



직무스트레스 관리



근로자 건강증진

직무스트레스란?

- 직무스트레스란 말은 일로 인해 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체적 · 심리적 반응을 말한다.
 - 작업장에서 중요하게 생각하는 사건이 근로자에게 얼마나 스트레스를 주는지는 해당 사건이 해당 작업장에서 차지하는 위상에 따라 달라짐
 - 동일한 사건이 서로 다른 작업장이나 근로자들에게 동일한 영향력을 주지 않음
 - 근로자 개인의 일상적인 생활은 가정생활과 직장생활로 구분되어 있지만 완전히 독립된 형태로 이루어지기 힘들 뿐만 아니라 상호 영향을 미치고 있음



✓ 직무스트레스가 주는 영향

- 건강상의 많은 문제를 일으키고 사고를 발생시킬 수 있는 위험인자로 작용
- 극심한 스트레스 상황에 노출되거나 성격적 요인으로 신체에 구조적 · 기능적 손상이 발생
 - 심혈관계, 위장관계, 호흡기계, 생식기계, 내분비계, 신경계, 근육계, 피부계
- 육체적, 심리적 변화 외에도 흡연, 알코올 및 카페인 음용의 증가, 신경안정제, 수면제 등의 약물 남용, 대인관계 기피, 자기 학대 및 비하, 수면 장애 등의 행동의 변화가 발생
- 업무 수행능력이 저하되고 생산성이 떨어지며 일에 대한 책임감을 상실하고 결근하거나 퇴직, 사고를 일으킬 위험이 높아짐
- 심할 경우 자살과 같은 극단적이고 병리적인 행동으로 발전하게 됨





스트레스의 원인

■ 일반적 원인

- 생활사건 : 배우자 사망, 이혼, 별거, 가족의 사망, 결혼, 해고, 퇴직 등
- 일상적인 문제 : 체중, 가족 건강, 물가상승, 과다한 일, 재산관리, 범죄 등

■ 직무스트레스 원인

- 직무스트레스의 가장 큰 원인은 업무의 불균형
- 직무와 직접 혹은 간접적으로 연관된 스트레스 원인으로부터 야기되는 경우가 많음
- 직업 등에 따라 다른 양상을 보이지만 업무량이 높거나 노력에 비해 보상이 적절하지 않은 것 등이 주된 요인



가정불화로 인한 스트레스



소음 진동 조명 등으로 인한 스트레스

■ 작업장의 물리적 환경

- 소음, 진동, 조명, 온열, 환기 및 위험한 상황

■ 사회심리적 환경

- 과다한 책임, 낮은 수준의 권위, 보상 결여, 미약한 의사결정권, 직무와 직위 불안정, 통제력과 자긍심 결여, 불명확한 작업, 불만 호소 기회의 결여, 직장내 지원 결여, 편파적 대우, 승진기회 결여, 역할 갈등, 타인에 대한 책임 등

요 인	내 용
시간적 압박, 업무시간	■ 근로자 자신이 업무속도의 조절 가능 여부 ■ 과중한 업무, 장시간 근무, 교대근무 등
조직구조	■ 의사결정에서 참가수준의 낮음 ■ 의사소통이 자유롭지 못한 구조
조직에서의 역할	■ 업무 요구사항의 불명확 ■ 역할 모호, 역할 충돌 ■ 직위불안 ■ 실적경쟁 등
대인관계 갈등	■ 상사, 동료, 부하 직원 등과의 관계
조직 외적인 스트레스 요인	■ 업무와 관련이 있지만 조직차원을 뛰어 넘는 고용불안, 경기변동 등



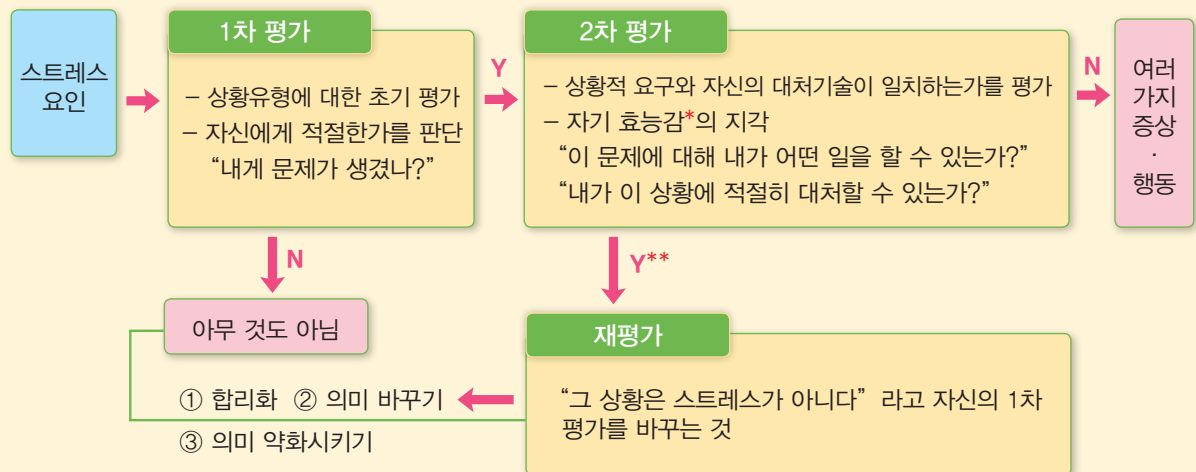


스트레스에 대한 평가

- 직무스트레스 전국조사에 의하면 조사 근로자 중 73%가 스트레스 잠재군, 22%가 스트레스 고위험군으로 나타났다.(2005년)
- 스트레스가 모두 나쁜 것은 아니다. 스트레스로 활력을 얻기도 하고 어려움을 극복하며 계획을 성취하도록 힘을 주기도 하며 적당한 스트레스는 집중력, 능력, 창의력, 생산성을 향상시켜 주기도 한다.
- 스트레스를 받으면 큰 병이 생기고, 반드시 피해야 하는 것처럼 인식하는 면이 있는데, 스트레스란 자기의지로 피할 수 없는 경우가 많으며, 이에 대처하고 조절해 가는 능력을 갖추는 것이 중요하다.



스트레스에 대한 평가



* 자기 효능감은 능력에 대한 지각으로, 주어진 상황에서 적절하면서 성공적으로 행동할 수 있게 해 줄 개인적 기술과 수행능력을 가지고 있다는 믿음

자기 효능감에 대한 자기 자신의 확신의 강도는 주어진 상황에 대처하기 위해 노력을 기울일지, 얼마나 기울일지를 결정하는데 영향을 줌

** ‘자신에게 그 상황을 다루기 위한 대처기술이 부족하지 않다.’고 판단

① **합리화** : 사건에 자신이 원하는 의미를 부여하는 경향이 있음. (예: 직장에서 해고된 사람이 해고를 자신이 오랫동안 꿈꿔 왔던 개인사업을 하라는 신호로 해석하는 것)

② **의미 바꾸기** : 어떤 근거를 가지고 사건을 반대로 해석하는 것

③ **의미 약화시키기** : 화를 내보았자 소용이 없다는 판단이 서면 미리 세워 놓았던 의미에 대한 중요성을 깎아내리는데 즉 “내게 자동차가 꼭 필요한 것은 아니야”와 같은 반응을 함





직무스트레스 관리



스트레스 인지하기

■ 직장 내

- 인간관계 : 상사나 부하와의 대립, 직장 내 괴롭힘 등
- 업무관련 : 업무내용, 처우 등
 - 장시간 노동이나 인사이동, 문제 발생 등에 따른 업무의 질과 양의 변화
 - 업무상의 사고나 실패에 따른 무거운 책임 발생

■ 기타

- 금전 문제 : 거액의 빚, 대출, 수입 감소, 지출 증가 등
- 주거환경이나 생활의 변화 : 단신부임, 이사, 소음 등
- 가족, 친척, 친구의 죽음이나 병, 위법행위 등 자신 이외의 문제
- 사고나 재해 등 자신의 문제



스트레스와 친해지기

스트레스와 친해지기 위해서는 스트레스를 받고 있다는 사실을 인지하고 나에게 맞는 스트레스 대처방법을 찾아서 실천하는 것이 좋음

- 이완방법을 익히고 스트레스 받을 때 활용
 - 근육의 긴장을 풀어주고 피의 흐름을 촉진시켜 심신의 기장을 푸는데 효과적임
 - 장시간 같은 자세로 있을 때도 근육이 긴장하고 있고 일의 양이나 인간관계 등 스트레스가 발생하는 상황에서도 근육이 긴장함
 - 업무 중간에 스트레칭을 하면 근육의 긴장이 풀려 다음 작업을 효율적으로 할 수 있음
- 규칙적인 생활과 충분한 수면
 - 수면양은 사람마다 다름
 - 쾌적한 수면을 만들기
 - 가능한 한 규칙적으로 빨리 일어나기
 - 낮잠을 자지 말고 부득이 한 경우 20~30분 이내로
 - 수면장애가 있으면 전문가와 상담
- 친한 사람들과 교류하기
- 긴장을 풀고 많이 웃기
- 가능한 한 편안한 환경으로 만들기
- 일상에서 벗어나 자연을 즐기고 취미를 갖기
- 적당한 운동을 하고 술이나 담배에 의존하지 않기

