

직무스트레스 해소

스트레스(Stress)란 생체에 가해지는 정신적·육체적 자극에 대하여 체내에서 일어나는 생물반응을 의미하는 것으로 적당한 직무스트레스는 직무의욕 및 생산성을 향상시키나, 과도한 직무스트레스는 직무의욕 및 생산성 감소, 사고 증가 등을 유발하고 뇌·심혈관계질환 발생의 주요인으로 작용한다.

1. 직무스트레스

말 그대로 일에서 오는 스트레스를 말한다.

직무스트레스를 부르는 원인은 다양하다. 일의 내용이 복잡하거나 업무가 과다한 데서 오는 것은 물론이고, 조직내 역할이 모호하다거나 동료 및 상사와의 갈등에서도 올 수 있다.

새로운 기술이 도입되거나 인사평가제도가 바뀔 때도 불안감을 느끼게 되며, 때로는 가정과 직장이 상충될 때 스트레스를 받기도 한다.

이미 서구에서는 직무스트레스가 산업재해를 높이고 생산성을 떨어뜨린다는 연구를 오래전부터 해왔고, 우리나라도 2002년도부터 산업안전보건법에 스트레스 관련 조항을 만들어 관리하고 있다.

스트레스는 직무요구도가 높거나 직무자율성이 낮은 집단에서 높은 스트레스를 경험한다. 이런 사람들은 심혈관 질환의 위험도가 높아 과로사로 이어지는 경우도 종종 발견된다.

미국의 한 조사 결과에 따르면 직장인 10명 중 7명은 직업성 스트레스로 인해 건강 문제와 직무수행에 문제를 겪고 있고, 이 가운데 3분의 1은 직장을 그만둔 것으로 나타났다.

지난 2001년 연세대 원주의대 장세진 교수팀이 국내 직장인 6,977명을 대상으로 한 조사에서도 직무 스트레스를 그대로 방치하면 과로사로 진행될 위험이 있는 고위험군이 전체의 22%에 달한다

는 결과를 발표한 적도 있다.

이처럼 직무스트레스는 스트레스로 끝나는 것이 아니고, 모든 병의 근원이 되어 제3의 질병으로 이어질 수 있다는 것을 명심하여 철저한 관리를 해야한다.

2. 직무스트레스 원인

(1) 업무긴장

높은 업무부담, 낮은 업무결정권, 단순반복적인 일 등

(2) 업무변화

직무수행상의 생소함, 낮은 부서로의 진출, 퇴출 염려 등

(3) 작업 스케줄

휴식시간 부족, 교대근무, 가사일 등

(4) 조직문화

근로자 의사결정권 미흡, 사내의 의사소통 부족 등

(5) 인간관계

동료 근로자 및 상급자의 도움·지지 부족 등

(6) 업무역할

업무와 관련된 전망의 불확실, 과중한 책임감 등

(7) 물리적 환경

소음, 공기오염, 인간공학적 문제 등

(8) 희롱과 폭력

언어적, 심리적, 신체적 희롱과 폭력 등

(9) 기타

고용불안정, 성장기회 부족, 무엇이든지 빨리 이루려는 조급증, 치열한 경쟁의식의 심화, 진급 문제 등

3. 관련 법규 내용

가. 산업안전보건법 제5조(사업주의 의무)

근로자의 신체적 피로와 정신적 스트레스 등으로 인한 건강장해를 예방하여야 한다.

나. 산업보건기준에 관한 규칙 제259조

(직무스트레스에 의한 건강장해예방 조치)

사업주는 장시간 근로, 야간작업을 포함한 교대 작업, 차량운전, 정밀기계의 조작 및 감시작업 등 직무스트레스가 높은 작업종사 근로자의 건강장해 예방을 위하여 아래 사항의 조치를 하여야 한다.

- (1) 직무스트레스 요인 평가 및 개선대책 마련·시행
- (2) 작업량, 작업일정 등 작업계획 수립시 근로자 의견 반영
- (3) 작업과 휴식 적정배분 등 근로시간과 관련된 근로조건 개선
- (4) 근로시간 이외의 근로자 활동에 대한 복지지원
- (5) 직무스트레스 요인 등에 대한 근로자 주지
- (6) 뇌·심혈관질환 발병위험도 평가 및 건강증진프로그램 시행

다. 사업장 건강증진운동 시행지침

(고시 제1999-20호) 제4조 5항

금연, 절주, 스트레스(긴장)해소, 운동 및 영양개선 등 건강관리에 관한 사항

4. 스트레스 해소 방법

현대인들은 지나친 스트레스에 시달리고 있으

나 스트레스를 조절하거나 해소하는 적절한 관리 방법을 알지 못하여 음주, 흡연, 약물 복용(수면제, 신경안정제), 과식 등과 같은 부정적인 방법으로 스트레스를 해소하고 있다. 이는 스트레스를 일시적으로 해소시킬 수 있을지라도 신체적·정신적 긴장감을 근본적으로 경감시키지 못할 뿐 아니라 스트레스를 해결할 수 있는 능력을 저하시킬 수 있으며 마음의 안정을 빼앗을 수 있다.

따라서 개인적으로 직무 스트레스를 해소하기 위해서는 적극적으로 문제를 해결하려는 내적인 자세와 운동을 통한 외적인 자세를 적절히 하는 것이 중요하다.

가. 적극적인 문제해결

직장생활뿐만 아니라 일상생활에서 스트레스를 극복할 수 있는 방법을 알고 실제로 활용한다면 정신적으로나 신체적으로 보다 건강한 생활을 할 수 있다. 직무스트레스에서 벗어나기 위하여 우리는 암암리에 심리적 방어기제를 발동시킨다. 심리적 방어기제란 불편한 느낌이나 감정을 없애려는 심리적 전략이다. 사람들이 일반적으로 사용하는 방어기제로서 합리화, 부정, 전위 등이 있다.

합리화는 자신의 어떤 행동이 사실은 그렇지 않음에도 불구하고 합리적이고 정당하며 누구나 인정할만한 것으로 꾸미는 것이다. 예를 들어, 승진을 못한 사람이 “승진했더라도 책임만 늘고 부하들을 감독하느라 귀찮고 신경만 쓰였을 텐데 오히려 승진 안된 것이 잘 되었어”라고 말한다면 그 사람은 승진 못한 데서 비롯되는 스트레스를 줄이기 위해 암암리에 합리화 전략을 사용한다.

부정은 자신이 싫어하는 사실을 받아들이지 않으려는 것이다. 예컨대, 승진을 못한 사람이 자신이 능력이 없어서 승진하지 못했음에도 불구하고 그 사실은 받아들이지 않고 단지 운이 없거나 노력을 안한 탓이라고만 생각하는 경우이다. 전위는

어떤 대상에 대한 불편한 감정을 다른 대상에게 표출하는 것을 말한다. 예를 들어, 직장에서 상사로부터 꾸중을 들은 사람이 집에 와서 자기 자식들이나 부인에게 화풀이함으로써 스트레스를 해소하는 경우이다.

이러한 심리적 방어기제를 사용함으로써 어느 정도 직무스트레스에서 벗어날 수 있겠지만, 스트레스를 주는 원인 자체를 해소하지 못하므로 바람직하지 못하다.

보다 직접적으로 스트레스를 해소하기 위해서는 문제의 성질을 파악하고 적극적으로 문제해결을 시도해야 한다.

(1) 스트레스를 주는 사건에 대하여 적극적으로 정보를 획득해야 한다. 예를 들어, 새로운 환경에 익숙하지 않아서 스트레스를 느끼는 경우에 새로운 환경에 관한 정보를 적극적으로 얻는다면 스트레스가 감소된다.

(2) 스트레스에 대처할 구체적인 행동계획을 짠다. 즉, 획득한 정보를 바탕으로 어떻게 하면 스트레스에서 벗어날 수 있을지를 구체적으로 계획한다. 예를 들어, 승진 시험을 앞두고 어떻게 대비하면 좋은 결과를 얻을지 계획하고 이를 행동으로 옮긴다.

(3) 지나친 욕심을 줄이고 기대수준을 낮춘다. 예를 들어, 중요한 시험이나 업적평가를 앞두고 있을 때, 자신이 원하는 결과에서 한걸음 물러나서 “조금 불만족스러운 결과가 나와도 괜찮다”라고 편한 마음을 가지면 스트레스에서 벗어나고 오히려 생각보다 좋은 결과를 얻을 수도 있다.

(4) 스트레스를 주는 상황을 재평가한다. 승진 시험이나 인사사고가 자신의 능력을 나타내기 위한 절호의 기회나 도전이라고 생각해 봄으로써 스트레스에서 벗어날 수 있다.

(5) 스트레스를 느낄 때 경험있는 타인으로부터

조언을 얻는다. 전문가, 동료, 가족으로부터 조언을 얻고 함께 대화하는 것은 스트레스를 이겨낼 수 있는 좋은 방법이다.

나. 운동요법

운동 요법은 혼자서 쉽게 이용할 수 있어 스트레스를 해소할 뿐 아니라 성인병을 예방할 수 있고 대상자에게 맞는 운동 방법을 스스로 선택할 수 있어 바람직한 스트레스 해소 방법이라고 할 수 있다. 그 중 율동적 동작이 바로 그러하다.

율동적 동작은 운동과 함께 음악의 효과를 이용하는 스트레스 관리 방법이다. 율동적 동작은 비언어적 의사소통의 형태로 동작을 통해 내부의 감정을 표출시켜 자신을 표현하는 기회를 제공하며, 신체적 이완을 증진시키고 자신을 인식할 수 있도록 하여 자아 고양에 공헌할 수 있도록 하는 중재 전략으로 즐기면서 표현할 수 있는 운동의 한 형태이다.

율동적 동작은 대상자가 자신이 즐겨 듣는 음악에 맞추어 창조적인 동작을 하면서 자신의 내부 감정을 신체의 움직임을 통해 표현할 수 있고 음악에 포함되어 있는 가사를 함께 따라 부르거나 자신의 감정에 맞추어 수정하여 부르는 동안 내부 감정을 언어적으로도 표현할 수 있도록 돕는 중재 방법으로 스트레스를 관리하는데 매우 유용한 방법이다.

(1) 음악

음악은 개인에게 적합하여야 하며 자신에게 익숙한 음악이어야 동작 표현이 자유로울 수 있다. 또한 대상자의 연령, 성별, 거주 지역 및 흥미에 맞추어야 한다. 그러므로 일반적으로 음악을 선정할 때는 빠른 템포의 음악이면서 가사 자체에 대상자가 공감할 수 있어야 한다.

스트레스 해소를 알려준 음악

<외국음악>

하이든의 현악 4중주 '종달새' 2악장, 드보르작 현을 위한 세레나데 2악장, 헨델 수상음악 2번 에어 안단테, 바흐 브란덴부르크 협주곡 2번 2악장 안단테, 모차르트 교향곡 16번 2악장 안단테, 바흐 무반주 첼로 조곡 5번 사라반데, 알바노니 오보에 협주곡 2악장 아다지오, 베토벤 피아노 소나타 14번 '월광' 1악장, 차이코프스키 세레나데중 엘리지에, 모차르트 호른협주곡 3번 로망스 글린카 루스란과 루드밀라 서곡과 기타 행진곡 등

<국악>

꽃타령, 방아타령, 군밤타령, 웅헤야 등

(2) 동작

① 준비동작

본 동작을 시작하기 전에 가벼운 걷기와 팔·다리 동작과 같은 동작으로 본 동작에 들어가기 전에 인체를 율동적 동작의 본 동작에 익숙해지게 하기 위해 준비하는 동작이다.

② 본 동작

운동의 효과를 얻을 수 있도록 유산소성 운동의 효과를 얻을 수 있는 동작으로 구성하여 시간은 1회 30분정도 실시하고 일주일에 3회 이상 실시하는 것이 효과적이다.

율동적 동작을 하는 동안 옆 사람과 이야기하며 할 수 있는 정도의 강도로 실시하면서 혼자 하는 동작, 타인과 함께 할 수 있는 동작과 집단이 하나가 되는 동작들이 포함될 수 있도록 하고 음악에 맞추어 자신의 감정을 마음껏 발산할 수 있도록 자유 동작을 삽입하여 주는 것이 좋다.

③ 정리동작

본 동작 실시 후에는 심호흡과 함께 스트레칭 동

작 등으로 정리 동작을 실시한다. 이 때 지나치게 과격한 동작이나 오랜 시간 동작을 하게 되면 오히려 건강을 해치거나 스트레스 반응을 유발할 수 있으므로 피하고 갑작스럽게 율동적 동작 프로그램을 시작하는 것보다는 점차적으로 활동량을 늘려야 한다.

(3) 도구

율동적 동작을 하는 동안 이용할 수 있는 도구는 북, 장고, 소고 등과 같은 타악기이다. 타악기의 울리는 소리에 맞추어 자신의 내부에 숨어 있는 감정을 표출할 수 있으며 특히 분노의 감정 등과 같은 부정적인 감정을 해소하는데 도움이 된다.

율동적 동작을 스트레스 해소 방법으로 이용하는 경우 그 효과는 크게 세 가지로 설명할 수 있다.

- ① 무의식 속에 잠재된 불안한 정서와 감정의 상태는 긴장된 근육의 이완, 자유로운 신체 움직임을 통해 심리적 해방감을 얻을 수 있으며, 내면의 감정과 갈등이 외부로 표출되어 갈등상태를 둔화시키고 정서적 안정을 찾을 수 있게 한다.
- ② 심리적 갈등으로 인한 신체 기능의 저하를 자유로운 호흡과 신체 움직임으로 근육의 긴장상태를 완화시켜 긍정적으로 신체를 인식하게 하므로 억압되었던 운동성을 회복시키고 만성적 스트레스 등으로 감소될 수 있는 근력을 증진시킬 수 있다.
- ③ 타인과 같이 즐겁고 자유로운 동작을 통해서 서로 접촉하며 인식하여 인간관계가 개선되고 자신에 대한 신뢰와 통일감으로 심리적 안정감을 얻게 한다. 