04

근로자들의 직무스트레스

장세진(연세대학교 원주의과대학 교수)

요 약

- 한국 직장인이 느끼는 직무스트레스는 OECD 국가들 중 1위를 차지할 정도로 높은 수준이다.
- 2011년 「취업자 근로환경조사」에 따르면 남성이 여성보다, 30대와 40대가 다른 연령층보다 더 많이 직무스트레스를 느끼고 있으며, 상용근로자(정규직 근로자)가 임시 및 일용 근로자보다 더 많이 스트레스를 경험하고 있다.
- 직업별로는 관리자, 전문가 및 관련 종사자, 사무종사자, 판매종사자, 서비스종사자의 순으로 직무스트레스 수준이 높다. 특히 출판·영상·정보, 금융·보험, 전문·과학·기술업, 운수업 종사자들 가운데 직무스트레스를 느끼는 사람들의 비중(30% 이상)이 높은 것으로 파악되었다.

세계보건기구(WHO)의 발표에 의하면, 2001년 현재 세계적으로 4억여 명이 정신질환, 신경학적 질환, 약물 및 알코올 중독 등의 정신심리학적 문제로 고통을 받고 있는 것으로 추산되고, 전체 질병 중 정신 및 행동장애로 인한 질병부담이 약 12%를 차지하여 정신건강의 심각성이 대두되고 있다. 한국의 경우에도 직장인은 1997년 외환위기 이후 급변하는 사회경제적 흐름 속에서 구조조정, 고용불안정 등으로 경제적 및 심리적 고통을 받고 있으며, 이로 인하여 대다수 직장인의 건강은 심각한 위협을 받고 있다.

최근 보도자료에 의하면, OECD 국가들 중 한국 직장인이 직무로부터 스트레스를 느끼는 비율은 87.8%로 1위, 직무만족도는 69%로 최하위인 것으로 나타났다. 그 외에도 한국은 OECD 34개 국가들 중 행복지수 24위, 종합복지지수 26위, 갈등지수 4위, 자살률 1위, 이혼율 1위, 긍정경험지수 31위의 불명예를 안고 있다. 직장인의 94.7%는 하루에 3-4회 이상 '욱' 하는 순간이 있다고 응답하였고, 스트레스로 인해 회사를 그만두고 싶다는 사람이 91.4%에 이르고 있다.

스트레스의 가장 대표적 형태인 직무스트레스(job stress)는 현대인이라면 누구나 경험하게 되는 현상이다. 현대인이 경험하게 되는 스트레스의 발생 근원지는 바로 직장이며, 직장에서 대인관계나 역할수행 과정에서 발생하게 되는 갈등과 긴장이 스트레스의 근원이 된다고 볼 수 있다.

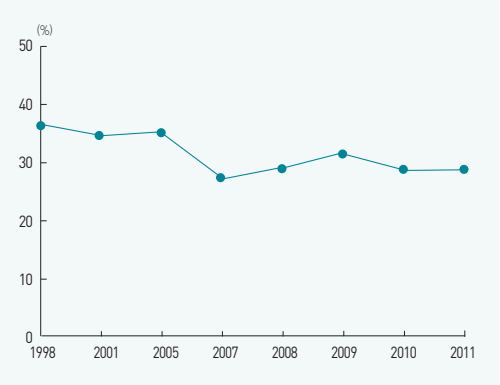
이 글에서는 한국인의 스트레스 인지율의 최근 변화 추세를 분석해 보고, 근로자들이 경험하는 직무스트레스를 사회경제적 특성별로 비교해 보고자 한다.

스트레스 인지율

직무스트레스란 근로자가 직무를 수행하는 과정에서 발생하게 되는 스트레스로 위험한 작업조건 및 환경, 복잡한 직무내용, 업무 과중 및 과소, 직장 내에서의 대인관계 갈등, 직무 불안정, 비합리적이고 권위적인 조직문화, 보상의 비적합성, 가족-일 영역 간의 부조화 또는 갈등 등에 그 원인이 있다.

보건복지부가 수행한 「국민건강영양조사」의 결과를 보면, 만 19세 이상 인구 중에서 스트레스를 인지하는 사람들의 비율은 외환위기를 경험한 1998년에는 36.5%였고, 이후 다소 낮아지는 양상(2005년 35.1%, 2007년 27.1%)을 보이다가 2009년에 31.4%로 다시 높아졌으며, 2011년에는 28.7%로 다소 낮아졌다(그림 Ⅲ-19).

그림 Ⅲ-19 스트레스 인지율, 1998-2011



주: 1) 스트레스 인지율은 만 19세 이상 인구 중 평소 일상생활에서 스트레스를 '대단히 많이 느낀다' 또는 '많이 느끼는 편이다'라고 응답한 사람들의 비율로 2005년 추계인구를 기준으로 연령표준화된 수치임.
출처: 질병관리본부, 「국민건강영양조사」, 각 년도.

한국인의 스트레스 인지율의 지역적 차이를 2008년부터 매년 조사된 「지역사회건강조사」 자료를 통해 살펴보면, 조사 첫해인 2008년에는 전라북도가 31.4%로 가장 높고, 전라남도가 21.5%로 가장 낮다. 2009년 스트레스 인지율이 가장 높은 지역과 낮은 지역은 제주도와 전라남도로 각각 33.0%와 21.9%이다. 2010년은 인천시가 30.6%로 가장 높으며, 전라남도가 23.0%로 가장 낮다. 2011년에는 인천시와 전라남도가 각각 31.3%와 22.5%, 2012년은 인천시와 경상남도가 각각 31.5%와 23.6%로 스트레스 인지율이 가장 높은 지역과 낮은 지역으로 드러났다. 스트레스 인지율이 가장 높거나 낮은 지역이 매년 변하기는 하지만, 대략 한국인 10명 중 2-3명은 스트레스를 경험하고 있으며, 스트레스 인지율에 있어서 지역 간 차이가 뚜렷한 것을 알 수 있다.

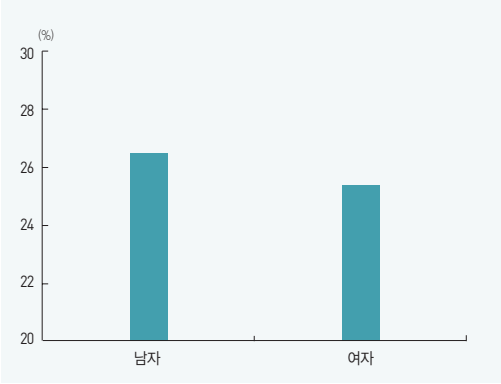
[그림 Ⅲ-20]은 통계청의 「사회조사」에서 파악한 직장생활 영역에서의 스트레스 수준('매우 많이 느낌'과 '느끼는 편임'을 합한 수치)을 보여준다. 스트레스 수준의 성별 차이를 살펴보면, 2008년의 경우 남성 79.4%, 여성 75.1%, 2010년 남성 78.9%, 여성 74.3%, 2012년 남성 75.2%, 여성 72.7%로 전반적으로 남성의 직장생활 스트레스가 여성보다 크다는 것을 알 수 있다. 즉 직장에 다니는 한국인의 70-80%는 스트레스를 느끼고 있고, 특히 남성이 여성보다 더 많이 스트레스를 받는다.

그림 Ⅲ-20 성별 직장생활 스트레스 경험률, 2008-2012



주: 1) 스트레스 경험률은 만 15세 이상 취업자 중 직장생활에서 스트레스를 '매우 많이 느낌'과 '느끼는 편임'을 합한 비율임.
출처: 통계청, 「사회조사」, 각 년도.

그림 Ⅲ-21 성별 직무스트레스 경험률, 2011



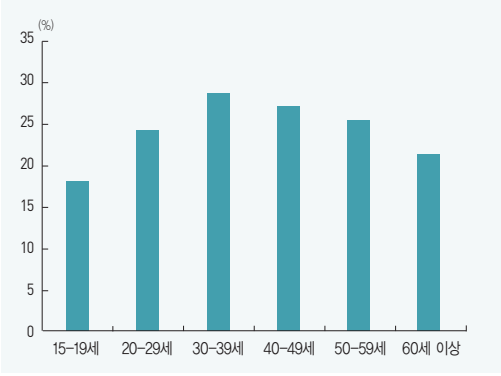
주: 1) 직무스트레스 경험률은 만 15세 이상 취업자 중 작업상황에서 스트레스를 받는 것에 대해 '항상 그렇다'와 '대부분 그렇다'라고 응답한 것을 합한 비율임.
출처: 한국산업안전보건공단, 「근로환경조사」, 2011.

사회경제적 특성별 직무스트레스 수준

이제 한국인의 직무스트레스를 사회경제적 특성별로 살펴보자. 한국산업안전보건공단이 2011년에 수행한 「근로환경조사」는 작업 상황에서 스트레스를 얼마만큼 받는지에 대해 묻고 있다. 구체적인 작업 상황에서 기인한 스트레스를 측정하고 있는 만큼 이를 직무스트레스에 대한 측정으로 간주할 수 있을 것이다.

먼저 근로자들의 직무스트레스를 성별로 살펴보면, 남성(26.5%)이 여성(25.4%)보다 일 수행 과정에서 상대적으로 더 많이 스트레스를 경험하고 있다. 연령별로는 30대(28.8%)와 40대(27.2%) 근로자들이 20대(24.4%), 50대(25.6%) 그리고 60대(21.6%) 근로자들보다 상대적으로 더 많이 직무스트레스를 느끼고 있는 것으로 나타난다(그림 Ⅲ-21, 그림 Ⅲ-22).

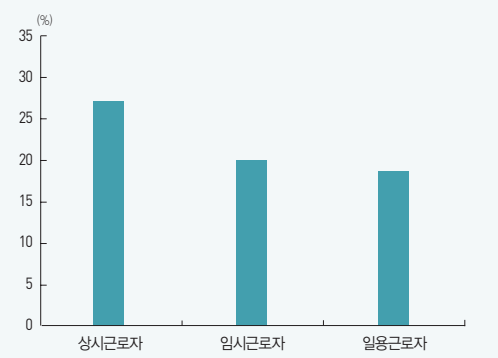
그림 Ⅲ-22 연령집단별 직무스트레스 경험률, 2011



주: 1) 직무스트레스 경험률은 만 15세 이상 취업자 중 작업상황에서 스트레스를 받는 것에 대해 '항상 그렇다'와 '대부분 그렇다'라고 응답한 것을 합한 비율임.
출처: 한국산업안전보건공단, 「근로환경조사」, 2011.

다음으로 근로자들의 종사상 직위 즉, 고용형태별 직무스트레스를 살펴보면, 상시(정규직)근로자(27.3%), 임시근로자(20.1%), 그리고 일용근로자(18.8%)의 순으로 직무스트레스가 크다는 것을 알 수 있다(그림Ⅲ-23).

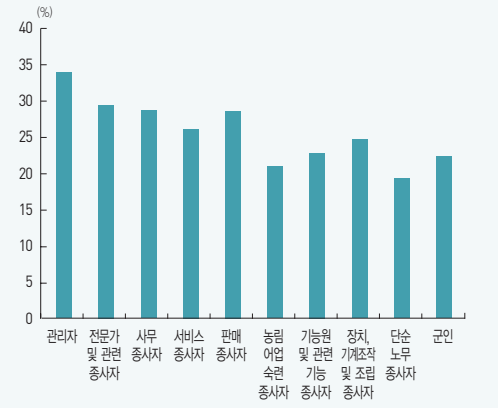
그림 Ⅲ-23 고용형태별 직무스트레스 경험률, 2011



주: 1) 직무스트레스 경험률은 만 15세 이상 취업자 중 작업상황에서 스트레스를 받는 것에 대해 '항상 그렇다'와 '대부분 그렇다'라고 응답한 것을 합한 비율임.
출처: 한국산업안전보건공단, 「근로환경조사」, 2011.

직업별로 살펴보면, 직무스트레스 수준이 가장 높은 직업군은 관리자(34.0%)였고, 그 다음으로 전문가 및 관련직 종사자(29.5%), 사무직종사자(28.7%), 판매직종사자(28.7%), 서비스직종사자(26.3%) 등의 순이다. 직무스트레스 수준이 가장 낮은 직업군은 단순노무직종사자(19.3%)였다(그림 Ⅲ-24).

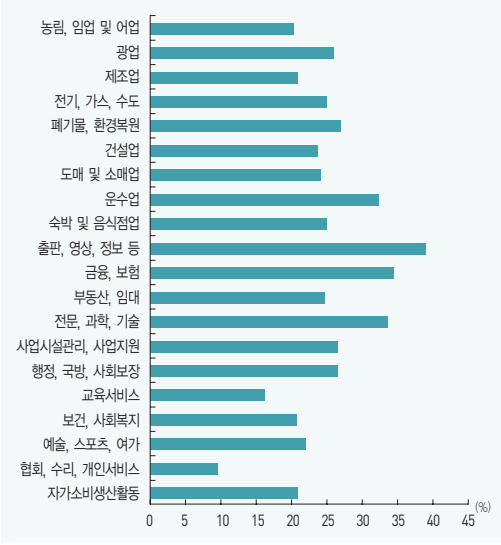
그림 Ⅲ-24 직업별 직무스트레스 경험률, 2011



주: 1) 직무스트레스 경험률은 만 15세 이상 취업자 중 작업상황에서 스트레스를 받는 것에 대해 '항상 그렇다'와 '대부분 그렇다'라고 응답한 것을 합한 비율임.
출처: 한국산업안전보건공단, 「근로환경조사」, 2011.

산업별로는 출판 · 영상 · 정보(39.8%), 금융 · 보험(34.6%), 전문 · 과학 · 기술업(33.7%), 운수업(32.4%) 종사자들의 30% 이상이 직무스트레스를 경험하였고, 협회 · 수리 · 개인서비스(9.6%), 교육서비스(16.4%) 종사자들은 상대적으로 적게 직무스트레스를 경험하는 것으로 나타났다(그림 Ⅲ-25).

그림 Ⅲ-25 산업별 직무스트레스 경험률, 2011



주: 1) 직무스트레스 경험률은 만 15세 이상 취업자 중 작업상황에서 스트레스를 받는 것에 대해 '항상 그렇다'와 '대부분 그렇다'라고 응답한 것을 합한 비율임.
출처: 한국산업안전보건공단, 「근로환경조사」, 2011.

직무스트레스는 근로자들의 건강을 위협하고 다양한 질병을 유발한다. 직장인이 직장 안팎에서 느끼는 스트레스는 많은 관련 질병을 초래하기도 한다. 2001년에 실시된 정신질환의 발생분포에 관한 역학 조사에 의하면, 경제활동인구(18-64세) 중 정신질환의 12개월 유병률이

14.4%로 나타났다. 또한 근골격계질환, 뇌심혈관질환, 당뇨병 등의 질병 발생이 직장인 사이에서 증가하고 있는데 이는 직무스트레스와 밀접히 관련되어 있다. 직무스트레스는 개인의 건강 및 삶의 질 저하와 함께 재해 및 의료비용의 증가 등의 문제를 야기하고 나아가 우울증 및 자살의 증가와 같은 사회문제의 주요 원인이 되기도 한다.

직장생활을 수행하는 과정에서 현대인은 누구나 직무스트레스를 경험한다. 이러한 직무스트레스의 위험을 줄일 수 있는 방법은 무엇일까?

최근의 연구에 의하면, 개인이 경험하게 되는 스트레스 수준은 자신이 속해 있는 직업의 특성(예를 들면, 직무요구도, 직무자율성 등)으로 인해 만들어 지는 직업성 긴장(job strain) 수준에 의해 직접적인 영향을 받지만, 주변으로부터 제공받는 사회적 자원(예를 들면, 사회적 지지 등)이나 개인의 성격, 자기존중심 등의 사회심리적 요인과도 관련성이 높다고 한다. 즉, 사회적 자원의 동원 여부에 따라 스트레스로 인한 부정적 영향이 증가하기도 하고 감소하기도 한다는 것이다. 직무스트레스로부터 벗어나거나 그 위험을 감소시킬 수 있는 사회적 자원의 완충적 역할이 중요한 것이다.

직장이나 국가 역시 근로자들의 직무스트레스를 줄이기 위한 노력이 필요하다. 회사는 근로자들이 안전하고 행복한 직장생활을 할 수 있는 제도 및 여건을 조성하기 위한 다양한 방법들을 모색해야 하고, 국가는 근로자와 회사를 적절히 중재하는 역할을 해야 한다.

적절한 스트레스는 생활에 활력소와 동기를 부여해 주고 직무에 대한 몰입과 만족을 주어 업무수행 능력을 향상시키고 생산성을 높이는 긍정적인 효과도 아울러 가지고 있다. 중요한 것은 우리에게 필요한 스트레스를 얼마만큼 적절하게 다스리는가이다. 피할 수 없는 스트레스의 위험을 완화하거나 감소시킬 수 있는 스트레스 완충 전략과 방안을 만들고 이를 잘 활용할 수 있도록 근로자, 회사, 그리고 국가가 모두 노력하여야 할 것이다.