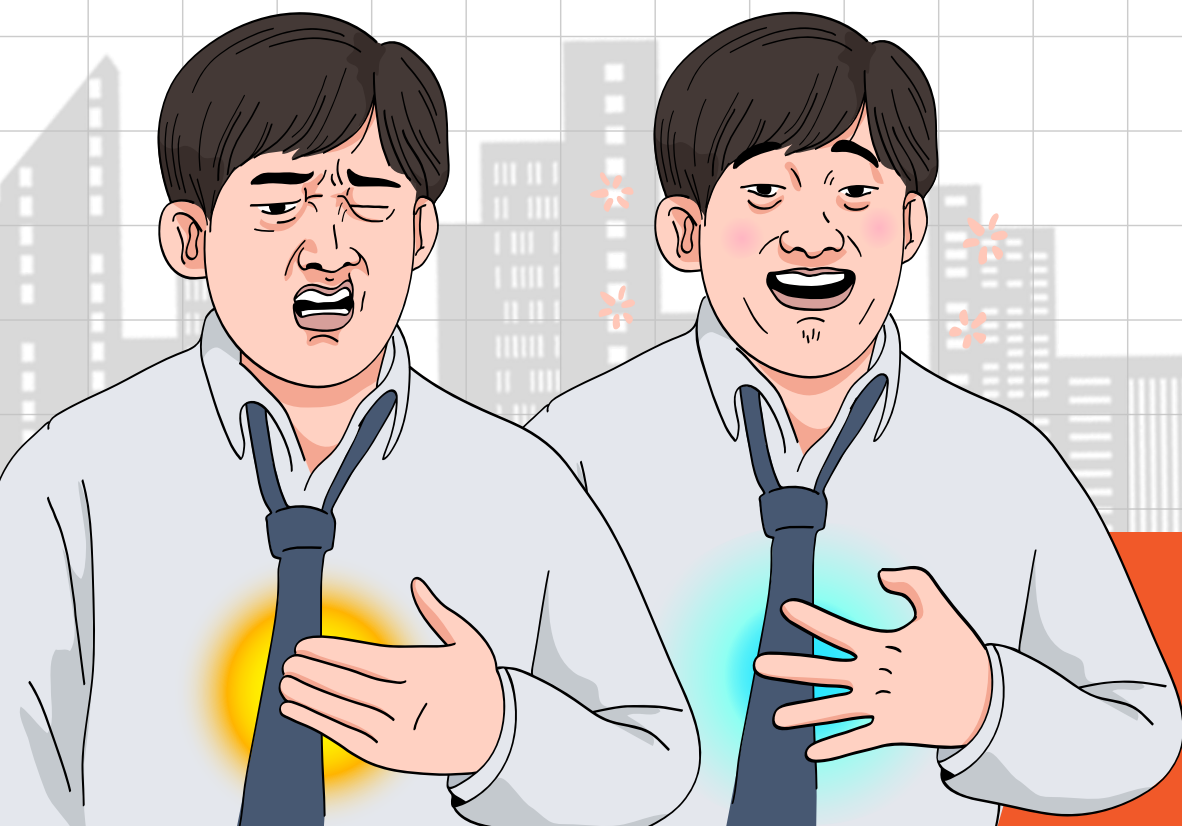


10월 10일 세계 정신건강의 날 기념 주간

직무 스트레스 알아보기



정신건강 알리미



익산시정신건강복지센터

문의 : 063)841-4235 www.iksanmh.or.kr

1

직무 스트레스란?

'스트레스'란 용어는 원래 물리학에서 "물체에 가해지는 물리적 힘" 을 의미하는 말로 사용되다가 의학에 응용되어진 것입니다.

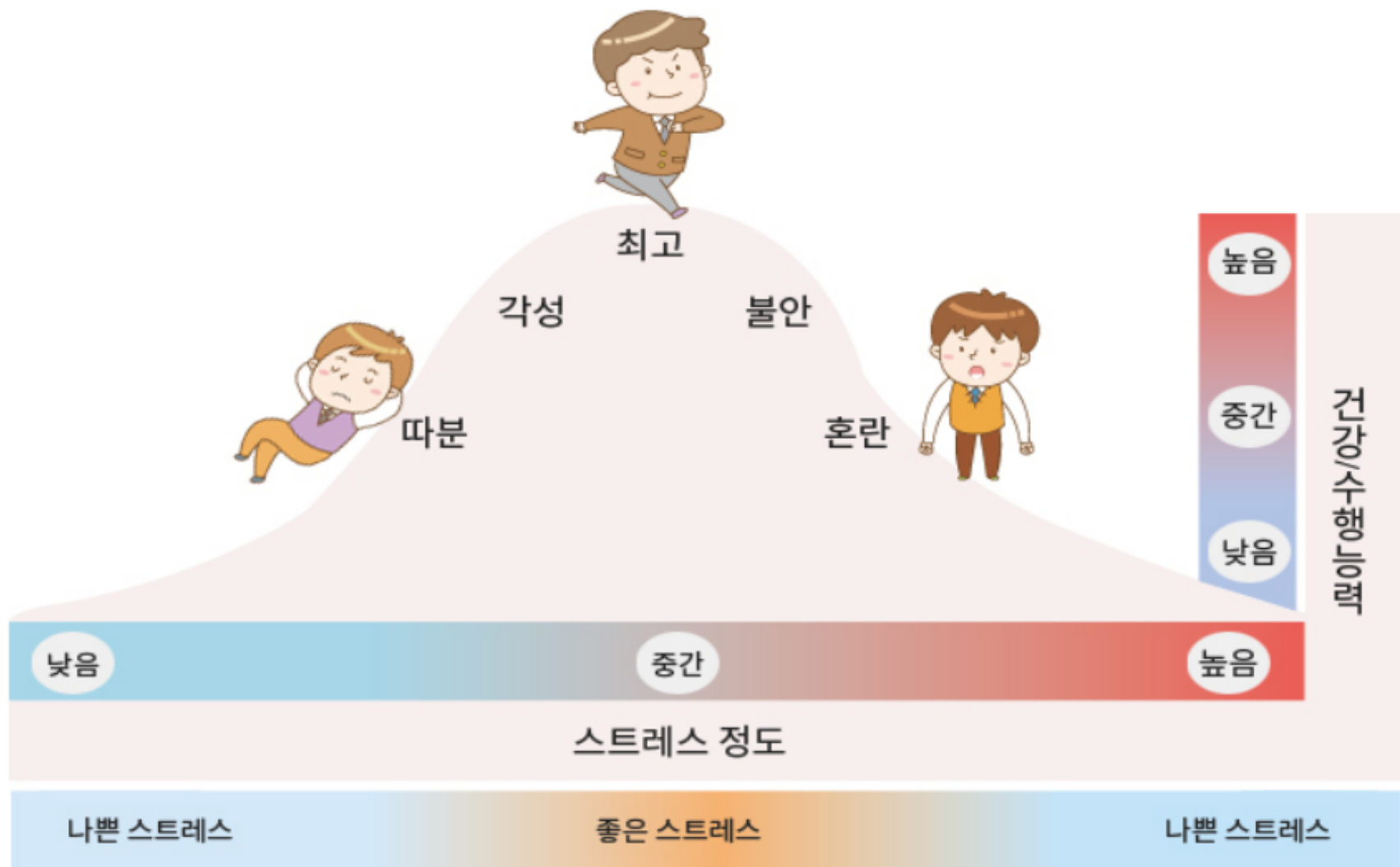
의학적으로 **스트레스란** 신체적 심리적 평형상태에 동요를 일으키는 모든 자극을 가리키는 말입니다.

직무스트레스는 직무로 인해 정신적 에너지가 고갈됨으로써 마음이 정상상태에서 벗어나 무력감과 압박감을 느끼는 심리적 상태를 말합니다.

그렇다면 스트레스는 나쁘기만 한 것일까?

스트레스의 영향

The Yerkes-Dodson Curve(1908)



살면서 스트레스를 안 받고 살 수는 없습니다.
나쁜 일이나 좋은 일이나 심지어는 지루한 상황까지도
사람에게는 스트레스가 됩니다.
적절한 스트레스는 사람을 긴장시키고 집중력을 높여
일이 지지부진하지 않게 하는 효과가 있으나 심한 스트레스,
만성적인 스트레스는 정신적, 신체적 자원을 고갈시켜
‘소진(exhaustion)’을 가져오기도 합니다.

2 직무 스트레스 요인

직무스트레스는 여러 요인으로 발생할 수 있습니다!

환경적
요인

조직 및 직무
요인

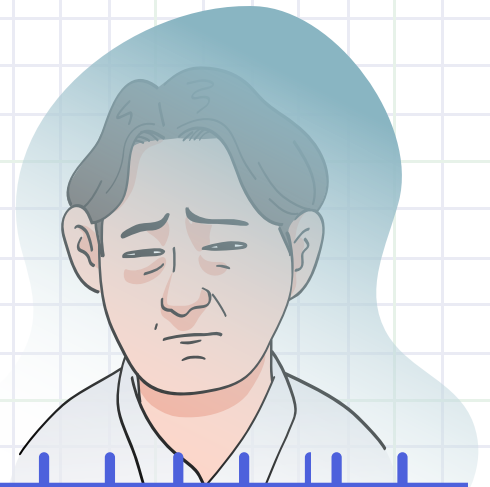
인간적
요인

실제 직무 혹은 환경과 관련된 스트레스 부터, 직장과 가정 간의 불균형, 직장 생활의 질 간의 불균형, 직장 내 대인관계, 사회적 요인, 개인의 특성까지 다양합니다.

나의 직무스트레스의 원인을 파악하고 이에 맞는 적절한 방법으로 스트레스를 예방해야 합니다.

3

직무 스트레스 증상



심리증상

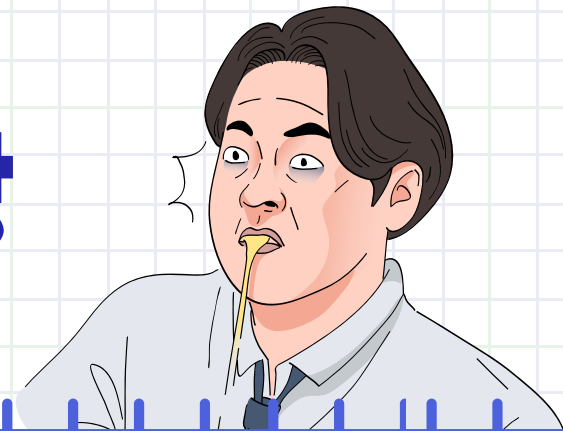
- 퇴근 후에도 직무 관련 생각을 떨쳐내기 어렵다.
- 직장 출근이 두렵고 불안하다.
- 집중력과 기억력, 업무 능력이 떨어진다.
- 쉽게 짜증나고 화가 조절되지 않는다.
- 작은 실수에도 위축되고 자책하게 된다.

신체증상

- 어지럼증, 두통
- 소화불량, 구역감, 구토
- 가슴이 답답하고 심장의 박동을 느낀다.
- 전신의 무리한 통증, 어깨결림.
- 팔다리 저린감, 마비증상.

3

직무 스트레스 증상



행동 증상

- 음주, 흡연, 약물 사용이 과도하다.
- 충동구매, 도박 등 충동적인 행동을 보인다.
- 기이한 행동과 극단적 사고를 보인다.
- 사소한 일로 동료와 싸운다.
- 자신의 잘못인걸 알면서도 계속 변명을 한다.

학력 증상

- 밤에 잠들기 힘들고 자주 깬다.
- 면역력 감소로 잔병치레가 많다.
- 입맛이 없어 밥 냄새 맡기도 싫다.
- 성욕이 감소하고 성생활을 기피한다.

4

직무 스트레스 예방법

check list

- ✓ 중요한 결정은 가장 **편안한 정신** 상태에서 내려야 한다.
- ✓ 자신의 스트레스 **원인을 파악**한다.
- ✓ 자신의 대처방법을 분석한다.
- ✓ 노력해서 이룰 수 있는 일과 없는 일을 현명하게 구분한다.
- ✓ **긍정적이고 낙천적인 사고**를 배운다.
- ✓ 자신에게 가장 **편안한 시간**을 확보한다.
- ✓ 필요한 경우, 정신과 의사나 상담기관의 전문가를 찾아가 상담하고 도움을 받는다.

5 익산시 정신건강복지센터

💡 이용시간: 평일 09:00-18:00(점심시간 12:00-13:00)

💡 주소: 전라북도 익산시 무왕로 975 익산시 보건소 1층

💡 전화: 063-841-4235(주간)

💡 홈페이지: www.iksanmh.or.kr



💡 24시간 위기상담전화: 1577-0199

익산시 정신건강복지센터는 무료상담기관입니다.

출처: 익산시정신건강복지센터 홈페이지, 국민건강보험공단(<https://www.nhis.or.kr>),
국립정신건강센터(<http://www.ncmh.go.kr>)