

사업장에서 의 건강증진(II) <스트레스 관리>

제조업 근로자의 스트레스



롯데칠성음료(주)오포공장
보건관리자 이 성 화

I 서론

현대사회를 살고 있는 우리들은 정보화, 세계화 기타 순간순간이 스트레스 반응의 연속이다.

그중에서도 작년 연말부터 우리사회에 몰아닥친 IMF라는 거대한 태풍은 기업의 부도, 정리

해고, 대량실직이라는 우리가 견뎌내기엔 너무 막대한 스트레스로 다가왔다.

이런 분위기속에서 각 기업의 보건관리자로 근무하고 있는 우리들이 근로자에게 조금이나마 실질적인 도움이 되고자 노력해야 할 것이다.

이제부터 제조업 근로자의 스트레스 실제에 대해 알아보려한다. 스트레스란 외부환경요구에 대한 인체의 반응으로 스트레스를 받으면 이것과 싸워 이기든지 도망가는 반응을 보인다고 한다.

당 사업장은 국내최대 음료제조업체인 롯데칠성음료(주)로 국내 5곳 공장 중 경기도 광주에 위치한 오포공장이다. 98년 3월 현재 인원은 총 286명이고 남자:243명, 여자:43명이며 기타 용역 등 관리인원이 60명 가량있다. 근무는 생산계획에 따라 변동이 있지만 일일 2교대근무이고 일요일은 거의 휴무이다.

이글에서는 제조업 근로자에게 흔히 발생하는 스트레스 유형과 그 관리방법에 대해 다루고자 한다.

1) 작업공정에서 오는 스트레스

(물리적, 환경적 요인)

- 2) 교대근무에서 오는 스트레스
- 3) 질병 유소견자별 관리요령
- 4) 인생의 목표와 관련된 스트레스 (사회적 요인)
- 5) 영양지도와 운동지도

II 본론

1) 작업공정에서 오는 스트레스

당 사업장이 음료제조 공장이라 생산라인 내 소음 수준이 꽤 높은 편이다.

주요공정은 원재료배합 ⇒ 투입 ⇒ 주입 ⇒ 냉각 ⇒ 검사 ⇒ 포장 ⇒ 적재 · 출하로 요약할 수 있다.

캔제품, 팩제품, PET제품, 병제품의 9개라인이 있으며 특히 병-캔제품라인에서 소음이 심하다. 이 과정에서의 소음은 85dB-95dB사이로 개인보호구 착용(귀마개)이 필수이고 수시로 현장점검 및 착용 독촉으로 현재는 근로자 스스로도 자율적으로 잘 시행하고 있다. 년 2회 작업환경측정을 실시하고 있고 그 결과에 따라 현장소음의 최소화를 위해 현장 환경 개선에도 힘쓰고 있다.

업무의 자동화, 기계화로 인해 공정의 단순화, 반복작업으로 발생할 수 있는 누적외상성질환(CTD)이 고려되고 있어 그 예방을 위해 스트레칭체조가 아침5분조회시마다 실시되고 게시판에 교육자료를 공고하고 있다. 포장기 및 용접근로자는 방진마스크착용을 필수로 그 물리적 스트레스를 최소화하고자 한다. 제품검사자들에게는 눈의 피로예방을 위한 보안경

착용과 수시로 안구운동 실시지도 및 근무자 교대가 실시된다.

2) 교대근무에서 오는 스트레스

당 사업장은 일일 2교대근무로 주야간 12시간근무 교대이다. 이로인해 수면장애, 만성피로가 올 수 있다. 수면 싸이클의 변화로 인해 충분한 수면의 부족으로 만성피로가 올 수 있고 이로 인한 안전사고 발생위험이 있으므로 주간근무자를 비롯 야간 근무자에게도 올바른 수면법을 지도하고 있다. 수면이 부족하면 몸과 마음이 스트레스요인(stressor)에 대해 민감한 반응을 보이고 실제 신체 저항력이나 면역력도 떨어진다. 특히 야간 근무자들은 야간근무 직후와 근무 시작전 2회 충분한 수면을 취하도록 지도하고 있다. 늘 수면부족으로 인한 만성피로누적에 대한 경각심 고령과 평소 자기건강관리에 힘쓰도록 하고 있다.

3) 질병 유소견자별 관리요령

식생활 습관의 변화와 생활속 스트레스의 증가로 매년 건강검진 결과 성인병 유소견자율이 증가하는 추세이다.

당 사업장 97년도 검진결과 유소견자들을 보면 다음 표와 같다.

표1. 97년도 검진결과 유소견자 분포

(단위: 명)

고혈압	간장질환	고지혈증	DM	기타
D2 : 2	7	3	2	10
C : 3	25	0	0	18

이들 질환유소견자와 요관찰자들은 질환별 개인보 건교육을 실시하고 병원진료후 치료확인을 하고있다. 비만율도 수진근로자 총 353명중 66명으로 18.69%를 차지했다. 작업공정의 기계화로 인한 단순동작의 반복작업으로 인한 운동부족이 주요인으로 추정된다. 그리고 남자 근로자들의 경우 주 스트레스

해소법이 흡연, 음주가 대부분이다. 과도한 음주 습관이 성인병 발생에 직결됨을 늘 강조하며 교육을 실시하고 있다. 다음은 건강관리실 방문근로자를 질환별 방문건수로 구분해 알아보았다.

표2. 건강관리실 방문근로자 질환별분류

(단위: 건)

구 분	호흡기	소화기	상담,교육	외상
1월	72	15	15	32
2월	48	34	15	17
3월	46	32	14	14

(총 방문근로자 270명중)

호흡기질환, 소화기질환이 대체적으로 우위를 차지하고 있다. 이상의 것은 규칙적인 생활습관으로도 충분히 줄어 들 수 있는 질환들로 지속적인 교육지도가 필요할 것이다.

4)인생목표와 관련된 요인(사회적요인)

당 사업장 근로자의 연령별 분포도는 표3과 같다.

표3. 근로자 연령별 분포도

(단위 : 명)

연령	20~29세		30~39세		40~49세		50~59세	
	남	38	남	127	남	56	남	22
성별	여	12	여	8	여	13	여	10
	계	50	계	135	계	69	계	32
백분율	17.4%		47.2%		24.1%		11.1%	

인생의 제일 성숙기인 30~39세가 135명으로 47.2%이고 40-49세가 69명으로 24.1%를 차지하고 있다. 이 시기의 과업을 Erikson의 발달 분류에 의하면 그 발달 task는 생산력(generativity), 자아전념, 정체(self absorption- stagnation)이다. 한창 성인기에서도 성인기, 중년기 층에 속하는 이 시기에는 자기의 경험과 능력을 통합하는 생의 절정기라고 볼 수 있다. 회사내, 가족내에서의 역할 수행도 가장

큰 시기이다. 신체적 관리도 중요하지만 현재와 같은 고용불안정으로 모두가 흔들리는 이 시기에는 마음의 관리가 무엇보다 중요할 것이다. 어떤 문제가 일어나기 전에 미리 걱정하는 사람 또는 문제가 일어났을 때 해결점을 찾지 않고 걱정이 앞서서 사람들은 더욱 더 스트레스를 받게 된다. 따라서 수동적인 것보다 능동적으로 문제를 해결하려는 노력과 부정적인 사고는 긍정적인 사고로 전환되어야 이 시기를 슬기롭게 헤쳐갈 것이다.

다음은 실직 스트레스를 극복하는 몇가지이다.

1. 평소 일하는 시간과 여가시간을 구분하여, 쉼 때에는 생각의 전환을 분명히 한다.
2. 인간관계를 다양한 분야에서 지속한다.
3. 항상 성공하지 않으면 안된다는 강박관념에서 벗어난다.
4. 평소 계획적인 생활을 한다.
5. 전보다 더 규칙적인 생활로 건강을 유지한다.

5) 영양지도와 운동지도

스트레스를 받으면 인체는 자율신경계 이상반응으로 여러 증상을 나타낸다. 심장박동, 호흡, 위장운동 등 규칙적으로 이루어져야 할 신경의 긴장과 이완이 비 정상적인 리듬을 타고 신체장애를 일으키게 된다. 위십이지장이상, 고혈압, 동맥경화증, 과민성 대장증후군, 심장신경증, DM, 신경증(neurosis), 습진과 탈모 등이 올 수 있다. 그러므로 스트레스에 우리몸이 잘 적응하기 위해서는 균형있는 식사가 매우 중요하다. 근로자와 상담시에 과일, 채소류, 섬유질을 충분히 섭취하기 위해 신선한 과일, 야채, 우유와 살코기, 생선 등을 섭취하도록 권유하고 아울러 저혈당(hypoglycemia)상태는 사람을 초조하게 만들고 작업능력을 현저히 저하시키므로 균형있는 식사를 권유하고 충분한 수분섭취를 강조한다. 근로자들이 생각보다 수분을 적게 섭취하고 있어 변비 발생의 위험도 크다.

육체적 피로는 근육의 피로로써 중량물 취급자, 단

순반복작업자, 격렬한 육체노동이 비교적 장시간 지속되는 경우 근육내에서의 열생산량이 증대되어 산소소비량 증가로 체내 젖산(lactic acid)축적에 의해서 생긴다. 개인의 수준에 맞춰 걷기, 달리기, 줄넘기, 자전거타기, 계단 오르내리기 등 실시가능한 범위내에서의 운동을 실시하도록 권유해야할 것이다. 그리고 운동후에는 충분한 휴식과 영양을 섭취하는 것도 잊어서는 안된다.

III 결 론

이상에서와 같이 제조업 근로자들에게 일어날 수 있는 스트레스에 대해 알아봤다. 물론 이외에도 발생하는 스트레스가 너무도 많겠지만 요즘같은 시대엔 무엇보다도 건강한 몸, 강한 정신력으로 무장해야 할 것이다.

모든 분야에서 흔들리는 이 시대일수록 보건관리자인 우리들은 중심을 확고히 잡아서 더욱 더 자기계발에 힘써서 근로자들의 자기건강관리능력을 향상시킬 수 있도록 도움을 줄 수 있어야 할 것이다. 근로자에 대한 지속적인 교육실시와 안전사고를 예방하려는 노력이 조화를 이룸으로써 각 기업의 생산력증대, 이윤추구라는 궁극적 목표가 달성될 수 있을것이다.

특히 국내경제 불안정으로 야기되는 대량실직에 대한 스트레스 극복을 위해 지금까지와는 다른 생활습관과 정신적 안정을 유지할 수 있도록 규칙적인 생활이 더욱더 요구된다.

참고 문헌

1. 이선옥, 김매자, 송미순 공저 성인간호학 한국방송대학교 출판부.1998
2. Luckmann and Sorenson Medical and Surgical Nursing 3rd edition(Vol 1.) A Psychophysiologic approach.1998