

직무스트레스



직무스트레스란

- 업무상 요구사항이 근로자의 능력이나 자원, 요구와 일치하지 않을 때 생기는 유해한 신체적 · 정서적 반응

1단계 (경고단계)	생체가 스트레스에 대해 적극적으로 저항하는 시기 - 놀람, 우리몸의 생리기능을 관장하는 교감신경계가 흥분을 함 - 생리적현상(가슴두근거림, 호흡가빠짐)
2단계 (저항단계)	스트레스에 대한 저항이 가장 강한 시기 - 자극에 대한 여유를 갖고 바라봄 - 적응하거나 저항을 함(스트레스 호르몬이 분비(부진피질호르몬 등)) - 우리 신체가 변화에 적응할 수 있도록 준비시켜 항상성 유지
3단계 (소진단계)	스트레스에 대한 저항력이 떨어져 생체에 여러 증상이 발생하는 시기 - 신체적 방어 붕괴 - 적응 에너지 고갈 - 경고반응의 신체적 징후 다시 나타남 - 신체 질병, 정신병(정신분열증)유발 가능

스트레스와 건강장해

신체적	불면증, 수면장애, 두통, 근육통, 식욕부진, 소화기계 장애 등
심리적	우울 및 불안증상, 심한 감정기복, 짜증, 분노 등
인지/행동적	잦은 결근, 집중력 저하, 직장 내 적대감, 낮은 사기, 의사결정능력 저하 등

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

직무스트레스 관리방안



직무스트레스 관리방법(개인적 측면)

- ① 인지적/정서적 접근
 - 스트레스 인식 및 수용: 스트레스를 유발하는 자신의 생각과 감정을 알아차리고 인정
 - 인지 재구성: 스트레스 상황을 부정적으로 해석하는 사고를 긍정적 또는 현실적으로 바꾸어보기
 - 마음챙김 및 명상: 현재 순간에 집중하고 판단없이 감정을 바라보며, 명상을 통해 마음을 안정
 - 가치 기반 행동: 자신의 가치에 따라 중요한 행동을 선택하고 실천
- ② 행동적 접근
 - 건강한 생활습관: 규칙적인 운동, 충분한 수면, 균형잡힌 식사 등
 - 술이나 담배에 의지하지 않기
 - 취미 및 휴식: 업무와 관련없는 즐거운 활동(취미)으로 긴장을 해소
 - 사회적지지 활용: 속마음을 나눌 수 있는 친구, 가족, 동료와 소통하며 정서적지지 강화
 - 업무 관리: 자신의 업무 목표를 설정하고 불필요한 경쟁이나 정치적 요소 최소화
- ③ 생리적/신체적 접근
 - 이완 요법: 점진적 근육 이완법으로 신체 긴장 완화
 - 심호흡: 천천히 숨을 내쉬며 부교감신경을 활성화해 즉각적인 안정찾기
 - 바이오피드백: 자신의 생리적 반응(근육 긴장도 등)정보를 피드백 받아 스스로 조절하는 훈련
 - 양손을 아랫배에 대고 천천히 숨을 들이 마시고 내쉬어 긴장을 해소하는 방법
 - 숨을 들이마실 때 배가 나오고, 내실 때 배가 들어가게 호흡

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 뇌심혈관질환발병위험도평가 위험군에 대한 생활습관 개선활동 지원
- ⑥ 유연근무제/시차출근제 도입