



임상 간호사의 직무스트레스 관리

2017-교육미디어-1110

△ 재해사례



- 야간·교대·휴일근무 등으로 소화 장애, 대사증후군 등의 발생위험이 높아지고, 환자나 보호자에 의한 폭언, 폭력에 노출되어 있어 스트레스로 인한 질병 발생 위험이 높음

임상 간호사

- 의료기관에서 의사의 진료를 돕고 의사의 처방이나 규정된 간호기술에 따라 치료 및 영양 간호를 수행하는 근로자로서, 의사 부재 시에는 비상조치를 취하고, 환자의 상태를 점검·기록하며 환자나 가족들에게 치료, 질병예방에 대한 설명 등의 업무 수행
- 간호사들은 친절해야 하고, 새로워지는 의료기술 및 업무내용을 배우기 위해 많은 시간을 투자해야 하며, 병원 내 타 직종 및 보호자들도 직접 상대해야 하는 업무 특성상 직무스트레스가 높은 편에 해당된 직종

유해·위험 요인

간호사의 직무스트레스 요인

항목	내용
물리적 환경	• 유해화학물질, 병원체 감염, 방사선 등에 대한 불안감 • 환자이송, 장시간 근로 등으로 근골격계질환 발생
직무요구	• 과도한 업무로 시간적 압박 • 야간근무, 휴일근무, 교대근무로 일·가정 양립의 어려움
직무자율	• 의사의 처방에 따라 업무 수행하므로 낮은 업무 자율성 • 업무량과 일정을 스스로 조절 불가능
관계 갈등	• 환자 및 보호자에게 친절하게 대해야 한다는 부담감 • 상급자나 동료 간호사와 관계가 좋지 않을 때 스트레스
보상 부적절	• 업무량에 비해 적은 보상 • 승진의 기회 빈약
직장 문화	• 경험이 중시되는 업무로 상·하간 지나친 권위주의 • 간호사 대부분이 여성이어서 차별적인 대우



직무 스트레스 관리

조직적 관리방안

항목	내용
물리적 환경 개선	· 주사침 및 환자로부터의 감염 방지 · 환자이동을 위한 전동장치 등 장비 구비, 올바른 작업 자세 교육
직무요구 해소	· 업무에 대한 보수교육 주기적 실시 · 업무가 편중되지 않도록 조정 · 멘토링 제도 활성화, 기술지식 전달 및 심리·사회적 지원 병행 · 개인 적성에 따른 부서 배치, 부적응 시 신속한 전환 배치 · 야간근무 시 휴식과 수면을 취할 수 있는 공간 마련
직무자율성 강화	· 환자의 치료 및 관리에 대해 전문직 간의 정기적인 의견교환 · 업무 일정 조정 시 의견 반영. 필요 시 업무 일정 변경
원활한 의사소통 체계 마련	· 회의, 간담회, 개별 상담, 회식 등 부서 간 의사소통 기회 마련 · 평소 업무 중에 부하직원에 대한 관심 표현, 신뢰관계 구축, 부하직원 애로사항을 쉽게 상담할 수 있는 관계 형성
환자 및 보호자와 갈등 해소	· 문제 대응용 CCTV나 알람장치 등 중재 및 해결 시스템 마련 · 문제 발생 시 간호사에게 일방적인 책임 부가 금지
바람직한 직장문화 조성	· 타 분야 전문 직종을 인정하고 존중하는 분위기 조성 · 경력개발을 위해 학회, 연수, 교육 등에 참여할 수 있는 기회 제공 · 의료기관 내에 상담창구 마련, 개인 비밀 보장

개인적 관리방안

- ❁ 업무 일정 적정 조정, 무리한 일상 활동 자제, 충분한 수면 및 휴식
- ❁ 자신의 어려움을 나눌 수 있는 상사나 멘토 마련
- ❁ 동호회 활동이나 봉사 활동 등을 통해 심리적 재충전
- ❁ 규칙적인 운동, 식생활 등 올바른 생활습관 유지
- ❁ 호흡법, 근육이완법, 명상법 활용

항목	내용
자기관찰	원인이 된 스트레스를 알아내기 위하여 문제 상황에 대한 자신의 반응 양상을 일일 행동기록지에 적는 것
근육이완법	근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 해소하며 단계적으로 훈련 실시
복식호흡	양손을 아랫배에 대고 천천히 숨을 들이마시고 내쉬(코나 목으로 호흡하는 것이 아니라 아랫배를 이용하여 숨을 쉼)
긍정적으로 생각하기	어쩔 수 없는 상황이라면 즐겁게 받아들이고, 해야 하는 일을 즐겁게 하도록 긍정적인 생각 갖기
감정 털어놓기	화를 마음에 쌓아 두지 않고, 글을 쓰거나 낙서를 해서 자기감정 표출
자기 주장훈련	다른 사람을 비난하거나 불쾌하게 만들지 않으면서 자신의 욕구나 생각, 감정 등을 명확히 주장하는 방법 훈련

※ 정혜선 등(2011) 「여성 근로자의 보건관리 매뉴얼 개발 연구」



관련 법령 및 작성 기준

- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조(직무스트레스에 의한 건강장해 예방조치)
- KOSHA GUIDE H-32-2011 임상 간호사의 직무스트레스 관리 지침

※ 해당 자료의 자세한 내용은 공단 홈페이지 ▶ 정보마당 ▶ 법령/지침 ▶ 안전보건 기술지침을 참고하시기 바랍니다.