

1. 스트레스에 대한 이해

1) 스트레스의 정의

생체에 가해지는 여러 가지 자극에 대해 체내에서 일어나는 비특이적인 반응

2) 스트레스의 원인

▶ 내부요인

- 자신에 대한 비현실적인 높은 기대, 폭음, 수면부족 등 잘못된 생활양식

▶ 외부요인

- 소음, 좁은 공간 등 물리적 환경,
- 인간관계의 갈등, 친지의 사망 등
- 생활상의 큰 사건, 복잡한 일상

3) 직업성 스트레스

▶ 직업성 스트레스란 : 직무와 관련되어 발생하는 스트레스

▶ 스트레스가 미치는 영향

- 신체적 정신적 건강에 부정적 영향
- 심한 경우 만성피로 및 과로사 조래
- 직무의욕 감소 및 실수와 사고 증가



2. 스트레스와 신체

1) 스트레스로 인한 신체적 변화



2) 스트레스가 인체에 미치는 영향

▶ 신체적 증상

피로/두통/불면/근육통/심계항진/복부통증

▶ 정신적 증상

집중력 및 기억력 감소/우유부단/혼동

▶ 감정적 증상

불안/신경과민/우울증/걱정/분노/좌절감

▶ 행동적 증상

신경질/안절부절/공격적/흡연과 과식



소화장애, 복통, 혈압상승, 과호흡 증상



두통, 불면, 신경과민, 불안



흡연과 음주

3) 스트레스로 인한 각종 증상

▶ 위장 증상

위장운동 저하/위액분비 과다/
위염 및 위궤양

▶ 창자 이상

변비/설사



4) 스트레스로 인한 각종 증상

▶ 근육이상

두통/가슴압박감 통증/떨림

▶ 기타

손발저림/손발이 차게 느껴짐



3. 스트레스와 건강

1) 스트레스와 신체질환

▶ 긴장성 두통, 편두통

▶ 고혈압

▶ 당뇨병

▶ 관 상동맥질환

▶ 소화불량, 위염, 위궤양 등 소화기 장애

▶ 과민성 대장 증후군

2) 폭식과 비만

- ▶ 스트레스는 폭식 등 불규칙한 식습관, 의욕저하, 활동 부족 등으로 연결되어 비만을 유발

3) 스트레스와 음주

- ▶ 스트레스로 과음이나 폭음을 할 경우 더 큰 스트레스를 받게 됨
 - 술은 스트레스 반응에 관여하는 교감신경계를 더 교란시키고 스트레스 호르몬을 증가시킴

4. 스트레스 해결책

1) 스트레스 관리

- ▶ 스트레스 관리는 "스트레스가 무조건 나쁜 것이 아니다."는 데서 출발
- ▶ 자신이 어떤 일에 얼마나 스트레스를 받는지를 정확히 파악하는 것이 중요
- ▶ 균형있는 식사
 - 술과 카페인 있는 음식을 피한다.
 - 야채와 과일을 많이 먹는다.
 - 규칙적으로 적당한 식사를 한다.



- ▶ 긍정적 태도
- ▶ 체념할 줄 알아야 한다
- ▶ 유모 감각으로 긴장을 해소
- ▶ 생각 바꾸기



2) 스트레스 이완요법

- ▶ 복식호흡법
- ▶ 점진적 근육이완법
- ▶ 분노조절훈련

□ 복식호흡 하는법

1. 숨을 들이쉴 때 배를 내밀어 공기를 최대한 아래쪽으로 보낸다는 느낌으로 들이쉰다.
2. 숨을 내쉴 때는 배가 안으로 들어가게 내쉰다.

복식호흡은 노래를 할 때 도움이 되고 일반적인 호흡보다 복식호흡을 하게되면 몸에 컨디션도 좋아지고 다이어트 효과까지 있다

직무스트레스관리 리플릿

스트레스란 ?

스트레스는 우리가 알아차리든 알아차리지 못하든
간에 모든 사람들에게 발생하지만, **스트레스 반응에
대하여 어떻게 대처하고 행동하는가에 따라 누군가
는 우울증이나 불안장애, 두통 등을 겪기도 하고,
누군가는 평소처럼 변함없이 생활한다.**

이러한 차이는 개인의 성격이나 행동양식, 유전적인
소질, 생활습관 등의 영향도 있지만, **어려울 때 상
담할 수 있는 사람이 있는지, 도와줄 사람이 있는지,
함께 하는 문화를 갖는지 등의 요인이 더 중요하다.**
특히 직장에서의 스트레스 관리는 일터에서의 조직
문화 및 직원들과의 교류, 관계 등의 요인에 따라
결과에 큰 차이를 보인다.

직무스트레스는 왜 오는 걸까?

- 업무시간, 교대시간 등의 시간적인 압박
- 상사, 동료, 부하직원 등의 대인관계 갈등
- 불명확한 업무, 역할충돌, 실적 등의 조직적인 원인
- 의사결정 참여, 의사소통 구조 등의 조직문화
- 휴게시설, 사무실환경 등 열악한 근무환경
- 고용불안, 성차별, 감정노동 등



TIP 직무스트레스, 산업재해와 밀접하게 연관!

직무스트레스가 높은 집단은 그렇지 않은 집단보다 질병
및 사고 경험은 2.1배, 질병으로 인한 결근 경험은 1.8
배 높게 나타났다. - 산업안전보건연구원 -

직무스트레스관리 성공 Point 3

하나 조직들과 많이 교류하며 상담하기 쉬운 신뢰
관계와 조직문화를 만들어 주세요

둘 “평상시와 다른 직원의 모습에 관심을 가
져주세요

“평상시와 다른” 직원의 모습

- 지각, 조퇴, 결근이 잦다.
 - 잔업, 휴일 출근이 이상하게 증가한다.
 - 일의 능률이 저하된다. 사고력, 판단력이 저하된다.
 - 업무의 결과가 좀처럼 나오지 않는다.
 - 보고나 상담, 직장에서 말이 없어진다.(혹은 그 반대)
 - 실수나 사고가 눈에 띈다.
 - 표정에 활기가 없고 복장이 흐트러져 있다
- ※ 평상시와 다르다고 느껴지는 직원을 발견하면 함께
이야기를 들어주고, 산업보건의가 있으면 상담을 할
수 있도록 도와주세요.

셋 먼저 다가 이야기를 들어주세요

내가먼저 다가가기

- 관심과 배려 : 평소 직원의 모습을 잘 알아둔다
- 알아채기 : “평상시와 다른” 것을 재빨리 알아챈다.
- 대화시도 : 주저하지 말고 말을 건넨다.
- 이야기 들어주기 : 프라이버시를 배려하고, 이야기를 잘
듣는다.
- 전문 상담 연결 : 이상을 느낀다면 사내 상담창구 또는
전문가 상담을 연결해준다.

※ 휴직 후 직장에 복귀한 직원은 ‘직장에 잘 적응할
수 있을까?’ 등의 여러 가지 걱정을 안고 있으며,
복직자의 기분을 함께 이해해주려고 노력하는 마음과
배려가 필요합니다.