



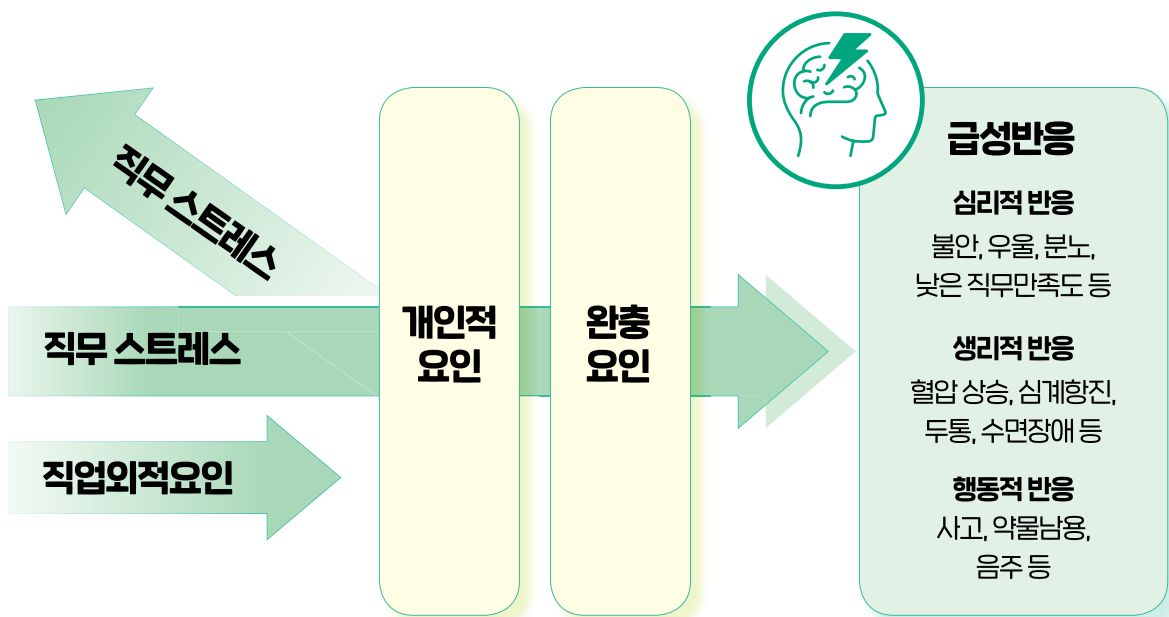
# 직무스트레스로 인한 건강장해 예방

## 직무스트레스(Job stress)

- ✔ 일을 함에 있어 업무에 필요한 사항과 자신의 능력이나 자원, 요구가 맞지 않아서 심한 압박감을 느낄 때 나타나는 신체적·정서적 반응

## 직무스트레스의 건강 영향

- ✔ 직무스트레스의 건강 영향으로 심리적, 생리적, 행동적 반응 등의 급성 반응이 나타남  
급성 반응이 해결되지 않고 계속되면 산재로 인한 질환이 발생할 수 있음
  - ① 심리적 반응 불안, 우울, 분노, 낮은 직무만족도 등
  - ② 생리적 반응 혈압 상승, 두근거림, 두통, 수면장애 등
  - ③ 행동적 반응 사고 발생, 약물남용, 흡연이나 음주 증가, 병가 사용 등
- ✔ 같은 직무스트레스 요인에도 연령, 성별, 근무경력, 직종, 행동양식 등 개인적 요인에 차이가 있기 때문에 직무스트레스 반응의 크기는 사람마다 다름
- ✔ 가족의 요구나 일상생활 사건 등 직업 외적인 요인이 급성 반응에 영향 미침
- ✔ 상사·동료·가족 등의 사회적 지지가 직무스트레스로 인한 급성 반응을 조절하는데 완충 요인으로 작용



## 직무스트레스 구성 요소

물리적 환경	작업방식의 위험성, 공기의 오염, 신체 부담 등
직무 요구	시간적 압박, 업무량 증가, 과도한 직무 부담, 업무 다기능 등
직무 자율 (직무 자율성 결여)	기술적 재량, 직무수행 권한 등 의사결정의 권한과 직무에 대한 재량 활용성의 수준
관계 갈등 (사회적 지지 부족)	회사 내에서 상사나 동료 간의 도움 또는 지지 부족 등의 대인관계
직무 불안정 (직업 불안정성)	구직 기회의 불안, 고용 불안정성 등
조직 체계 (조직 불공정성)	인사 및 승진제도의 개방성 혹은 합리성, 조직의 자원, 조직 내 갈등, 비합리적 의사소통 등
보상 부적절	금전적 보상수준, 존중, 내적 동기, 기대 부적합 등
직장 문화	집단주의 문화(회식·음주문화), 직무 갈등, 합리적 의사소통체계 결여 및 성적 차별 등
일-삶의 불균형	직장 영역과 생활 영역 간의 균형 정도, 일이 자신에게 제공하는 가치평가 등

## 직무스트레스 평가

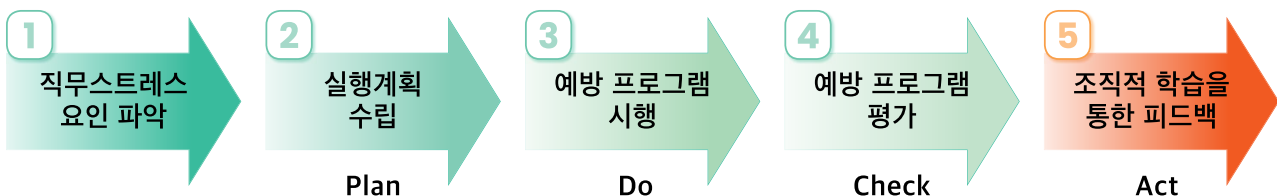
### ☑️ 적합한 평가도구를 이용하여 평가 [KOSHA GUIDE E-G-2-2025]

- 한국인 직무스트레스 요인 평가도구 기본형(KOSS)
- 한국인 직무스트레스 요인 평가도구 단축형 (KOSS-SF1, KOSS-SF2)
- 한국인 직무스트레스 요인 평가도구 감정노동 연계형 (KOSS®19)

### ☑️ 직무스트레스 평가 결과가 산출된 회사 중앙값에 비하여 높다는 것은 직무스트레스 요인에 상대적으로 더 많이 노출되고 있음을 의미

### ☑️ 직무스트레스 요인에 더 많이 노출되고 있는 부서의 직무스트레스 요인을 개선하기 위한 조직 차원의 관리 방안을 마련하여 시행

### ☑️ 직무스트레스 예방 프로그램 추진 절차



## 조직적 차원의 직무스트레스 관리

### 깨끗하고 정돈된 환경 유지



- 깨끗하고 정돈된 환경 유지
- 작업 환경의 위험 요소 최소화
- 적절한 작업 공간 제공

### 자기 주도적인 업무 환경 조성



### 업무 성과에 대한 공정한 평가 및 보상 제도 운영



### 자율성 부여 및 책임을 명확하게



- 결정 범위와 책임을 명확히 정의
- 신뢰 기반 조직문화 구축

### 의견을 자유롭게 표현할 수 있는 환경



- 개방적이고 존중하는 문화 조성
- 갈등 해결 절차 도입

### 직무 안정성



- 조직 내 중요한 변화는 사전 설명
- 투명한 정보 제공

### 조직 구조를 명확하게



- 각 부서나 팀의 기능을 명확하게 설계
- 중복된 업무나 권한의 모호성 개선

### 일과 삶의 균형 지원



- 유연근무제 도입, 휴가 및 휴식 권장

### 업무량을 적절하게 조절하고 분배



- 업무량 예측 및 균형적 업무 분배

## 개인적 차원의 직무스트레스 관리

### 균형 있는 식사가 필요하다



- 술과 카페인 있는 음식 피하기, 야채와 과일 섭취
- 식사 거르지 않기, 규칙적인 식사

### 적당한 운동을 하자



- 하루 30분씩 일주일에 3번 이상
- 너무 경쟁적인 운동은 그 자체가 스트레스일 수 있어요

### 깊은 호흡이 자율신경계를 안정시킨다



- 배를 불리면서 숨을 천천히 고르게 쉬기
- 자주 긴장을 이완시키기

### 충분한 수면을 취하자



- 충분한 수면으로 몸과 마음의 피로 풀기

### 거절할 줄도 알아야 한다



- 거절할 줄 아는 결단력과 배짱!

### 긴장 이완법을 배우자



- 근육의 긴장을 풀어주면 정신적인 긴장도 완화

### 여유 있게 스케줄을 짜자



- 계획을 세울 때 너무 욕심을 내지 않기

### 유머 감각으로 긴장을 해소하자



- 대인관계에서 생기는 갈등과 긴장을 웃음으로 완화

### 긍정적인 태도가 중요하다



추가적인 안전보건 정보는 다음을 참고하실 수 있습니다.

→ 직무스트레스로 인한 건강장애 예방 기술지원규정(KOSHA GUIDE E-G-2-2025)