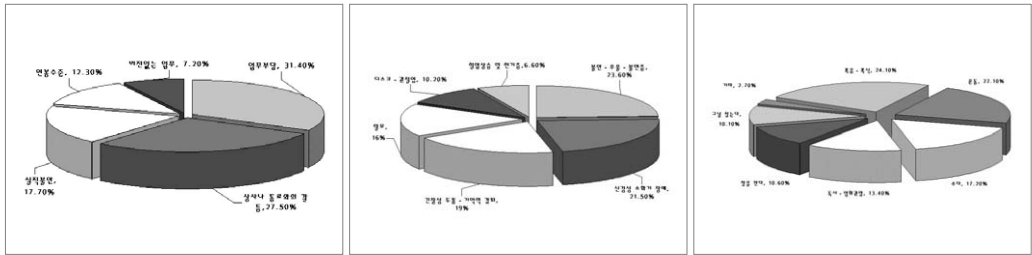


통계로 보는 세상 이야기 ■■■

직장에서의 스트레스 이렇게 푼다.




한 설문조사에 나타난 ‘직장에서 스트레스를 받는가?’에 대하여 10명중 8명이 스트레스를 받고 있으며 그로인한 질병을 경험한 적이 있다고 대답했다. 그리고 스트레스 해소법으로 폭음과 폭식을 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 우리는 살아가면서 스트레스를 피할 수 없고, 스트레스에서 완전한 분리는 ‘죽음이다’라고 할 정도로 스트레스는 누구나 경험하게 된다. 스트레스를 피할 수 없다면 적절한 해소방법을 찾아야 하지 않을까?

최근 한 취업포털 사이트에서 직장인 남녀 2,083명(남 : 1145명, 여 : 938명)을 대상으로 “직장에서의 스트레스를 난 이렇게 푼다.”에 대한 설문조사를 실시하였다.

스트레스의 주요인으로는 ‘업무 부담과 야근’이 31.4%(654명)로 가장 많았으며, ‘상사나 동료와의 갈등’이 27.5%(572명)로 뒤를 이었다. ‘감원 등 실직불안’도 17.7%(368명)를 차지했고, ‘기대에 못 미치는 연봉수준’은 12.3%(257명), ‘비전 없는 업무’가 7.2%(149명)였다. ‘스트레스로 인해 생긴 질병’은 ‘불안·우울·불면증’이 23.6%(402명), ‘신경성

소화기 장애’ 21.5%(365명), ‘긴장성 두통·기억력 감퇴’ 19%(324명)순이었다. 다음으로 ‘탈모’ 16%(273명), ‘디스크·관절염’ 10.2%(174명), ‘혈압 상승 및 현기증’ 6.6%(112명)이 뒤를 이었다. 응답자 중 39.6%(674명)가 ‘스트레스의 정도가 심해 병원이거나 그 밖에 치료를 받은 적이 있다’고 답해 직장에서 받는 스트레스의 정도가 심각한 수준인 것으로 조사됐다. ‘평소 스트레스 해소 방법’으로는 ‘폭음·폭식’이 24.1%(502명)로 가장 많았으나 ‘운동이나 동호회 활동’을 꼽은 직장인들도 22%(459명)를 차지했다. ‘수다를 떠다’는 17.2%(358명), ‘독서나 영화 관람’은 13.4%(279명), ‘잠을 잔다’ 10.6%(220명), ‘그냥 참는다’는 10%(208명), ‘기타’ 의견은 2.7%(57명)였다.

한 관계자는 “고용불안과 업무과중, 그리고 실적부담, 실직에 대한 공포 등 직장인이 직장에서 받는 스트레스가 날이 갈수록 높아지고 있다”며 “심한 스트레스는 일상생활에 지장을 줄 수도 있으니 쌓아두지 말고 자신만의 적절한 스트레스 해소법을 찾아 풀어주는 것이 필요하다”고 조언했다. 

출처 : 잡링크(www.joblink.co.kr)