

1. 스트레스 반응척도

■ DSI (Dain Stress-response Inventory, 총 25문항)

- 스트레스와 관련하여 개인의 정신건강 정도를 측정하는 척도
- 신체화, 우울불안, 분노, 업무 관련의 4개 영역에 대한 측정을 바탕으로 자신이 인지하고 있는 스트레스 정도를 보여줌

■ 조사내용

- **신체화 증상:** 스트레스 노출 시 두통, 소화장애, 근육긴장 등 신체로 스트레스를 자각하는 증상
- **우울·불안 증상:** 의욕저하, 앞일에 대한 걱정, 불안감 등의 심리적 반응 증상
- **분노 증상:** 짜증, 공격성 등의 심리적 반응 증상
- **업무부주의 증상:** 집중력 저하, 업무 완수의 어려움 등의 업무 관련 증상

* **관련 논문 :** 직장인 스트레스 반응 척도 개발 및 타당화 연구

Anxiety and Mood Vol 8, No 2 (2012)

* **연구 관련 기관 :** (주)다인, 연세대학교 사회복지학과, 연세대학교 사회복지연구소, 현대사랑병원 정신건강의학과, 가톨릭대학교 의과대학 정신건강의학교실

* **연구자 :** 이정은, 최보라, 정영은, 송광현 외 (주식회사 다인 개발)

1. 스트레스 반응척도

- DSI 문항 (5점 Likert척도, 1점 전혀 그렇지 않다 ~ 5점 매우 그렇다)

구분		내용	구분		내용
신체화	1	소화가 잘 되지 않는다	분노	16	사소한 일에도 짜증이 난다
	2	머리가 아프다		17	화가 난 감정을 억제하기 힘들다
	3	목이나 어깨 근육이 뻣뻣하고 뭉친 느낌이 든다		18	때리거나 부수고 싶다
	4	몸이 무겁다		19	사소한 일에 민감하게 반응한다
	5	얼굴표정이 굳어졌다		20	평정심을 유지하기 어렵다
	6	쉽게 지친다		21	참을성이 없다
	7	자고 일어나도 피로가 풀리지 않는다		22	말이나 행동이 거칠어졌다
우울·불안	8	앞 일에 대한 걱정이 자주 든다	업무관련	23	업무 중 무언가를 할 때 실수를 하게 된다
	9	기분이 울적하다		24	업무 중 어떤 일을 마무리하기 어렵다
	10	의욕이 떨어지고 만사가 귀찮다		25	업무에 집중하기 힘들다
	11	외롭다			
	12	내가 남보다 못한 것 같다			
	13	매사에 걱정이 많다			
	14	무엇을 어떻게 해야 할지 모르겠다			
	15	내 뜻대로 일이 진행되지 않는 것 같다			

2. 스트레스 요인

▪ KOSS (Korea Occupational Stress Scale, 총 43문항)

- 스트레스 요인에 대한 자가설문으로 직장생활에서 받고 있는 스트레스의 원인을 하위 8개 영역으로 구성 파악할 수 있는 척도

▪ 조사내용

- **물리환경**: 근로자가 처해있는 작업방식의 위험성, 공기 오염, 신체부담 등의 일반적이 물리적 환경
- **직무요구**: 시간적 압박, 업무량 증가, 업무 중 중단, 책임감 등의 직무에 대한 부담 정도
- **직무자율**: 기술적 재량 및 자율성, 업무 예측가능성 등의 직무 수행 권한과 직무에 대한 재량활용성의 수준
- **관계갈등**: 동료의 지지, 상사의 지지, 전반적 지지 등 회사 내에서의 상사 및 동료 간의 도움 또는 지지부족 등의 대인관계를 평가
- **직무불안정**: 구직기회, 고용불안정성 등 자신의 직업 또는 직무에 대한 안정성의 정도
- **조직체계**: 조직의 운영체계, 조직의 자원, 조직 내 갈등, 합리적 의사소통 등의 직무스트레스 요인 평가
- **보상부적절**: 존중, 내적 동기, 기대 부적합 등 업무에 대하여 기대하고 있는 보상의 정도가 적절한지를 평가
- **직장문화**: 집단주의적 문화, 비합리적인 의사소통체계, 비공식적 직장문화 등의 특징이 스트레스 요인으로 작용하지를 평가

* **관련 논문** : 한국인 직무 스트레스 측정도구의 개발 및 표준화

대한산업의학회지 Vol 17, No 4 (2005)

* **연구 관련 기관** : 연세대학교 원주의과대학 예방의학교실 및 직업의학연구소 외

* **연구자** : 장세진, 고상백 외

2. 스트레스 요인_전체형

▪ KOSS 문항 (4점 Likert척도, 1점 전혀 그렇지 않다 ~ 4점 매우 그렇다)

구분	내용	구분	내용
물리환경	1 근무 장소가 깨끗하고 쾌적하다.(역문항)	직무불안정	21 지금 직장을 옮겨도 적합한 새로운 일을 쉽게 찾을 수 있다.(역문항)
	2 내 일은 위험하며 사고를 당할 가능성이 있다.		22 현재의 직장을 그만두더라도 현재수준만큼의 직업을 쉽게 구할 수 있다.(역문항)
	3 내 업무는 불편한 자세로 오랫동안 일을 해야 한다.		23 직장사정이 불안하여 미래가 불확실하다.
직무요구	4 나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다.		24 나의 직업은 실직하거나 해고당할 염려가 없다.(역문항)
	5 현재 하던 일을 끝내기 전에 다른 일을 하도록 지시 받는다		25 앞으로 2년 동안 현재의 내 직업을 잃을 가능성이 있다.
	6 업무량이 현저하게 증가하였다.		26 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화(구조조정)가 있을 것으로 예상된다.
	7 나는 동료나 부하직원을 돌보고 책임져야 할 부담을 안고 있다.	조직체계	27 근무평가, 인사제도(승진, 부서배치 등)가 공정하고 합리적이다.(역문항)
	8 내 업무는 장시간 동안 집중력이 요구된다.		28 업무에 필요한 인원, 공간, 시설, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다. (역문항)
	9 업무 수행 중에 충분한 휴식(잠)이 주어진다.(역문항)		29 우리 부서와 타 부서간에는 마찰이 없고 업무협조가 잘 이루어진다.(역문항)
10 일이 많아서 직장과 가정에 다 잘하기가 힘들다.	30 근로자, 간부, 경영주 모두가 직장을 위해 한마음으로 일을 한다.(역문항)		
11 여러 가지 일을 동시에 해야 한다.	31 일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다.(역문항)		
직무자율	12 내 업무는 창의력을 필요로 한다.(역문항)		32 나의 경력개발과 승진은 무난히 잘 될 것으로 예상한다.(역문항)
	13 업무관련 사항(업무의 일정, 업무량, 회의시간 등)이 예고 없이 갑작스럽게 정해지거나 바뀐다.	33 내 현재 직위는 나의 교육 및 경력에 비추어볼 때 적절하다.(역문항)	
	14 업무를 수행하기 위해서 높은 수준의 기술이나 지식이 필요하다.(역문항)	보상부적절	34 나의 직업은 내가 평소 기대했던 것에 미치지 못한다.
	15 작업시간, 업무수행과정에서 나에게 결정할 권한이 주어지며 영향력을 행사 할 수 있다.(역문항)		35 나의 모든 노력과 업적을 고려할 때 내 봉급/수입은 적절하다. (역문항)
	16 나의 업무량과 작업스케줄을 스스로 조절할 수 있다.(역문항)		36 노력과 업적을 고려할 때, 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다.(역문항)
	17 나의 상사는 업무를 완료하는데 도움을 준다.(역문항)		37 나는 지금 하는 일에 흥미를 느낀다.(역문항)
18 나의 동료는 업무를 완료하는데 도움을 준다.(역문항)	38 내 사정이 앞으로 더 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄 모르고 일하게 된다.(역문항)		
19 직장에서 내가 힘들 때 내가 힘들다는 것을 알아주고 이해해주는 사람이 있다.(역문항)	39 나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.(역문항)		
관계갈등	20 직장생활의 고충을 함께 나눌 동료가 있다.(역문항)	직장문화	40 회식자리가 불편하다.
			41 나는 기준이나 일관성이 없는 상태로 업무 지시를 받는다.
			42 직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다.
	43 남성, 여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다.		