

직무스트레스

● 직무스트레스란?

직무와 관련하여 조직 내 상호작용을 하는 과정에서 업무 과중, 인간관계의 불균형, 지나치게 많은 역할 요구 등의 이유로 구성원의 능력이나 자원, 바람과 일치하지 않을 때 생기는 유해한 신체적·정서적 반응을 의미합니다.

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

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



• 시간적 압박, 업무 시간표 및 속도

- 장시간 노동, 연장근무, 교대근무
- 자주 바뀌는 업무 시간

• 업무 구조

- 업무요구도와 재량권,
- 업무조직의 변화
- 부서이동
- 좌천과 승진 등

• 업무 환경

- 부족한 조명
- 과도한 소음
- 비좁은 작업공간, 부족한 환기

• 조직 내 문제

- 업무의 모호성
- 과도한 경쟁
- 관계갈등

• 조직 외적인 문제

- 직무 안정성의 결여
- 고용불안, 경기변동 등

• 특수형태의 직무스트레스

- 서비스 직종의 감정 노동

● 직무스트레스로 인한 건강장해는?

스트레스로 인한 주요 증상은 불안, 분노와 공격성, 무감정과 우울, 인지손상 등이 있으며, 이로 인해 뇌심혈관계 질환, 면역 호르몬계 질환, 피로물질의 증가, 활성산소종 생성에 의한 각종 질환이 발생할 수 있습니다.



● 직무 스트레스 완화방법

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

