

사업장 직무스트레스 예방프로그램



- 코로나블루와 정신건강관리 -

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



박정숙

대한산업보건협회
교육본부장

근로자의 직무스트레스 저하를 위한 예방 프로그램

기업에서 직무스트레스 프로그램을 계획하면서 가장 주안점을 두는 것은 사업추진 조직을 구성하는 것이다. 조직 내에는 사업을 총괄할 책임자, 직업환경의학전문의, 보건관리자, 심리상담사 등 프로그램 운영의 실무책임자와 근로자 대표, 예산집행 결정권자, 관리감독자, 인사·노무담당자가 함께 참여하도록 하며 그 외에도 외부 협력기관, 보건소를 활용할 수 있다. 사업장에 안전보건관리체제가 구성되어 있다면 이를 활용하는 것이 바람직하다. <그림 1>

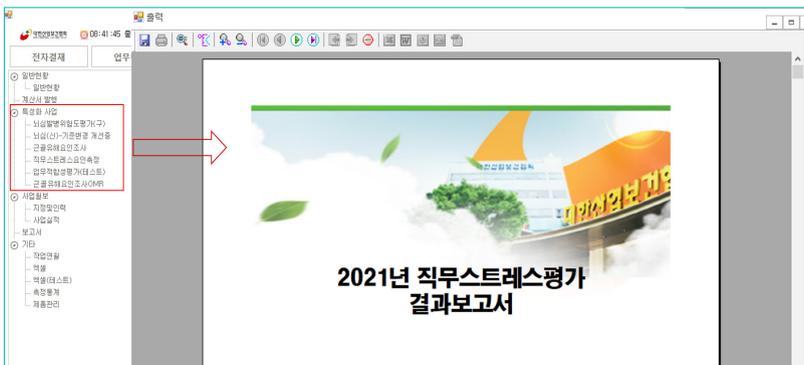
〈그림 1〉 사업추진 조직



직무스트레스 프로그램을 추진하고자 할 때 근로자의 관심을 증가시키고 프로그램 추진에 대한 인식을 향상시키기 위해 회보나 포스터, 유인물을 활용한다. 근로자가 알아야 할 추진 일정이나 프로그램의 내용과 같은 정보를 제공하고 사업장 곳곳에 부착하여 참여를 독려한다.

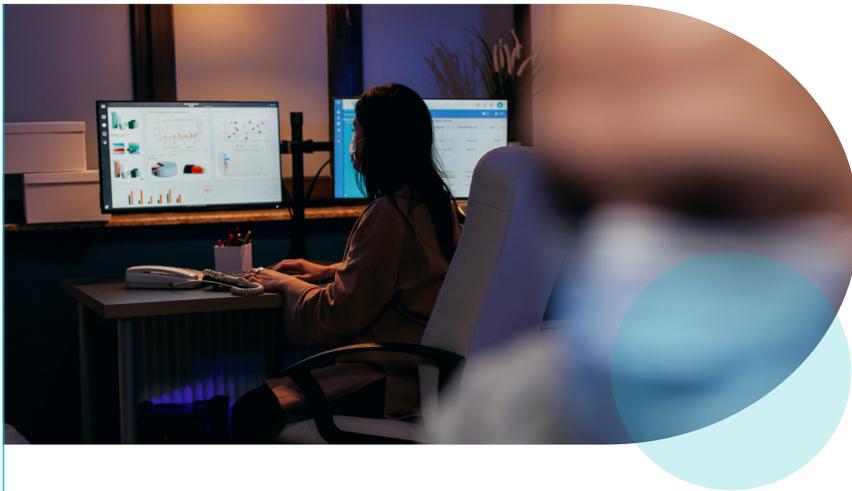
직장인들에게 나타나는 우울, 탈진증후, 신체 반응과 행동장애 등의 양상에 대한 직무스트레스의 원인을 측정하기 위해 사업장에서는 한국인 직무스트레스 측정도구를 활용할 수 있다.

〈그림 2〉 대한산업보건협회 직무스트레스 프로그램



출처: 대한산업보건협회 웹사이트

설문 사항을 입력하여 평가결과의 자동분석 및 보고서 출력이 가능한 전산프로그램을 활용하여 직무스트레스의 요인과 정도를 평가한다. 근로자의 직무스트레스에 영향을 줄 수 있는 물리적인 환경, 직무에 대한 부담 정도를 측정하는 직무요구, 직무지율, 직무불안정, 관계갈등, 조직체계, 보상 부적절, 직장문화에 대한 문항이 주요 내용으로 8개 영역의 총 43개 항목으로 구성된 설문이다.〈그림 2〉



직무스트레스 요인의 측정 결과는 사업장 전체 근로자·개인별·부서별 평가로 세분하여 볼 수 있다. 개인 및 집단관리의 기준을 제시하여 주요한 원인과 개선의 우선순위를 확인할 수 있다. 직무스트레스 예방프로그램 추진 후 효과를 평가할 때 활용할 수 있다. 전산프로그램을 활용함으로써 사업장 보건업무담당자의 업무 부담을 경감하고 보건관리서비스의 만족도를 향상시킬 수 있다.

근로자의 건강장해를 예방하기 위해 직무스트레스로 인해 악화되거나 원인이 될 수 있는 뇌심혈관질환 발병위험도 평가와 근골격계질환 유해요인조사를 추가적으로 실시한다. 건강검진 프로그램을 운영하고 건강상담, 보건교육을 실시한다. 프로그램의 효과를 높이기 위해서 다양한 보건교육자료를 활용한다. <그림 3>

직무스트레스 교육은 근로자 뿐 아니라 조직체계 내에서 지원과 관리의 역할이 각 주체별로 균형적으로 이루어져야 한다. 직무스트레스 교육은 대상별 교육과정을 개발하여 운영하는 것이 바람직하며, 교육대상에 따라 교육의 내용, 시간 등 프로그램을 개발하여 교육의 효율을 높인다. <표 1>, <표 2>

교육 대상에는 근로자, 각 부서의 팀장, 인사 및 노무 담당자, 보건관리자, 심리상담사, 사업 책임자 등 사업에 참여하는 모든 사람들을 포함시킨다.

직무스트레스 관리 프로그램의 시행 중 건강문제를 호소하거나 뇌심혈관질환, 근골격계질환의 유소견 근로자는 건강검진 결과를 활용하여 건강상담과 보건교육을 실시한다.

뇌심혈관질환의 발병위험도를 평가하여 직업환경의학전문의의 업무적합성 평가 결과에 따라 작업 제한, 전환 배치의 전문적인 소견을 제시한다.

직무스트레스
교육은 근로자 뿐
아니라 조직체계
내에서 지원과
관리의 역할이
각 주체별로
균형적으로
이루어져야 한다.

<그림 3> 대한산업보건협회 직무스트레스 프로그램

Service 01	Service 02	Service 03
건강증진프로그램 추진 지원 	보건교육 지원 	교육자료 및 보건지도 물품 지원 
<ul style="list-style-type: none"> · 근골격계질환 예방 · 스트레스 예방 및 관리 · 생활습관 개선 분야(음주, 흡연, 영양) 등 · 금연프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> · 사업장의 니즈에 맞는 맞춤형 교육 지원 건강증진(수심화란, 근골, 스트레스) 응급처치교육(CPR) MSDS 교육 특별관리물질 교육 등 	<ul style="list-style-type: none"> · 매월 교육자료 PPT 및 리플릿 제공 주제별 포스터 및 경고 표지 산업안전보건법 핸드북 등 제공 · 물품 지원 구급함, 자료 보관용 바인더 등

출처: 대한산업보건협회

<표 1> 대상별 교육 프로그램 예시(근로자정신건강과 직무스트레스관리)

과정명	근로자 정신건강과 직무스트레스관리
과정 목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 직장인 정신건강에 대한 이해를 높이고 실전을 통해 건강한 일터 조성 ■ 감정노동에 관한 보건관리전문가의 상담 기법 및 이완 요법을 습득 ■ 건강진단 결과를 이용한 사후관 ■ 코로나19가 정신건강에 미치는 영향을 이해하고 스트레스 관리대책 이해를 통해 작업관련질환의 예방에 기여함
학습 내용	<ul style="list-style-type: none"> ■ 정신건강에 영향을 미치는 요인 ■ 직장 정신건강 사례 ■ 코로나블루와 직무스트레스의 이해 ■ 마음방역과 직무스트레스 관리방안 ■ 근로자의 정신건강 수준 파악 및 정신건강 수준 향상 ■ 감정노동자의 정서적 면담기법 ■ 건강진단 결과를 통한 사후관리, 건강증진 활동 기획
교육 대상	각 부서 팀장, 실무책임자, 노무인사담당자, 산재업무 담당자, 고충처리 담당자 등
교육 방법	■ 집체교육 □ 사이버교육 □ 혼합 교육(집체+인터넷)
교수 방법	■ 강의 ■ 실습 □ 발표 ■ 토론 □ 팀프로젝트
성취도 평가	■ Yes (□ 선다형 □ 논술형 □ 보고서형 □ 구두발표형 □ 기타 ())
교재	자체교재



〈표 2〉 대상별 교육 프로그램 예시(감정노동과 자살예방 게이트 키퍼)

과정명	감정 노동 및 자살예방 가이드 키퍼
과정 목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감정노동 및 자살예방 관리법을 습득하여 개인적, 조직적 관리방안을사업장에 적용함으로써 감정노동 근로자의 관리와 사업장 건강증진에 기여 ■ 코비드19가 정신건강에 미치는 영향을 이해하고 스트레스 관리대책 이해
학습 내용	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감정노동의 이해, 법규, ■ 감정노동 평가방법, 관리 매뉴얼 ■ 감정노동대상자에 대한 정서적 면담 등 개인적 관리기법 ■ 감정노동 관리 사례 ■ 자살문제의 이해 및 사후개입 ■ 자살예방 및 대책 (게이트 키퍼) ■ 코로나블루와 직무스트레스의 이해 ■ 마음방역과 직무스트레스 관리방안
교육 대상	직무스트레스 프로그램 참여자, 각 부서 팀장, 실무책임자, 노무인사담당자, 산재업무 담당자, 고충처리 담당자 등
교육 방법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 집체교육 □ 사이버교육 □ Blended 교육(집체+사이버)
교수 방법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강의 ■ 실습 □ 발표 □ 토론 □ 팀프로젝트
성취도 평가	<ul style="list-style-type: none"> ■ Yes (■ 선다형 □ 논술형 □ 보고서형 □ 구두발표형 □ 기타 ()
교재	자체교재

의사와 간호사인 보건관리자는 건강상담과 보건교육을 실시한다. 산업위생과 인공공학 전문가는 사업장의 작업환경과 근로자의 작업조건을 평가하여 직무스트레스 예방을 위한 물리적인 환경을 조성하는 역할을 담당한다.

근로자 상담이나 안전보건교육을 실시할 때 코로나블루와 직무스트레스 예방의 효과를 높이기 위해 각종 교육자료를 활용한다.<그림 4>

사업장에서 직무스트레스 프로그램을 추진할 때 각 전문분야와 연계를 함으로써 프로그램에 대한 사업장의 만족도를 향상시키고 근로자가 더욱 전문화된 서비스를 제공받을 수 있게 한다. 🐾

<그림 4> 대한산업보건협회 근로자 교육용 리플릿, 카드뉴스

