



# 직무스트레스



## 직무스트레스란?

- 스트레스란 정신적·육체적 균형과 안정을 깨트리려고 하는 자극에 대해 자신이 있던 안정 상태를 유지하기 위해 변화에 저항하는 반응
- 직무스트레스란 근로자가 직무를 수행하는 과정에서 맡은 일로 인해 심하게 압박감을 받을 때 나타나는 신체적·심리적 스트레스 반응
- 개인의 일상생활은 가정과 직장으로 구분되어 있지만 완전히 독립된 형태로 이루어지기 힘들며, 상호 영향을 미치고 있다.

산업안전보건법 제5조(사업주 등의 의무) 제1항 제2호에 따라

사업주는 근로자의 신체적 피로와 정신적 스트레스 등을 줄일 수 있는 쾌적한 작업환경의 조성 및 근로조건을 개선해야 합니다.

산업안전보건기준에 관한 규칙 제669조(직무스트레스에 의한 건강장해 예방 조치)에 따라, 사업주는 근로자가 장시간 근로, 야간작업을 포함한 교대작업, 차량운전 및 정밀기계 조작작업 등 신체적 피로와 정신적 스트레스 등이 높은 작업을 하는 경우 직무스트레스로 인한 건강장해 예방을 위한 조치를 하여야 합니다.

## 직무스트레스의 원인

외적 요인	물리적 요인	과도한 소음, 부족한 조도, 더위/추위, 비좁은 작업공간 등
	사회적 환경	조직의 환경(장시간 노동, 교대근무, 감정노동, 고용불안 등) 사회적 관계(괴롭힘, 공격적 태도, 과도한 경쟁 등)
	개인적 사건	중요한 사건(승진, 결혼, 동료의 사직 등) 일상적 사건(출근/퇴근, 물건을 잃어버리는 등)
내적 요인	생활습관	카페인 섭취, 흡연, 수면부족 등
	왜곡된 인지	부정적 자기(자기 비난, 비관적 생각) 생각의 함정(극단적 사고, 과장, 경직된 사고 등) 개인적 특성(완벽주의 등)

\*직무스트레스의 가장 큰 원인은 업무의 불균형

## 직무스트레스로 인한 건강장해

신체적	급성 외상성 부상, 근골격계 질환, 심혈관질환, 불면증, 수면장애, 두통, 근육통, 식욕 부진, 위장장애 등
심리적	우울 및 불안증상, 심한 감정기복, 짜증, 분노 등의 감정으로 관계갈등을 초래
인지/행동적	잦은 결근, 집중력 저하, 직장 내 적대감, 낮은 사기, 의사결정능력 저하 등

## 직무스트레스 관리방법(개인적 측면)

- ① 업무와 개인 생활은 철저하게 분리하기
  - 개인 생활을 할 때는 업무적 환경에서 벗어나 스스로가 좋아하는 활동을 하면서 스트레스가 없는 환경을 만들기
- ② 근육이완법
  - 근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 해소하는 단계적 훈련으로 불안과 스트레스를 줄여주기
- ③ 복식호흡
  - 양손을 아랫배에 대고 천천히 숨을 들이 마시고 내쉬어 긴장을 해소하는 방법
  - 숨을 들이마실 때 배가 나오고, 내쉴 때 배가 들어가게 호흡
- ④ 자기주장훈련
  - 본인 능력에 비해 과도한 업무를 요구 받았다면 단호하게 거절하기
  - 다른 사람을 비난, 불쾌하게 하지 않으며 나의 감정을 명확히 주장하기
  - 부정적인 감정으로 인한 문제를 예방하고 억제된 감정을 해소하는 방법
- ⑤ 생활습관 개선
  - 규칙적인 운동과 충분한 수면
  - 카페인 많이 든 음식(초콜릿, 커피, 콜라 등) 줄이기
  - 술이나 담배에 의지하지 않기
- ⑥ 자기 스스로 격려하기



## 직무스트레스 관리방법(사업장 측면)

- ① 직무스트레스 요인에 대한 평가 실시 및 위험군에 대한 내·외부 심리상담지원 (eg. 심리상담실 운영, 외부강사 초청 강좌교육 등)
- ② 건강증진프로그램(금연, 절주, 운동 등)에 대한 설문조사를 통해 건강증진활동 우선순위를 선정 및 실시
- ③ 적절한 휴식시간 제공 및 휴게실 설치
- ④ 동호회 지원 및 요가, 명상, 힐링캠프 등 다양한 근무시간 외 활동에 대한 복지차원지원
- ⑤ 뇌심혈관발병위험도평가 위험군에 대한 생활습관 개선활동 지원
- ⑥ 유연근무제/시차출근제 도입