

일본의 생산직 근로자의 스트레스 감소 건강 증진 프로그램

Effects of work-related stress reduction on depressive symptoms among Japanese blue-collar workers

저 자 : Kawakami N, Araki S, Kawashima M, Masumoto T, Hayashi T
출 처 : Scand J Work Health 1997;23:54-59

가톨릭대학교 의과대학 산업의학과
이 강 숙

근로자들에게 작업으로 오는 스트레스가 건강에 좋지않은 영향을 주며, 이들 작업으로 오는 스트레스를 줄이는 것은 질병을 예방하고 근로자의 건강을 증진한다고 잘 알려져 있다. 스트레스 감소 프로그램은 작업환경과 Job redesign 등 복합적인 접근이 필요한데, Job control 또는 자동화의 증가가 생산성을 높혀 job strain을 감소하기 위한 job redesign으로 제시되고 있다. 근로자 측면에서 보면 physical fitness program, relaxation, cognitive therapy 등이 있으며 작업 환경에 대한 접근은 확실하지 않았다. 어떤 연구는 스트레스 감소 프로그램을 시행한 군에서 혈중 지단백 콜레스테롤의 향상을 보고한바 있다. 본 연구는 일본의 대규모 전기회사에서 스트레스 감소 건강증진 프로그램의 시행을 통한 우울증상의

감소와 수축기 및 이완기 혈압의 변화, 그리고 병가 일수의 차이를 알아보았다.

방법은 일본의 1985년 10월 Zung self-rating depression scale(SDS)로 대규모 전기회사(N=1500)에서 stress survey를 하였다. 이 가운데 2개의 작업장(111 작업자)을 intervention group으로 하였으며 평균연령, 주요생산품, 작업장규모 그리고 평균 우울점수에 짝맞추어 3개의 작업장(183 작업자)을 대조군으로 선정하였다. 같은 설문지로 우울증상, 병가일수, 작업에서 오는 스트레스를 평가하였다. 스트레스 감소 건강증진 프로그램은 산업보건의, 산업보건간호사, 정신과 의사 등의 의료진과 작업장에서 위원회를 구성하여 작업장에서 가능한 스트레스를 알아내고 이것을 감소할 수 있는 최대의 방법을 구상하여 1년 동안 interven-

tion을 시행하였다. 작업장 스트레스로 꼽는 첫번째는 생산저하로 인한 overtime으로 이는 기계의 속도와 수행성향상으로 개선되었으며, 두번째는 작업시간 전과 작업후에 생산기계를 수없이 많이 점검해야 하는 것이었으며 이것은 quality control로 점검의 부분과 횟수를 감소시켰다. 세번째는 전기회사의 생산과정에서 기술적인 변화가 자주 있어 기술의 낙후와 부적절성이 지적되었는데 이는 'on-the-job' training과 생산과정의 표준화가 제시되었다. 네번째는 감독자가 호소하는 것으로써 너무 많은 근로자를 감독하여 개개인과의 대화가 부족하다는 것이어서, 이 모든 것이 회사측에 받아들여져서 1년동안 이를 시정하여 스트레스를 감소시키는 프로그램을 시행하였다. 결과 측정은 우울증상, 병가 일수, 수축기 및 이완기 혈

압의 변화를 알아보았으며 통계 처리는 반복측정에 대한 ANCOVA로 하였다. 결과는 스트레스 감소 건강증진 프로그램 시행후에 우울점수 및 병가 일수가 유의하게 감소되었으며 수축기 및 이완기 혈압은 변화가 없었다.

이러한 결과는 randomized

controlled trial은 아니지만 성이나 연령, 그리고 기본 자료의 차이에서 오는 교란인자에 의해서 오는 편견을 배제하였으며 스트레스 감소 프로그램이 일본의 생산직 근로자에서 우울증상 및 병가 일수를 감소시키는 등 건강을 증진시킨다는 이전의 연구들과 일치하

고 있다. 연구 기간동안 근로 감독은 작업에서 오는 스트레스를 지적해내고 또 이에 대한 개선점을 제시하였으며 스트레스 감소 프로그램의 기본 역할을 하여 중요성을 제시하고 있다.

도전하는 삶

꿈을 높이 가지세요.
무료하지 않을 겁니다.

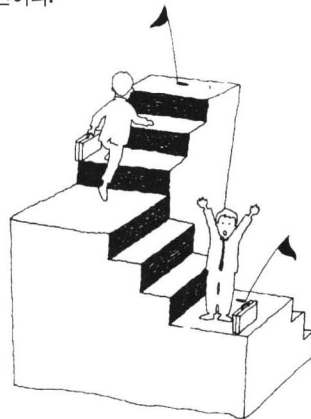
우리가 일삼는 최대의 낭비는
자신의 무한한 가능성을
개발하지 않을 것입니다.
스스로 할 수 없다고 생각하면
결국 하지 못합니다.

그러나
스스로 할 수 있다고 생각하면
할 수 있는 기회를
쉽게 잡을 수 있습니다.
해보려고 노력하는 것만으로도
새로운 사람이 된 듯한
기분이 될 것입니다.

명성이란
될 것 같지 않은 일을
찾아내어
도전해 볼 때 따라오기 마련입니다.

목표가 낮으면
삶이 무료해집니다.
목표가 높으면
하늘을 날 듯한 기분이지요.

이것은 미국의 유나이티드 테그놀로지사가 "월스트리트 저널"에 게재한 광고 문안이다.



뜻이 견고한 사람은 행복하다. 그는 고통을 겪지만 길게 가지는 않고, 또 잘못되어 고통을 겪는 일이 없다.