

## 사업장에서의 건강증진(II) <스트레스관리>

지면보수 교육의 주제는 사업장에서의 건강증진이며 3회에 걸쳐 진행됩니다.

순서 : ① 금연과 절주지도 ② 스트레스관리 ③ 식이지도 및 운동지도

# 직업스트레스와 정신건강



보건복지부 정신보건과 사무관  
서 동 우

### 1. 직업의 의미

#### 1) 심리사회적 의미

실업자가 늘고 있다. IMF체제에서 불과 몇개월이 지난 '98년 3월말 현재 160만명 이상의 실업자가 발생했고, 하루에 만명씩의 실업자가 생기고 있다고 한다. IMF시

대에서는 직업의 의미가 더욱 부각되고 있다.

직업은 우선 경제적 보상을 통해 생계를 유지하도록 한다. 성취감과 자아실현이라는 보상체계가 점점 중요해지고 있으나 돈은 여전히 인간을 계속 일하게 만드는 가장 강력한 보상이라 할 수 있다. 또한 직업은 직업생활을 통해 직장동료 및 상사, 부하직원과의 만남을 통해 인간관계를 맺어주고, 이 인간관계를 통해 사회적 또는 정서적 지지체계(social and emotional support system)를 얻게 된다. 어느 주식에 투자할 것인지, 자녀학원은 어디가 좋은지, 어디 상점이 물건이 싼지 등 직장을 통해 얻는 여러가지 정보는 세상을 살아가는데 필수적이다.

직업은 시간적 지남력(temporal orientation)을 준다고 할 수 있다. 아침에 일어나서 출근을 하고, 점심시간에 식사를 하고 퇴근을 하는 하루의 시간싸이클에 직업이 결정적인 역할을 한다. 또한 직장 근무일과 휴일, 월급날, 그리고 휴가 등 일주일이나 월 단위의 시간구조를 형성하게 한다. 직업이 없는 사람들

에게는 월요일과 일요일의 차이는 아마 TV시청을 하루종일 한다는 것 이외의 차이 이상을 발견하기 어렵다. 신입사원, 고참사원, 계장, 과장, 부장 등 직장에서의 단계는 인생의 단계를 생각할 때 가장 중요한 것 중의 하나이다.

직업은 인간의 사고와 행동을 결정하는 가장 중요한 요인이라고 알려져 있다. 즉, 직업은 인간의 정체성(identity)을 구성하는 가장 중요한 요소이며, 직업에 대한 만족도는 인생의 만족도를 결정한다. 계층을 구성하는 세 가지 요소, 즉 수입, 교육정도, 직업 중에서 직업이 가장 중요한 요소라고 할 수 있다. 대학원을 졸업한 무직자나 졸부를 상류계층이라 할 수 없으나, 판사는 정규학력이 중졸이라 하더라도 상류계층이라고 하는데 이의를 제기하는 사람은 별로 없다.

#### 2) 보건학적·정신보건학적 의미

직업은 직장생활을 하는 노동자들의 건강에도 여러가지 영향을 미친다. 직장은 전염성 질환의 전달장소가 되기도 하고, 소음이나 독성물질 등의 물리화학적 스트레스의 접촉장소가 되기도 하며, 사고가 일어나는 장소이기도 하다. 또한 직장내의 여러가지 인간관계에서 스트레스를 받는 곳이다. 직장에서 흡연과 음주 등 불건강행위를 배우거나 이들 행위가 강화(reinforce) 받는 곳이다. 반면, 직업을 유지하기 위해서 불건강행위를 자제하기도 하는 등 건강에 긍정적인 역할도 있으며, 특히 직장의료보험, 산업재해보험 등을 통해 의료비 재원이 조달되는 장소이기도 하다. 최근에는 직장에서의 보건교육이나 건강검진 등

보건의료서비스가 소비되는 장소가 되기도 한다.

## 2. 직업 스트레스

### 1) 직업 스트레스에 의한 비용

스웨덴에서의 보고는 직업스트레스와 관련된 질환(정신질환, 자살, 알코올 중독, 위장질환, 심장질환 등)으로 사망한 환자가 전체 사망자의 54%를 차지한다고 추산되었고 모든 스트레스 관련 중증 질환의 28%가 직업스트레스가 원인이라고 하였다. 작업과정의 변화, 주로 노동자의 작업과정에서의 재량권의 증대를 통해 심혈관질환의 23%가 예방가능하고, 작업장에서의 사회지지체계 구축을 통해 11%를 추가로 예방이 가능하다고 하였다.

미국의 통계를 보면, 직업 스트레스에 의한 생산성 저하로 인한 비용이 결근, 추가인력 배치, 이직, 태업을 통해 발생한다고 하였는데, 8%의 결근율과 10%의 이직률중 각 4%는 작업과정의 변화로 직업 스트레스를 감소시킴으로써 예방가능하다고 하였다. 직업 스트레스에 의한 생산성 저하비용이 대표적인 기업들의 전체 매출 중 7%나 차지하고, 이 비용은 미국 전체 인건비 지출의 9-15%에 해당한다고 하였다.

### 2) 역사적 배경

수렵채취시대에서의 직업 스트레스는 주로 부정기적인 생산, 낮은 생산성, 동물의 습격 등에서 발생하였다고 할 수 있다. 농경시대에서는 농업생산의 생산성에 결정적 영향을 미치지만 이에 대한 인간의 조절능력이 부족한데서 오는 스트레스가 있었다고 할 수 있고, 특정동작의 반복으로 인한 육체적 스트레스도 있었다고 할 수 있다. 최근 산업화이후의 농업에서는 농약 등의 유해물질과의 접촉, 비닐하우스에서의 작업 등과 관련한 물리적 화학적 스트레스가 추가되었다.

산업화 이후에서는 작업장 환경과 관련된 물리학적 유해물질과의 접촉과 관련된 직업 스트레스가

매우 중요하게 되었다. 또한 작업과정이 분업화되면서 직업(또는 노동)으로부터의 '소외'가 직업 스트레스의 중요한 부분을 차지하게 되었다. 최근 산업사회는 자동화가 급속히 진행되고 정보화기술에 의한 부가가치가 생산성 증가의 대부분을 차지하는 후기 산업사회(정보사회)로 발전하기 시작하였다. 컴퓨터 관련 직업이 늘어나면서, 전자파 등 이와 관련된 직업 스트레스가 늘어났다. 또한 대부분의 정보사회는 노동자가 자동화된 기계로 대체되면서 실업이 구조화되었고 이에 따라 실업에 따른 불안이 직업 스트레스의 주요 요인이 되고 있다.

### 3) 직업의 심리사회적 스트레스 모델

직업의 심리사회적 스트레스를 설명하는 모델 중 가장 유명한 것은 Karasek 모델이라 할 수 있다. Karasek 모델은 직업을 정신적 요구도(psychological demand)와 결정재량(decision latitude)의 두 범주로 분류하고 이에 따른 직업의 심리사회적 스트레스를 설명하는 모델이다. 정신적 요구도는 업무의 과중도와 속도감에 의해 결정되며, 결정재량은 작업과정에서의 결정권한 또는 업무의 재량 정도에 따라 결정된다. 정신적 요구도와 결정재량에 따라 직업은 네 가지, ① 고긴장 직업(high-strain jobs), ② 활동적 직업(active jobs), ③ 저긴장 직업(low-strain jobs), ④ 수동적 직업(passive jobs)으로 구분된다.

#### ① 고긴장 직업(high-strain jobs)

고긴장 직업은 정신적 요구도가 높은 반면, 작업과정에 결정권한이 낮은 직업이다. 주로 일관작업라인에서 일하는 노동자처럼 기계에 의해서 속도가 조절되는(machine-paced) 직업 또는 음식점 종업원이나 전화교환수처럼 하층 서비스업에 종사하는 직업이 많다. 여자직업이 많은 것이 특징이다. 이 직업에 종사하는 노동자는 피로, 불안, 우울증 및 신체질환(심장병 등) 발생률이 높은 것으로 알려져 있다.

#### ② 활동적 직업(active jobs)

활동적 직업은 정신적 요구도와 작업과정에서의 재량권한도 높은 직업이다. 변호사, 판사, 의사, 간호사, 등산가, 프로야구 선수, 교사, 전기기술자, 관리자, 농부 등의 직업이 이 범주에 속하고 남자직업이 많다. 전문직이 여기에 속하고 물질적 정신적 보상이 높아 직업 만족도가 가장 높은 직업이라 할 수 있다. 직업 이외의 사회참여나 레저참여도 상당히 활발하다.

직업과정에서의 재량권도 많을 뿐 아니라 직업 스트레스 해결을 위한 방법의 선택에 있어서도 재량권이 많은 직업이라 할 수 있다. 평균적 정도의 정신적 스트레스를 경험하고 스트레스에 의한 신체·정신 질환의 발생도 전체 직업의 평균정도에 해당한다.

③ 저긴장 직업(low-strain jobs)

저긴장 직업은 정신적 요구도도 낮지만 자유결정권한은 높은 직업이다. 자연과학자, 수선공, 배선공 등 자신이 직업의 속도를 조절하는 직업이 많고 남자 직업이 많다. 직업의 스트레스에 의한 정신적·신체적 스트레스 질환이 거의 없다. 평균정도의 사회활동 및 레저참여율을 보이며, 사회개혁에 대한 동기는 거의 없다.

④ 수동적 직업(passive jobs)

수동적 직업은 정신적 요구도와 직업과정에서의 재량권도 낮은 직업이다. 경비원, 상점점원, 경리직원, 버스기사, 일부 공무원이 여기에 속한다. 이 직업에 오래 종사할 경우 무기력한 직업행동이 유도되고 점진적으로 직업적 능력을 상실하게 된다. 직업이외의 다른 활동(레저나 다른 사회생활)도 가장 적게 참여한다. 평균적인 정도의 스트레스를 경험하는 것으로 되어 있다.

4) 직업의 심리사회적 스트레스 모델과 건강

정신적 요구도와 결정권한(직업과정 조절능력)에 따라 우울증, 약 소비량, 탈진, 결근율, 직업만족도, 혈압, 심장질환의 유병률(발생률)에서 큰 차이를 보

이고 있다. 특히 탈진, 쫓기는 기분, 스트레스 느낌 등은 정신적 요구도와 상관관계가 높아 정신적 요구도가 많은 전문직과 관리직에서 많다. 그러나 보다 심각한 우울증, 자신감 상실, 신체질환 등은 결정권한(조절능력)과 상관관계가 높아 하층 노동자에서 많이 볼 수 있다. 직업의 특성과 건강변인과의 상관관계는 흔히 직업변인과 연결되어 있는 인구학적 또는 사회계층적 변인을 통제한 뒤에도 계속된다.

직업에 의한 스트레스는 사회적 지지(social support)에 의해 조정될 수 있다. 우울증 등 대부분의 직업 스트레스로 인한 질환은 사회적 지지가 높은 경우에는 직업 스트레스의 효과가 사회적 지지가 낮은 경우보다 작다.

5) 직업의 심리사회적 모델에서 본 직업 스트레스의 역사적 변화

과거 산업사회 이전에는 많았던 직업, 예를 들어, 선원, 대장장이, 행상, 산지기, 목수 등은 주로 저긴장 직업이라 육체적 요구도는 높으나 정신적 요구도는 낮은 직업이다. 산업사회에서 새로 생긴 직업인 압연공, 조립공, 미싱공, 화물 운반공 등은 대개 고긴장 직업이다. 이들 직업들은 Taylor의 과학적 관리원칙에 의해 업무가 분담되고 업무과정이 설계되었는데, 산업혁명을 통해 육체적 요구가 정신적 요구로 대체되었다고 할 수 있다. 산업화이후 직업활동에 있어 분업화가 진행되고 이에 따라 교육연한이 증가하였지만 직업과정에서의 결정권한은 줄었다. 결국 육체적 피로와 관련된 질환은 감소하였으나 심혈관 질환, 정신질환 등 정신적 피로와 관련된 질환이 증가하였다. 또한 직업의 육체적 요구도에 의한 신체적 노동이 감소하여 육체적 운동으로 인한 방어효과(protective effect)도 감소하였다.