

직무스트레스

◆ 직무스트레스란?

직무와 관련하여 조직 내 커뮤니케이션을 하는 과정에서 업무 과중, 인간관계의 불균형, 지나치게 많은 역할 요구 등 심리적인 압박이 생길 때 일어나는 것이 직무스트레스입니다.

직장인들은 집에 있는 시간보다 더 많은 시간을 직장에서 보내기 때문에 직무스트레스를 관리하는 것이 무엇보다 중요합니다.

사업주는 이 법과 법에 의한 명령에서 정하는 산업재해 예방을 위한 기준을 준수하며, 당해 사업장의 안전, 보건에 관한 정보를 근로자에게 제공하고, 근로 조건의 개선을 통하여 적절한 작업환경을 조성함으로써 근로자의 신체적 피로와 정신적 스트레스 등으로 인한 건강 장애를 예방하고 근로자의 생명 보전과 안전 및 보건을 유지, 증진하도록 하여야하며, 국가에서 시행하는 산업 안전재해 예방시책에 따라야한다

산업안전보건법 제5조 1항 사업주의 의무

◆ 직무스트레스 유발 요인



- 시간적 압박, 업무 시간표 및 속도
 - 장시간 노동, 연장근무, 교대근무
 - 자주 바뀌는 업무 시간
- 업무 구조
 - 심리적 업무요구가 높고 직무의 재량권이 낮은 업무
 - 부서 이동, 승진 또는 좌천
 - 업무 조직의 변형
- 물리적 환경
 - 부족한 조명
 - 과도한 소음
 - 비좁은 작업공간, 부족한 환기
- 조직 내의 문제
 - 과도하나 경쟁, 성별에 따른 차별
 - 업무의 모호성
 - 상사, 동료, 부하와의 관계
- 조직 외적인 문제
 - 직무 안정성의 결여
 - 직업 안정성과 승진, 실업 및 자유시장 경제와 전 지구적 경제 상황에서의 고용 안정과 관련된 상황
- 특수형태의 직무스트레스
 - 서비스 직종의 감정 노동

◆ 스트레스가 지속 될 시 생기는 위험성?



◆ 직무 스트레스 대처하기

- ▷ 업무와 개인 생활은 철저하게 분리하기
 - 개인 생활을 할 때는 업무적인 환경에서 벗어나 본인이 좋아하는 활동을 하면서 스트레스 없는 환경을 만들어 보세요.
- ▷ 본인 능력에 비해 과도한 업무를 요구 받았다면 단호하게 거절하기
- ▷ 이완을 위한 호흡법
 - 호흡을 가능한 한 천천히 길게 하면서 특히 주의할 점은 들이마시는 호흡보다 내쉬는 호흡을 더 길게 하는 것이 이완을 가져오는데 효과적 입니다. 매 시간 1-2분씩 서서히 이완 심호흡을 실천합니다.
- ▷ 규칙적인 생활과 충분한 수면
- ▷ 긴장을 풀고 많이 웃기
- ▷ 자기 스스로 격려하기
- ▷ 가능한 한 편안한 환경으로 만들기
- ▷ 적당한 운동을 하고 술이나 담배에 의지하지 않기

