

# 직무스트레스의 예방과 관리

1. 직무스트레스의 개념
2. 직무스트레스 예방과 관리

# 1. 직무스트레스의 개념

## 1) 스트레스

가. 스트레스 받는 이유

- ▶ 몸의 컨디션이 좋지 않은 경우
- ▶ 바쁜 일상으로 자신을 돌볼 여유가 없는 경우
- ▶ 여러 사람들과의 인간관계
- ▶ 직장에서 상사 혹은 동료들과의 관계

나. 한국사회의 사회심리적불안의 원인분석과 대응방안

- ▶ 스트레스를 느끼는 사람이 96% → 우리 사회에 만연한 스트레스

다. 직무 스트레스의 정의

- ▶ 회사에서 맡은 일로 인해 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체, 심리적 반응
- ▶ 직무와 관련하여 조직 내에서 상호작용하는 과정 속 조직의 목표와 개인의 욕구 사이에 불균형이 생길 때 발생
- ▶ 직업에 따른 직무 스트레스 공통점
  - 업무의 수준이 내 처리 능력보다 높을 때
  - 노력에 비해 보상이 적절하지 않을 때

라. 직무 스트레스의 원인

- ▶ 업무 시간과 강도
- ▶ 답답한 조직구조
- ▶ 불쾌한 작업 환경
- ▶ 불안한 조직에서 역할
- ▶ 사내 대인 관계 갈등

## 2) 직무 스트레스의 영향

가. 영향

- ▶ 스트레스는 육체적 심리적 영향을 미쳐 육체적 증상과 심리적 증상 발생
- ▶ 서로에게 영향을 미치며 여러 질환을 일으킴
- ▶ 육체적 정신적 변화 외에도 흡연, 음주의 증가, 불면증이나 신경 예민으로 인한 약물 남용, 대인관계기피, 컨디션 저하 등
- ▶ 업무 수행능력과 생산성 저하
- ▶ 일에 대한 책임감과 자신감 상실
- ▶ 결근하거나 퇴직 사고를 일으킬 위험이 높아짐

## 나. 직무 스트레스 증상

### 가) 육체적 증상

#### ▶ 근골격계 질환

- 무리한 힘 사용, 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세 등의 요인으로 인해 근육과 신경, 힘줄, 인대, 관절 등의 조직이 손상되어 신체에 나타나는 건강장해를 총칭

#### ▶ 심혈관 질환

- 심장의 표면에 존재하면서 심장에 혈액을 공급하는 혈관으로 이 관상동맥에 동맥 경화가 발생하여 혈관이 좁아지는 질환
- 혈관이 좁아지거나 막히는 경우 심정지, 심한 경우 심장마비로 사망할 수 있음
- 스트레스는 혈압에도 위험하여 고혈압 환자는 주의 요망

#### ▶ 당뇨병

- 스트레스로 혈당이 상승
- 오른 혈당 때문에 다시 스트레스
- 스트레스로 다시 혈당이 오르는 악순환이 반복

#### ▶ 긴장성 두통

- 스트레스에 의한 긴장성 두통은 방치하면 만성두통이 될 가능성
- 만성 두통은 한 달에 15일이 넘게 지속되는 두통
- 증상 - 둔한 두통 이마와 두피 주위의 압박느낌

#### ▶ 이명 현상

- 외부로부터의 청각적인 자극이 없음에도 들리는 소음
- 대부분의 사람들은 방치
- 몸이 내게 보내는 위험 신호
- 증상은 어지럼증이나 우울증, 불면증 등을 동반/ 일상생활에 불편을 느낌/ 평범한 일상생활 불가

#### ▶ 소화기관 장애

- 스트레스와 소화불량 또는 과민성대장증후군의 관계
- 극심한 스트레스를 통해 긴장하면 자이나 위가 급격히 수축하게 되고 그로 인한 소화기관 장애

### 나) 심리적 증상(우울증)

- ▶ 기분의 저하, 의욕이나 흥미의 상실, 죄의식이나 무가치감, 수면장애, 식욕의 장애, 에너지의 저하, 집중력의 저하를 보이며 일상생활이나 사회생활에 심각한 지장을 주는 상태

#### ▶ 증상

- 이전과 달리 일상적으로 것들에 대해서 흥미를 상실함
- 무기력하고, 쉽게 지치며, 모든 일에 의욕이 없음
- 집중력, 기억력, 논리력이 저하됨
- 자신이 보잘것없이 느껴지고, 자신감을 잃게 됨

- 심한 외로움과 공허감을 느끼고 눈물을 흘림
- 식욕이 없어져 몸무게가 급격하게 줄거나 식욕 과다로 몸무게가 증가
- 잠들기 전 생각이 많아지거나 불면증이 생김
- 과거에 일어난 일들에 대해 심한 죄책감을 자주 느낌
- 미래에 대해서 비관적이며 자주 불안과 짜증을 느낌
- 죽음이나 자살을 자주 생각함

▶ 우울증의 위험성

① 자살

- 우울증이 심해지면 자살 사고로 이어짐
- 우울증 환자의 2/3은 자살을 생각하고 실제로 자살을 시행하는 사람도 있음

② 암 발생 위험

- 미국 국립노화연구소 브렌다 페이크스 박사의 연구 결과
- 최소한 6년 이상 만성적인 우울증에 시달리는 노인들은 암에 걸릴 위험이 그렇지 않은 노인들에 비해 88% 높은 것으로 밝혀짐
- 박사는 만성우울증이 정상 면역체계를 공격하는 생물학적 과정을 촉발시켜 면역 기능을 억제시킴으로써 암 발생 위험을 증가시키는 것으로 생각된다고 판단

▶ 스트레스를 불러오는 심리적 증상

- 삶에 대한 에너지 상실
- 학업 및 직장에서 정상적인 업무의 장애
- 새로운 동기를 갖지 못함
- 식욕·성욕 감소
- 무기력·공허함·긴장 등의 증상

## 2. 직무스트레스 예방과 관리

### 1) 스트레스 관리

#### 가. 스트레스에 대한 오해

- ▶ 만병의 근원 나쁜 것 불필요한 것 힘들게 하는 것
- ▶ 스트레스는 사라져야만 하는 것

#### 나. 적당한 스트레스의 효과

- ▶ 삶의 활력 향상
- ▶ 업무 생산성 향상
- ▶ 적당한 스트레스는 업무에 도움이 되므로 스트레스 관리가 필요함

## 2) 스트레스 평가

- ▶ 자신의 스트레스 제대로 인지하고 파악하기
- ▶ 올바른 스트레스 관리 방법을 알 수 있음
- ▶ 같은 스트레스에 다른 인지하고 평가하느냐에 따라 스트레스 정도가 다르게 나타난다는 것을 의미
- ▶ 스트레스 평가는 스트레스 반응과 건강에 강력한 영향 미침

## 3) 근로자의 직무 스트레스 관리

### 가. 운동과 습관

#### 가) 스트레칭

- ▶ 근골격계 질환 예방에 효과적
- ▶ 근육 이완 방법을 익히고 스트레스 받을 때 활용
- ▶ 장시간 같은 자세로 있는 근로자들의 경우 근육이 긴장
- ▶ 인간관계 등 다른 스트레스가 발생하는 상황에서도 근육이 긴장
- ▶ 스트레칭을 하면 근육의 긴장이 풀려 다음 작업 능률 향상

#### 나) 명상

- ▶ 등을 곧게 펴고 편안한 자세를 취함
- ▶ 다리 모양은 가부좌나 반가부좌 자세를 취함
- ▶ 눈을 감고 호흡을 느끼면서 호흡 소리에 귀를 기울이도록 함

#### 다) 복식호흡

- ▶ 들이마시는 호흡에 배가 나오고 내쉬는 호흡에 배가 등 쪽으로 들어가게 함
- ▶ 들이마시는 호흡에 괄약근을 조이고 내쉬는 호흡에 괄약근을 풀어주며 조금씩 호흡수를 늘려 나감

#### 라) 수면

- ▶ 스트레스는 불면증을 가지고 옴
- ▶ 쾌적한 수면을 만들어야 함
- ▶ 충분하지 못하고 질이 좋지 않은 잠은 숙면이 아님
- ▶ 가능한 한 규칙적인 시간에 자고 일어나야 함
- ▶ 심한 수면장애가 있으면 전문가와 상담
- ▶ 햇볕을 쬐면 숙면에 도움이 됨
- ▶ 잠들기 전 가벼운 운동은 숙면에 도움을 줌
- ▶ 자기 전, TV나 스마트폰 자제

#### 마) 운동

- ▶ 즐겁게 할 수 있는 유산소 운동을 선택

▶ 유산소 운동 종류 : 달리기, 자전거, 수영, 등산, 빨리 걷기 등

바) 식습관

- ▶ 탄산음료, 커피, 술 줄여야함
- ▶ 충분한 수분을 위해 물 섭취
- ▶ 자기 전, 따뜻한 우유 한잔 섭취
- ▶ 신선한 과일과 채소를 먹어야 함

스트레스에 좋은 음식	
초록 잎사귀 채소	기분 향상과 안정감에 도움이 되는 도파민 함유
요거트	스트레스를 유발할 수 있는 장 속의 세균을 없앨 수 있음
연어	오메가-3가 스트레스 호르몬을 막을 수 있음
블루베리	블루베리의 항산화 성분이 몸의 방어체계에 도움
피스타치오	혈압이 낮아지고 심장박동을 느리게 해 스트레스를 저하에 도움
자몽	스트레스 호르몬 수치를 정상으로 되돌리는 비타민 C가 풍부
다크 초콜릿	산화 방지제가 풍부해 혈압을 낮추고 침착한 기분을 불러옴
녹차	긴장을 완화 시키는 효과

나. 정신건강 관리 방법

가) 꾸준한 운동

- ▶ 몸과 마음의 건강을 위한 꾸준한 운동
- ▶ 일주일 3회, 30분 이상 꾸준히 운동하기
- ▶ 근육운동보다는 걷기, 산책 등 유산소 운동

나) 충분한 수면

- ▶ 충분한 수면을 취하지 못하면 신체적, 심리적 부담
- ▶ 매일 7~8시간 정도의 적당한 수면을 취하는 것을 권장

다) 영양 잡힌 식사

- ▶ 육류와 채소, 과일 등 골고루 섭취
- ▶ 충분한 수분 섭취
- ▶ 자극적인 음식 피하기

라) 일기 쓰기

- ▶ 일기를 쓰면서 자신의 하루를 정리
- ▶ 하루 동안의 자신의 감정을 정리하며 자신을 이해

마) 야외에서 햇볕 쬐기

- ▶ 하루에 적어도 20분 정도 햇볕 쬐는 것이 좋음

- ▶ 나가고 싶지 않더라도 나가는 것을 권장
- ▶ 특히 산책을 하는 것은 우울증 증상과 스트레스 완화에 도움
- ▶ 혼자 있는 것보다 친구나 가족을 만나면서 대화를 시도

바) 긍정적인 생각하기

- ▶ 부정적인 생각을 멈추고 자신을 침착하게 다스리기
- ▶ 좋은 추억, 좋은 일만 기억하기

사) 전문의 진찰

- ▶ 스트레스 관련 증상이 3개월 이상 계속될 때
- ▶ 업무상 사고의 위험성이 매우 높을 때
- ▶ 직무 외적요인이 더 큰 요인일 경우

다. 휴식

- ▶ 휴일에는 회사에 대한 생각 없이 푹 쉬어야 함
- ▶ 휴식 공간은 가능한 편안한 환경으로 만들도록 함
- ▶ 친한 사람들과 교류
- ▶ 반복되는 일상에서 벗어나 자연을 즐기고 취미를 갖는 게 좋음
- ▶ 긴장을 풀고 많이 웃으며 긍정적 생각과 태도 유지

라. 사업장에서 직무 스트레스 관리

가) 직무 스트레스 예방 및 관리에 관한 사항

- ▶ 작업환경·작업내용·근로시간 등 직무스트레스 요인에 대하여 평가하고 근로시간 단축, 장·단기 순환작업 등의 개선대책을 마련하여 시행할 것
- ▶ 작업량·작업일정 등 작업계획 수립 시 해당 근로자의 의견을 반영할 것
- ▶ 작업과 휴식을 적절하게 배분하는 등 근로시간과 관련된 근로조건을 개선할 것
- ▶ 근로시간 외의 근로자 활동에 대한 복지 차원의 지원에 최선을 다할 것
- ▶ 건강진단 결과, 상담자료 등을 참고하여 적절하게 근로자를 배치하고 직무스트레스 요인, 건강문제 발생가능성 및 대비책 등에 대하여 해당 근로자에게 충분히 설명할 것
- ▶ 뇌혈관 및 심장질환 발병위험도를 평가하여 금연, 고혈압 관리 등 건강증진 프로그램을 시행할 것

나) 근로자의 직무스트레스 요인 파악

- ▶ 다양한 방법으로 근로자의 직무스트레스를 파악
- ▶ 직무 조건, 근로자 건강 및 직무만족 등에 대한 근로자의 상태와 인식하고 파악

다) 즐거운 근무환경 조성

- ▶ 작업장 또는 사무실 내 유해한 요소들을 제거

- ▶ 자유롭고 편안한 분위기를 조성
  - ▶ 힘든 일이 있으면 서로 도움을 받을 수 있도록 해야 함
  - ▶ 근로자 불평은 개선을 위한 제안으로 여기며 긍정적으로 이루어지도록 해야 함
- 라) 근로자의 직무 만족도 향상
- ▶ 근로자의 역할 및 직무, 책임을 명확히 해야 함
  - ▶ 의사결정과정에서 근로자들이 참여할 수 있는 기회를 제공
  - ▶ 근로자 스스로 업무 속도를 조절할 수 있도록 해야 함
  - ▶ 적당한 업무 시간과 업무 강도 유지를 위해 노력이 필요함
- 마) 스트레스 예방대책을 수립, 운영
- ▶ 개인 건강관리 프로그램 운영: 정기건강진단, 금연, 운동, 절주, 영양 등
  - ▶ 근로자 지원 프로그램(EAP) 도입(심리상담 등)
  - ▶ 의사소통 기술 및 갈등 해소 훈련을 실시