3) 대인관계로부터의 스트레스에 대한 대응

(가) 터놓고 얘기하기

대인관계에서 스트레스를 받을 경우 직장 내에서 누군가에게 스트레스 받은 내용을 털어놓고 얘기한다. 다른 사람에게 자신의 스트레스를 얘기함으로써 자신이 생각하지도 않았던 극복방법을 배울 수 있고, 문제를 해결하도록 격려 받을 수 있으며, 이로 인해 마음의 위안을 얻을 수 있다.

(나) 의지할 수 있는 사람들 사귀어 두기

직장내에서 자신이 믿고 의지할 수 있는 사람을 평소에 사귀어 둬서 서로 스트레스를 완화시켜줄 수 있는 사회적 지지 체계를 마련한다.

6.3 행동의 통제

(1) 자기 행동의 인식

(가) 스트레스를 주는 상황에 접하게 될 때 많은 사람들은 자신을 통제하지 못하고 바람직하지 못한 행동을 보이는 경향이 있다. 예를 들어 동료가 자신이 부탁한 것을 거절할 경우 동료에게 그럴 수 있느냐고 소리를 지를 수 있다.

(나) 이러한 행동은 스트레스를 해결하는데 도움이 되지 못하며, 오히려 부정적인 효과를 가져 온다. 즉, 이러한 행동은 자신의 불쾌한 감정을 더욱 증폭시키고 내부의 긴장을 더욱 가속화시켜 스트레스를 증대시킨다. 또한 타인에게 화를 낼 경우 그 사람의 감정을 폭발시켜 그 사람도 화를 내도록 만든다.

(2) 바람직하지 못한 행동의 지연

자신의 행동을 조절해서 절제된 방식으로 말을 하거나 불만을 표시하는 기술을 익힌다.

(가) 분노가 일어나려는 순간을 인식한다.

(나) 이 순간 가능한 천천히 말을 하거나 숨을 천천히 쉬거나 일순간 아무 말도 하지 않으며 흥분을 가라앉힌다.

(다) 마음속으로 “정지”라고 말하며 아무 말도 하지 않고 해당 순간을 넘긴다.

(라) 흥분된 상태를 넘긴 후 차분히 대응 방안을 고려한다.

(3) 행동의 습관화

(가) 평소 남에게 부드러운 목소리로 말하고 침착하게 행동하며, 남의 얘기를 주의 깊게 경청하는 노력을 한다.

(나) 매일 매일의 행동을 관찰해서 기록할 필요가 있다. 예를 들어 동료와 대

화 시 스트레스를 받아 큰 소리를 지르는 행동을 보였을 때 그 상황에서 어떠한 바람직한 행동을 했고, 그 결과로 인해 어떠한 느낌이 들었는지를 기록해 둔다.

- (다) 이러한 기록을 통해서 자신의 스트레스 극복 행동의 문제점을 파악한다. 즉 기록을 하면서 자신이 올바르게 행동했는지의 여부를 판단하고 올바르게 행동하지 못했다고 판단할 경우 어떻게 행동하는 것이 바람직한 것 인지를 생각하며 다음에는 행동으로 옮기도록 노력한다. 반면 올바르게 행동했을 경우 계속 그러한 행동을 반복해서 습관화시킨다.