

▶ 학습한 내용 중 핵심 내용을 다시 한번 확인해 봅시다.

1 직무스트레스 유발 요인

- ✔ 시간적 압박, 업무시간표 및 속도
 - 근로자 자신이 업무 속도를 조절할 수 있는지의 여부에 따른 업무요구도, 잔업, 교대근무, 기계의 속도, 품삯일 등
- ✔ 업무구조
 - 시간적 압박 또는 마감시간을 지켜야 하는 등의 통제결여, 기술 과소 활용 등
- ✔ 물리적 환경
 - 불쾌한 환경, 물리적 또는 독성학적 유해요인의 위협, 인간공학적 유해요인 등



▶ 학습한 내용 중 핵심 내용을 다시 한번 확인해 봅시다.

1 직무스트레스 유발 요인

✔ 조직

- ▶ 업무요구사항이 명확하지 못하거나 업무에 대한 전망이 결여되고 책임범위가 명확하지 못하는 등의 역할모호성, 역할 갈등, 경쟁 등

✔ 조직 외적인 스트레스 요인

- ▶ 업무와 관련되어 있지만 개별 업무 또는 조직 차원을 뛰어넘는 상황의 것들로 지역사회, 고용불안, 경력에 대한 요구사항 등

✔ 비직업성 스트레스 요인

- ▶ 업무 이외의 스트레스 요인들로 개인, 가족, 지역사회가 처한 환경 등



▶ 학습한 내용 중 핵심 내용을 다시 한번 확인해 봅시다.

2 직무스트레스에 의한 심리적 반응

조직적 수준

- ▶ 높은 결근율
- ▶ 높은 이직율
- ▶ 낮은 수행성과 생산성
- ▶ 비효과적이거나 모순적인 경영방식
- ▶ 불만족스러운 노사관계
- ▶ 불량한 안전기록
- ▶ 보험 청구와 책임요율 증가
- ▶ 소비자 불만족 증가
- ▶ 조기 퇴직과 질병 퇴직 증가

개인적 수준

- ▶ 일련의 비특이적 신체증상들이 나타남 : 두통, 위장장애, 피로감, 어지럼증, 어깨 결림
- ▶ 일련의 정신적 증상들 : 압박감, 불안, 우울, 집중력 장애, 화를 잘 냄
- ▶ 동기화 및 직무 만족 수준이 낮음, 사기 저하
- ▶ 헌신감이나 충성심을 느끼지 못함
- ▶ 시간 지키기를 잘 못함
- ▶ 질병이나 사고에서 회복 및 작업 복귀 지연
- ▶ 시간 때우기
- ▶ 알코올/약물 남용 문제
- ▶ 부부간 및 관계의 어려움



▶ 학습한 내용 중 핵심 내용을 다시 한번 확인해 보시다.

3 직무스트레스 평가방법

- ✔ 면접과 관찰을 통한 질적인 방법
 - 스트레스 상황에 대한 의미, 맥락, 해석에 초점
 - 대상 근로자가 처한 현실의 다양성, 의미, 특징에 중점을 두어 조사
 - 유럽의 경우 설문지를 사용하지 않고 면접을 통해 파악하는 경우 많음
- ✔ 설문지 등을 통한 양적인 방법
 - 규범(norm)에 입각한 접근방법(한국인직무스트레스 측정도구 등)
- ✔ 생물학적 지표, 임상적인 방법 등의 복합적이고 다양한 방법



Point

요통에 걸리지 않으려면

- 1 최대한 가까이
- 2 무게 중심을 잡을 수 있게 잡고
- 3 등을 펴고
- 4 다리로 들면서
- 5 천천히 일어난다
- 6 물건을 들면 좌향좌 우향우
- 7 당기지 말고 밀기



오늘 학습한 주요 핵심 내용을 확인 하세요

Point 교대 작업 근로자 안전대책

- ▶ 야간작업 시 충분한 양의 조도를 적절한 수준으로 유지
- ▶ 휴식 공간 마련
- ▶ 교대시간 (오전 7시 이전 작업 교대 시 생체리듬 장애 유발, 야간반 교대는 가급적 자정 이전으로 지정)
- ▶ 교대방향 (아침반 → 저녁반 → 야간반) 으로 가는 정방향 순환 채택.
연속 3일 이상의 야간작업 자제. 2교대 근무 최소화
- ▶ 작업과 휴식의 비율 (야간반 근무를 마친 후 아침반 근무에 들어가기 전 최소 24시간 이상의 휴식 부여, 교대 및 야간작업자에게는 주간 작업자보다 연간 쉬는 날을 더 많이 제공
작업 시 가장 피로감을 느끼는 새벽 3~5시 사이 휴식 시간 제공
- ▶ 교대 작업의 예측 가능성 (교대 일정을 변경하는 경우 해당 근로자의 의견을 최대한 반영하고 아울러 근로자의 가정생활을 배려하는 노력이 필요)

오늘 학습한 주요 핵심 내용을 확인 하세요

Point 산업피로 예방 대책

- 너무 정적인 작업은 피로를 더하므로 가능하면 동적인 작업으로 전환하도록 한다.
- 유해한 작업환경 (소음, 분진, 유해가스, 조명불량 등)은 작업피로를 가중시키므로 개선한다.
- 개인의 숙련도에 따라 작업속도와 작업량을 조절한다. (작업의 숙련도를 높인다.)
- 작업과정에 적절한 간격 (되도록 짧은 간격)으로 휴식시간을 두고 충분한 영양을 취한다.
- 불필요한 동작을 줄이고 에너지 소모를 적게 한다.
- 만성적인 피로를 없애기 위해서는 개인적으로 지나치지 않을 정도로 충분한 수면을 취한다.
- 장시간 한 번 휴식하는 것보다 단시간의 휴식을 여러 번 부여한다.
- 커피, 홍차, 엽차 및 비타민 B1은 피로회복에 도움을 준다.
- 힘든 노동은 가급적 기계화 · 자동화하여 육체적 부담을 줄인다.