

건강한 회사 만들기!



우리 회사의 직무스트레스 요인을 알아본다.

직무조건, 건강 및 직무만족에 대한 근로자의 상태·인식을 측정한다. <직무스트레스요인측정치침 (KOSHA GUIDE H-67-2012) 참조>

쾌적하고 즐거운 근무환경을 조성한다.

- 작업환경을 적절히 관리한다. (유해환경 제거, 녹색 환경 조성 등)
- 근로자 스스로 업무 속도를 조절할 수 있다.
- 자유로운 의사소통 분위기를 조성한다.
- 힘든 일이 있으면 서로 도움을 받을 수 있도록 한다.
- 불평이 개선을 위한 제안으로서 긍정적으로 다루어 지도록 한다.

직무 만족도를 높인다.

- 근로자의 역할 및 책임에 대해 명확히 정의한다.
- 직무에 영향을 미치는 의사결정과정에 근로자들이 참여할 수 있는 기회를 제공한다.

사업장 문화에 맞는 스트레스 예방대책을 수립·운영한다.

- 개인 건강관리 프로그램 운영
: 정기건강진단, 스트레칭, 금연, 운동, 절주, 영양 등
- 근로자 지원 프로그램(EAP) 도입(심리상담 등)
- 의사소통 기술 및 갈등 해소 훈련
- 관리자의 관리방법 및 카운셀링 프로그램

•문의 안전보건공단 052.7030.637

우울 척도 CES-D 평가



아래에 있는 항목들이 지난 **일주일 동안** 귀하에게 얼마나 자주 일어났었는지 체크하세요.

A: 극히 드물다 (일주일 1일 이하) B: 가끔 있었다 (일주일 1-2일간)
C: 종종 있었다 (일주일 3-4일간) D: 대부분 그랬다 (일주일 5일 이상)

내용	A	B	C	D
1 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다	0	1	2	3
2 먹고 싶지 않고 식욕이 없다	0	1	2	3
3 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적함 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다	0	1	2	3
4 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다	0	1	2	3
5 비교적 잘 지냈다	3	2	1	0
6 상당히 우울했다	0	1	2	3
7 모든 일들이 힘들게 느껴졌다	0	1	2	3
8 앞일이 암담하게 느껴졌다	0	1	2	3
9 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다	0	1	2	3
10 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각 한다	3	2	1	0
11 잠을 설치대침을 잘 이루지 못했다	0	1	2	3
12 두려움을 느꼈다	0	1	2	3
13 평소와 비해 밀수가 적었다	0	1	2	3
14 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다	0	1	2	3
15 큰 불만 없이 생활했다	3	2	1	0
16 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다	0	1	2	3
17 갑자기 울음이 나왔다	0	1	2	3
18 마음이 슬펐다	0	1	2	3
19 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다	0	1	2	3
20 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다	0	1	2	3

- 총점 : 60점
- 우울증 판단기준 : 25점 이상 (필요시 전문가에게 상담 받으세요)

스트레스 날려 버리기

“스트레스”

담지 마세요!
날려 버려요!





당신은 직무스트레스에 대해 얼마나 알고 계십니까?



직무 스트레스란?

직무스트레스는 내가 맡은 일로 인해 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체적 및 심리적 반응을 말한다. 사람 마다 스트레스에 대한 반응은 차이가 있다.

직무스트레스는 왜 오는 걸까?

직무스트레스의 가장 큰 원인은 '불균형'!

직무스트레스의 유발요인은 직업 등에 따라 상이한 양상을 보이지만, 업무의 수준이 내 처리 능력보다 높거나 내가 쏟은 노력에 비해 보상이 적절하지 않는 것 등이 주된 요인으로 강조된다.

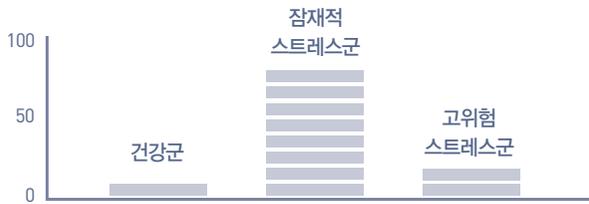
요인	직무 스트레스를 일으키는 요인
시간적 압박, 업무시간	근로자 자신이 업무 속도를 조절할 수 있는지 여부, 과중한 업무, 장시간 근무, 교대근무 등
조직 구조	의사결정에서 낮은 참가수준, 자유롭지 못한 의사소통 구조
물리적 환경	불쾌한 환경, 화학물질, 소음, 조명 등
조직에서의 역할	업무요구사항의 불명확, 직위 불안, 역할 모호, 역할 충돌, 실적 경쟁 등
대인관계 갈등	상사·동료 또는 부하 등과의 관계
조직외적인 스트레스 요인	업무와 관련되어 있지만 조직 차원을 뛰어넘는 상황의 것들로 고용불안, 경기변동 등

근로자의 스트레스 예방 대책이 필요한가?

그렇다. 스트레스는 이직율과 병가 일수를 증가시키고, 작업 능률 저하, 고객만족도 하락 등을 초래하게 될 뿐만 아니라 다른 직원에게도 부정적 영향을 미치므로 기업에서는 직원의 스트레스를 줄이려는 노력을 해야 한다.

우리나라 직장인이 받는 스트레스는 어느 정도인가?

직장인 중 95%가 스트레스를 느끼고 있으며 약 22% 가량은 심각한 수준의 스트레스를 받고 있다.



* 잠재적 스트레스군 : 스트레스 고위험군으로 발전할 가능성이 있는 군

<출처 : 조정진「우리나라 근로자들의 직무스트레스 현황 및 실태, 2007」>

개인적인 스트레스를 주변에서 어떻게 알 수 있나?

동료들과의 관계 악화, 안절부절 못함, 무단결석이나 업무에 집중을 못하는 것과 같은 개인의 기분이나 행동의 변화로 알 수 있다. 이는 흡연, 음주량을 증가시킬 수 있고, 두통, 소화불량과 같은 신체적 증상으로 나타나기도 한다.

왜 직원들은 스트레스 문제를 알리지 않나?

직원들은 자신이 스트레스를 받고 있는 것을 부끄러운 일이라 생각하거나 이를 말하는 경우 불이익을 받을 수 있다고 생각하여 자신의 스트레스 문제를 다른 사람에게 말하는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 따라서 관리자는 직원들이 스트레스에 대해 쉽게 이야기하고 상담할 수 있는 분위기를 형성하는 것이 중요하다.



피할수없다면 즐거봐요!!!

스트레스의 도전을 받으면... 날려버려요~

- 우선 내가 받는 스트레스가 어느 정도인지 파악한다. 자신의 정신·신체상태를 점검한다.(건강진단, 스트레스 진단)
- 직장 내 스트레스 관리를 위해서는 스트레스가 가중될때 직속 상사 및 동료 등에게 문제 해결 방법을 상의한다.
- 직무 스트레스 관련 증상이 3개월 이상 지속되면 우울증, 뇌심혈관질환 등이 발생할 수 있으므로 전문의와 상담한다.

스트레스로 인한 질환 예방 수칙

- 유산소 운동(달리기, 수영, 등산, 빨리 걷기 등)을 한다.
- 스트레칭, 요가, 단전호흡, 명상 등의 이완요법을 실시한다.
- 과도한 음주와 흡연은 피한다.
- 취미생활, 오락, 운동 등 건전한 생활 리듬을 유지한다.
- 거절할 줄도 알아야 한다.
- 휴일에는 쉰다.
- 긍정적인 태도가 중요하다.



참고 사이트

- 안전보건공단 052.7030.637 www.kosha.or.kr
- 한국직무스트레스학회 www.jobstress.or.kr
- 한국 EAP 협회 www.keapa.co.kr
- 생명의 친구들 자살예방상담 www.counselling.or.kr