

국립암센터교육자료(2009.12.11)

직무스트레스 다스리기

장세진

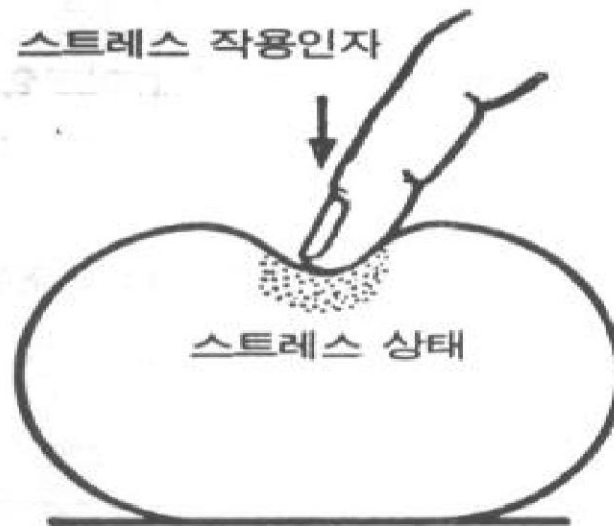
(chang0343@yonsei.ac.kr)

아! 대한민국

- 빨리 빨리 문화 (건축, 인터넷 보급 등)
- 우울증 유병율 : 10.1% (고위험군 15.9%)
- 87.1% 주 1회 이상 음주 (40.4% 음주 문제 야기)
- 자살 OECD 국가 중 1위 (전체 40%가 30-40대)
- 부부갈등, 가족해체 (2005년 이혼 128,468쌍) (40대 중반 이혼자 수 6.7% 최고)
- 합계 출산율 : 1.08
- 경제위기

스트레스란 무엇인가?

- 압박감(Pressure)
- 긴장(Tension)
- 좌절과 갈등(Frustration & strain)
- 불안(Anxiety)
- 나쁜 감정(Bad emotion)
- 불편함(discomfort)



스트레스는 상해와 방위의 반응의 총화이다.

무엇이 스트레스를 야기시키는가?

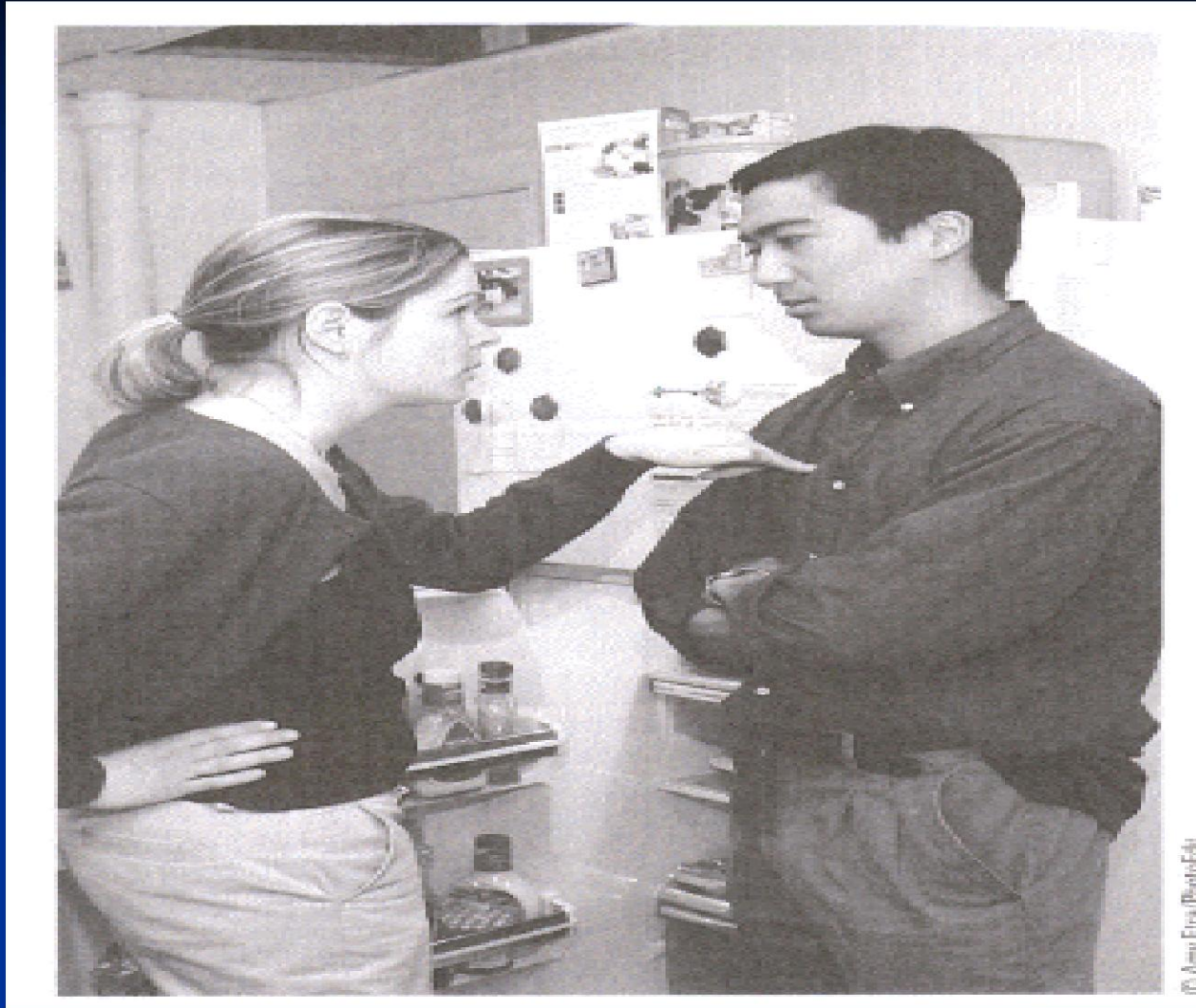
- 변화(change)
- 손실(loss)
- 불균형, 부조화(imbalance)
- 기대상충(expectation conflict)
- 무변화(no change)



교통체증->심리적 동요, 생리적 각성 유발시킴.



**여성들의 다면적 역할 (가정주부, 근로자, 부모, 아내 등) -역할
갈등 사례** Many women hold multiple roles, such as worker,
homemaker, and parent. Although these multiple roles can provide
much satisfaction, they also make women vulnerable to role conflict
and role overload.

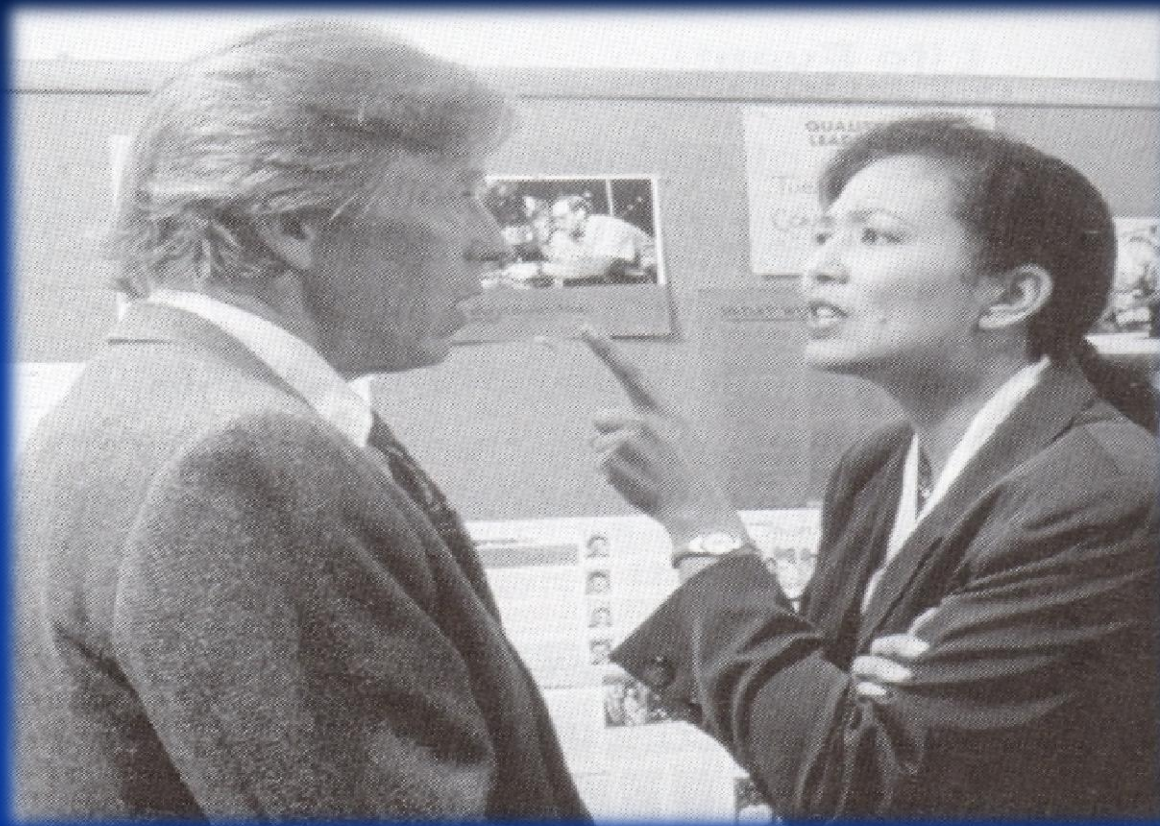


© Amy Etra/PhotoEdit

Figure. Conflictual Relationships Can Cause Wear and Tear on the Mind and Body

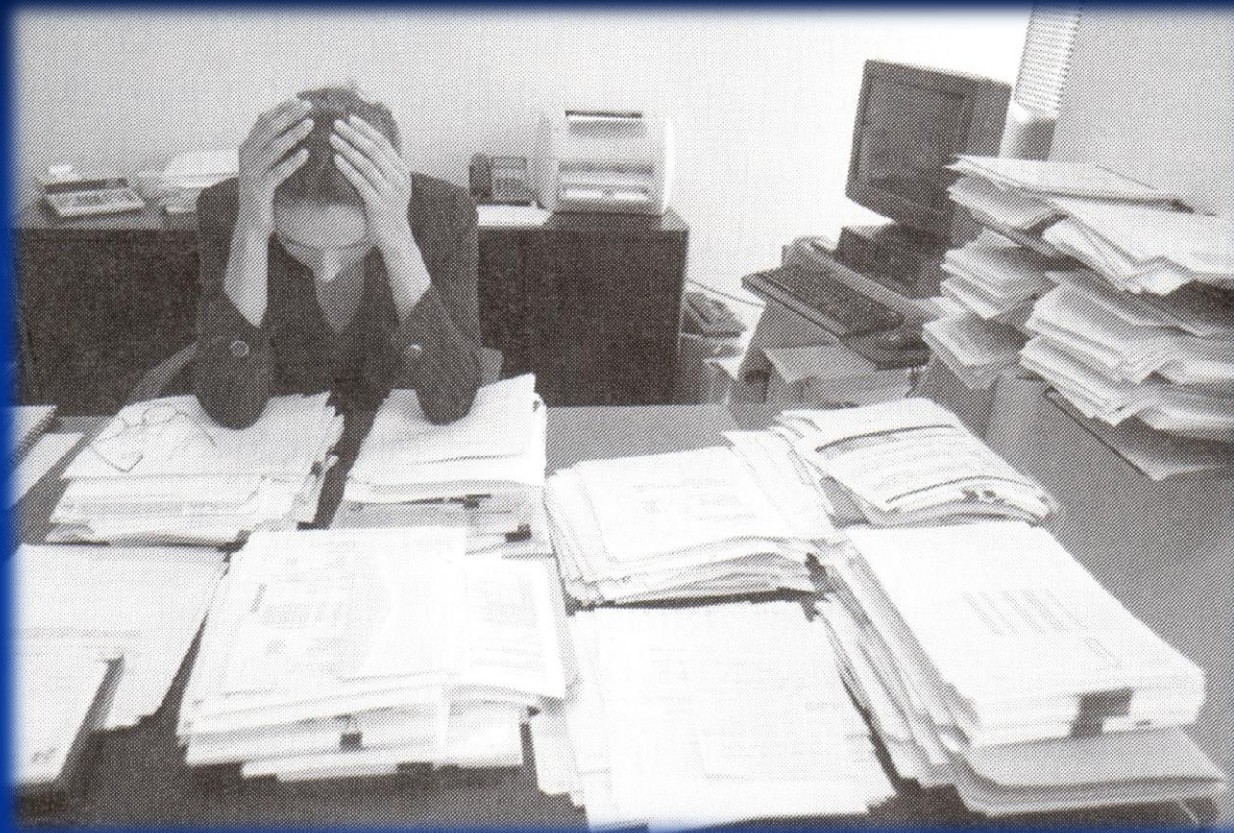


Figure. Natural Events Are a Form of Environmental Stress The 2004 Tsunami killed close to 200,000 people.



직장 내 대인관계 갈등 (상사, 동료 등)

Work strains, like the argument between these coworkers, are common sources of stress that compromise well-being and physical health.

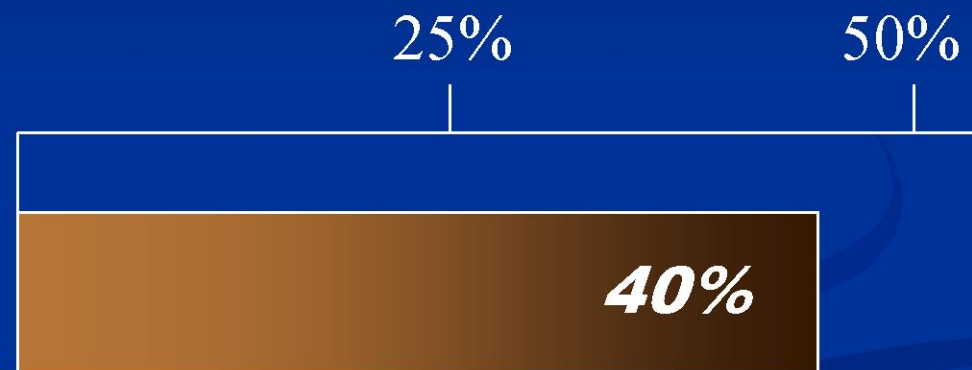


**직업성 긴장 및 직무자율성 결여 ->심각한 스트레스 유발->관상
동맥심장질환**

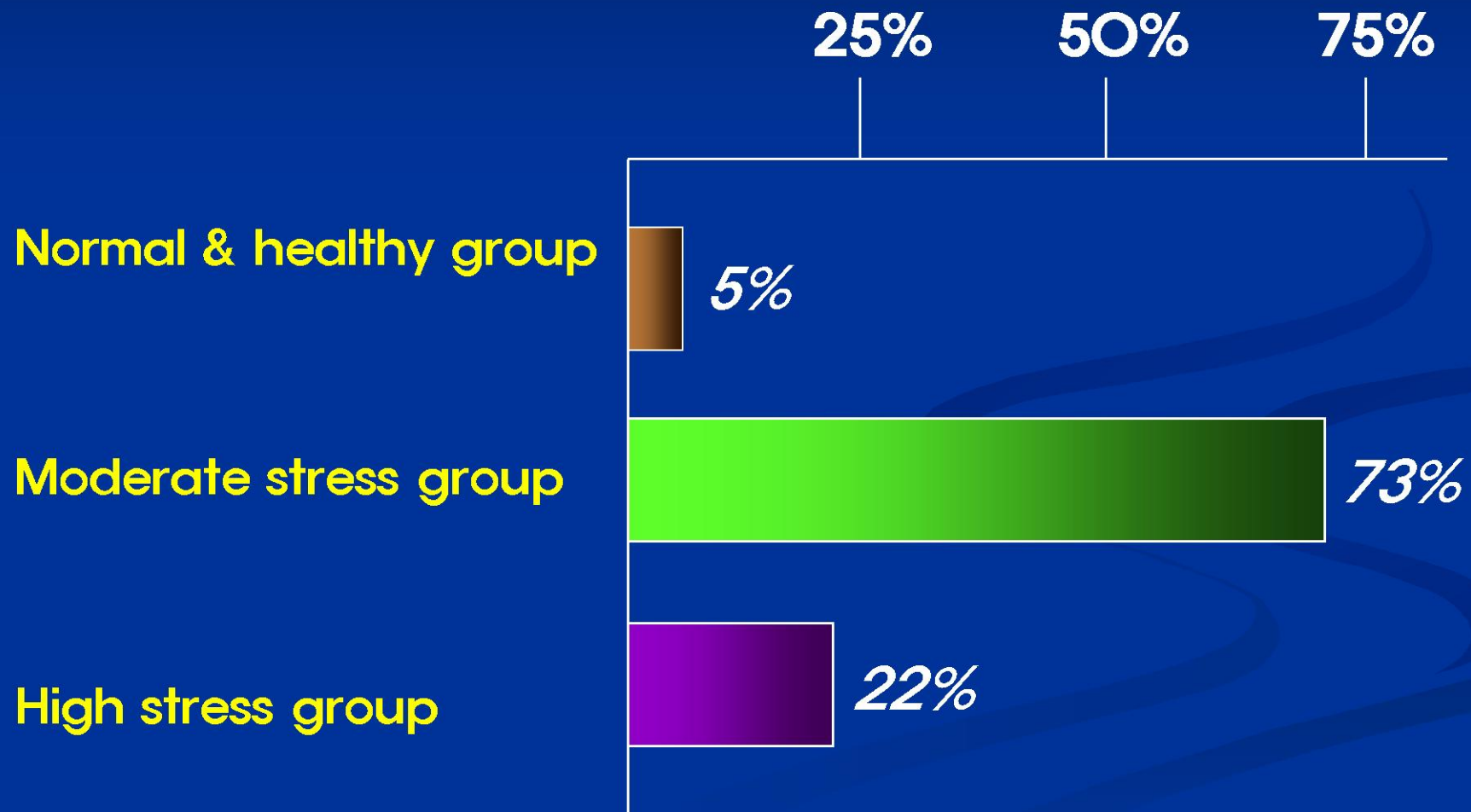
Research shows that workers with high levels of job strain and low levels of control over their work are under great stress and may be at risk for coronary heart disease.

Survey by Northwestern National Life

Percentage of
workers who
report their job is
“very or extremely
stressful.”



An Epidemiologic Study on Psychosocial Distress(N=6,977) (장세진 등, 2002)



직무 스트레스란?



직무의 수행과정에서
스트레스를 유발할 수
있는 인자로

- 직무내용,
- 역할갈등,
- 직장에서의 대인관계,
- 직업불안정성,
- 고용불안 등

개인적 원인

- 가족 스트레스
- 스트레스에 취약한 개인적 성향(퍼스널리티)
- 사회적 지지의 결여 및 대응자원의 부족

→ 일차적인 원인이 개인적 성격의 문제인 경우 이 문제를 해결하기 위해 근로자 지원프로그램(EAPs) 나 스트레스 조절 프로그램 같은 중재노력이 요구 될

조직적 원인

- 물리적 환경(예를 들면 소음, 화학적 물질, 물리적 조건, 수작업)
- 근무 조건 (교대근무 등)
- 시스템과 공정과정의 문제, 국제적/국내적/기술적 성장과 발전, 업무적응의 문제
- 업무 부하, 업무의 명료성, 노동강도 등
- 외부 환경적 변화 (구조조정, M&A 등)

문화적 원인

- 조직 문화, 조직 문화의 변화
- 직업영역과 가족 영역 간의 충돌문제
- 성 차별
- 권위적 조직

스트레스와 건강영향



1 Alarm Phase

Complex physiological response initiated by presence of stressors triggers release of adrenalin, muscle tension and increased heart rate and blood pressure.



2 Resistance Phase

Body mobilizes to combat stressor.



3 Exhaustion Phase

Resources become depleted; resistance breaks down; disease or death may result.

Figure General Adaptation Syndrome

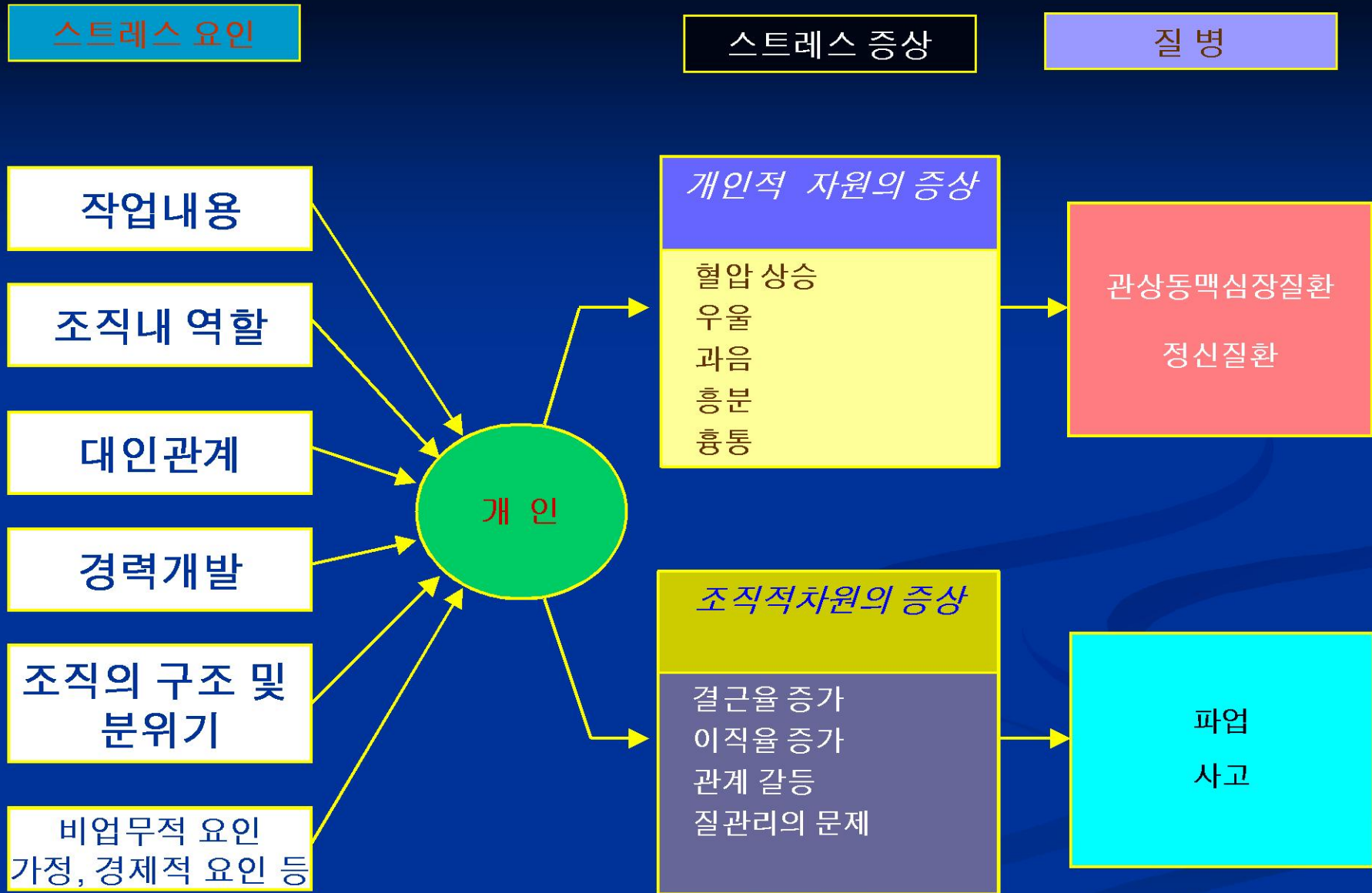


Figure. Stress : a research model. From Cooper and Marshall(1978).

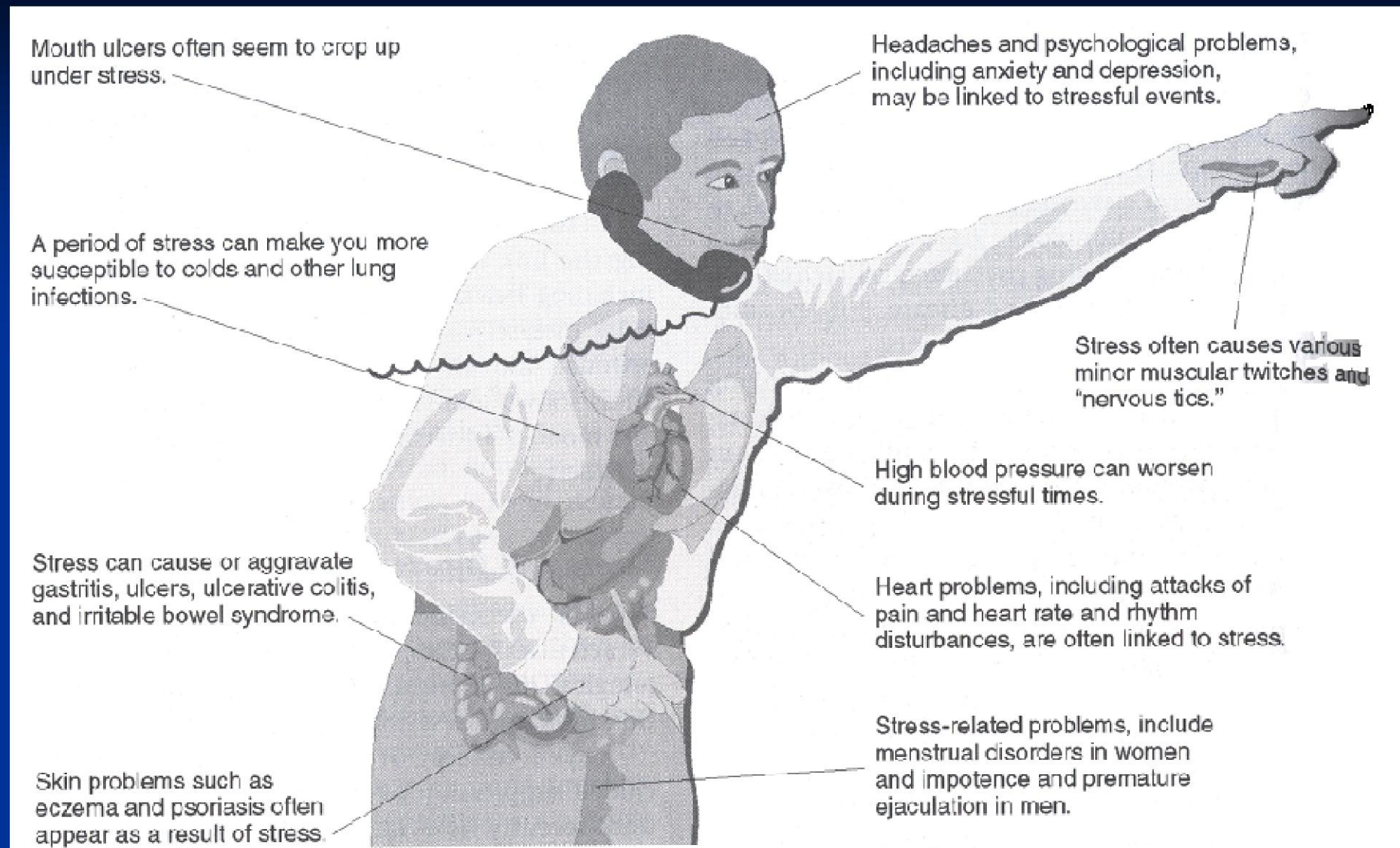
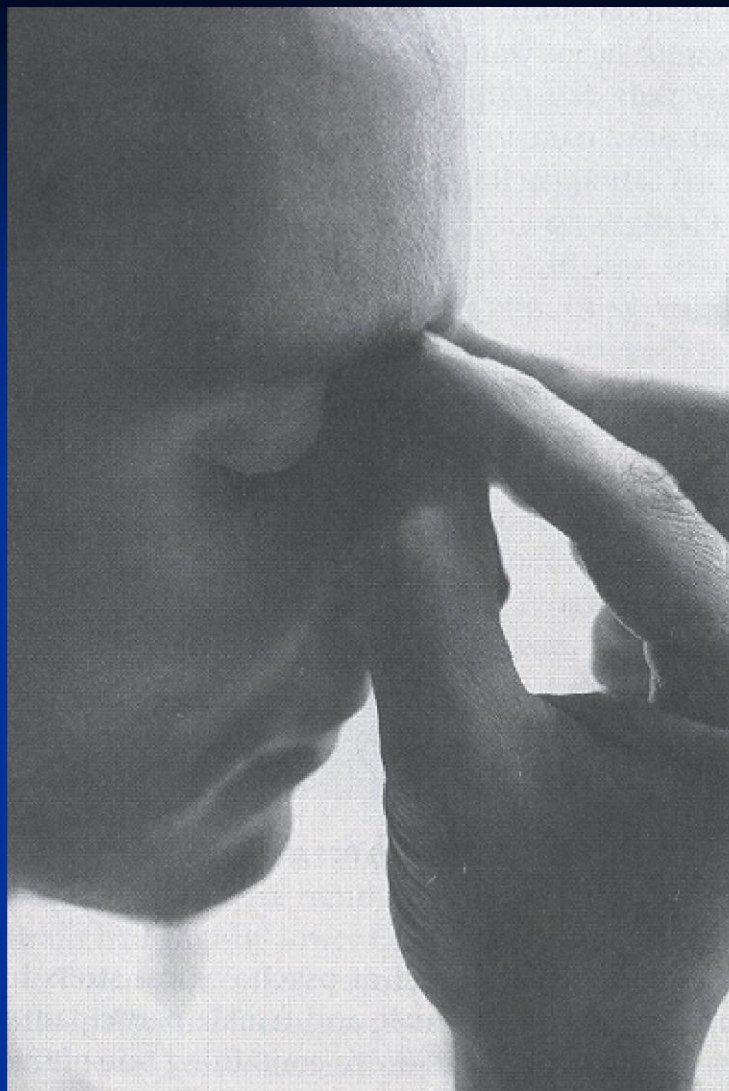
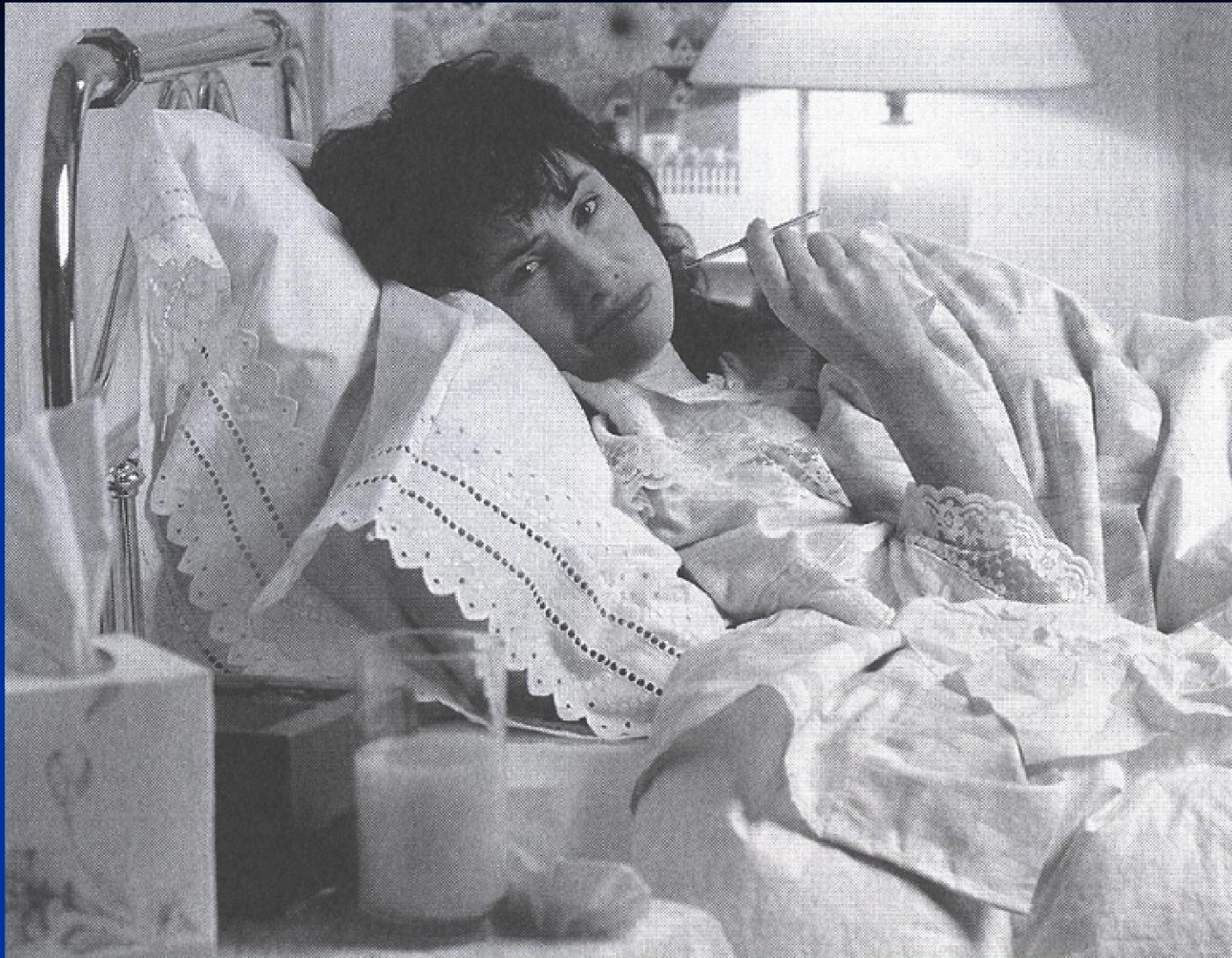


Figure . Effects of long-term stress



Stress is a factor in chronic headaches.



Research has shown that stress can influence development of infectious disease.

스트레스가 곧 병을 부르는가?

- 스트레스가 많다고 누구나 발병하는 것은 아님
- 적은 스트레스가 무병장수가 아님
- 개인차 : 강인함
- 대응 : 대처 전략
- 환경 영향 : 지지 체계

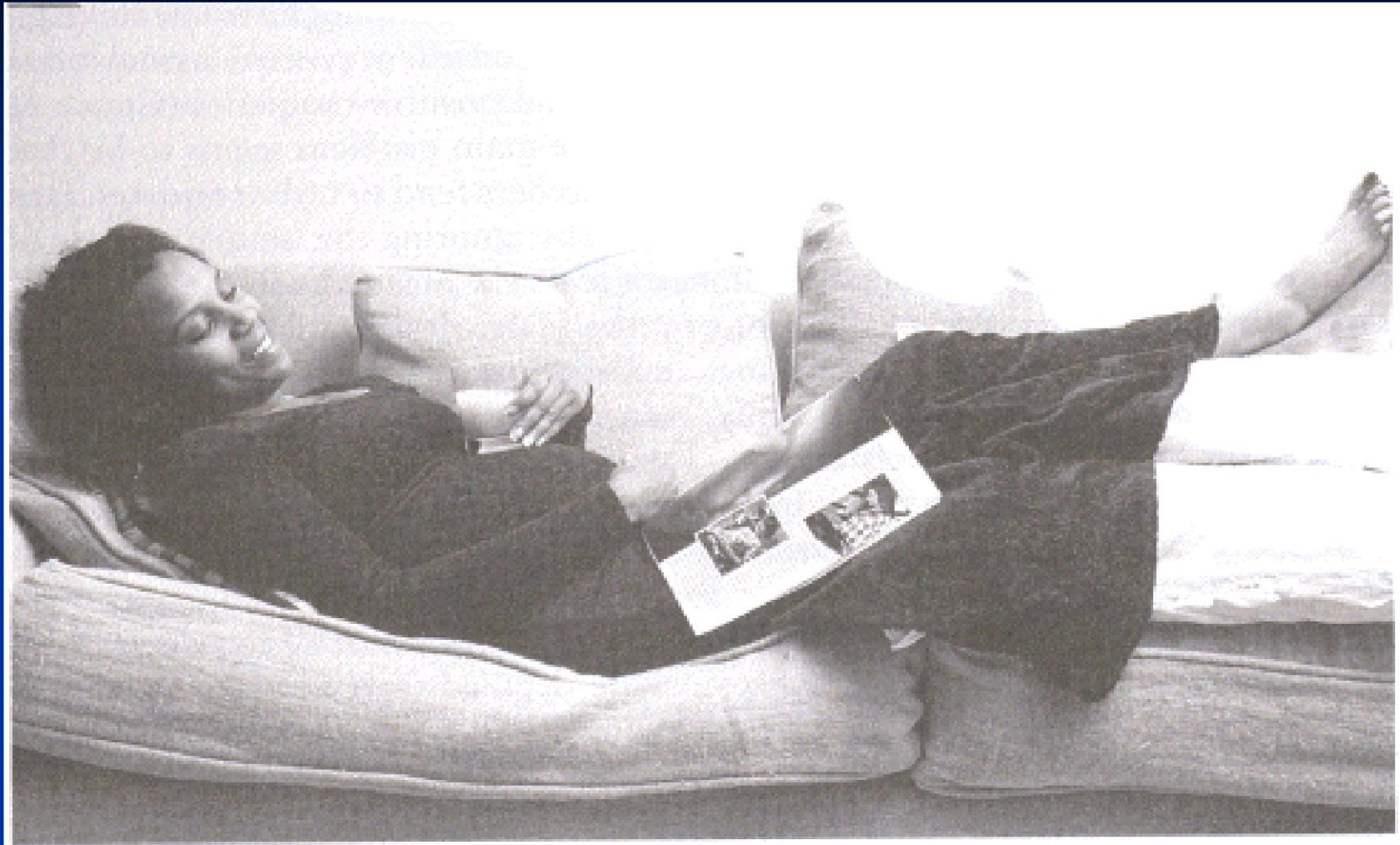
개인 관리 방법



스트레스 대응의 핵심

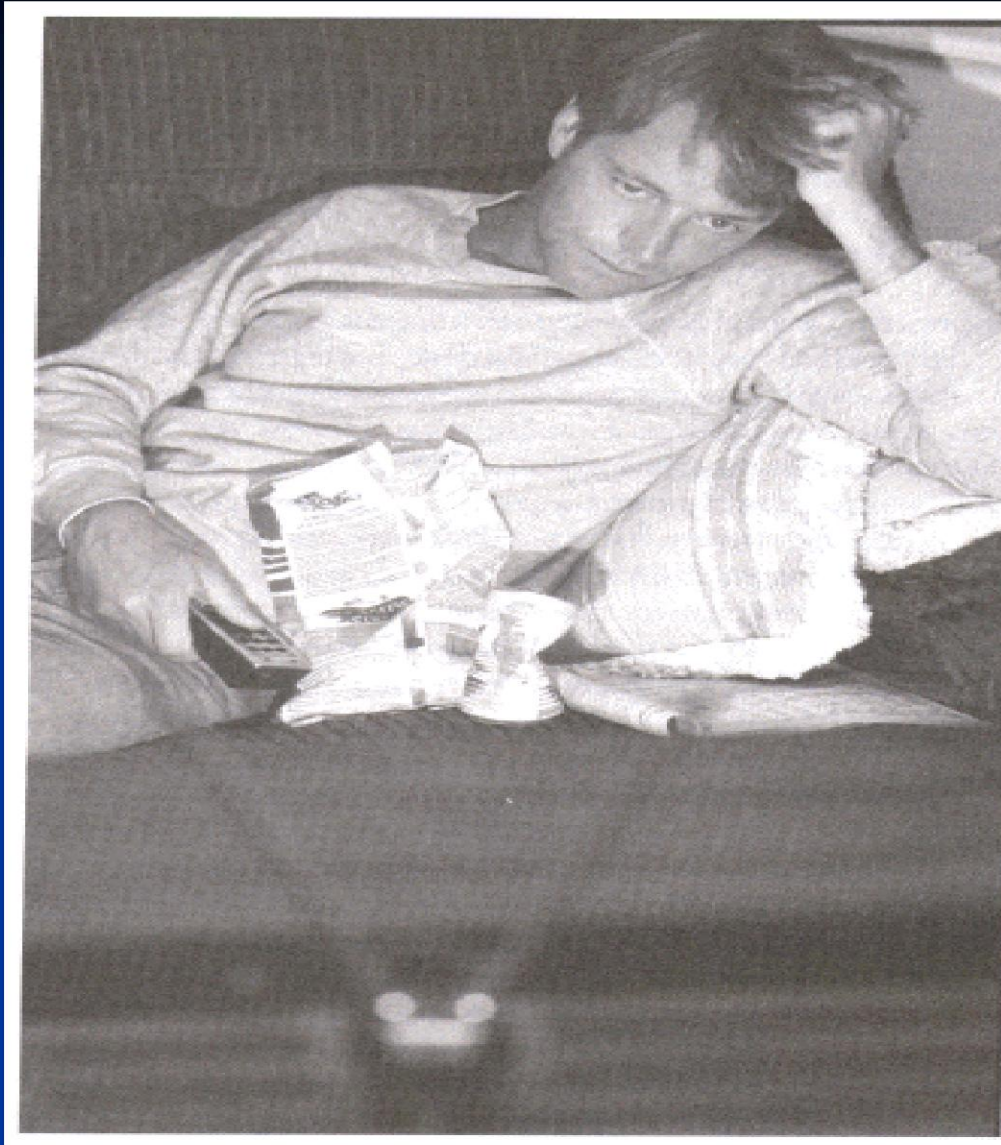
■ 이완적 접근

- 마음 가라 앉히기
- 명상
- 요가
- 바이오 피드백
- 침면
- 이완 반응(복식호흡법, 점진적 근육이완법)
- 마사지



이완: 음악감상, 명상

Figure. Relaxation There are many forms of meditation that can be very relaxing . Here a person listens to soothing music and tries to relax.



자기몰입 : 자기하고 싶은 대로 함 : One way of coping is to indulge in something that you know is not great for you. Too much snack food and watching television all night is bad for your health, but it seems so soothing when we are stressed.

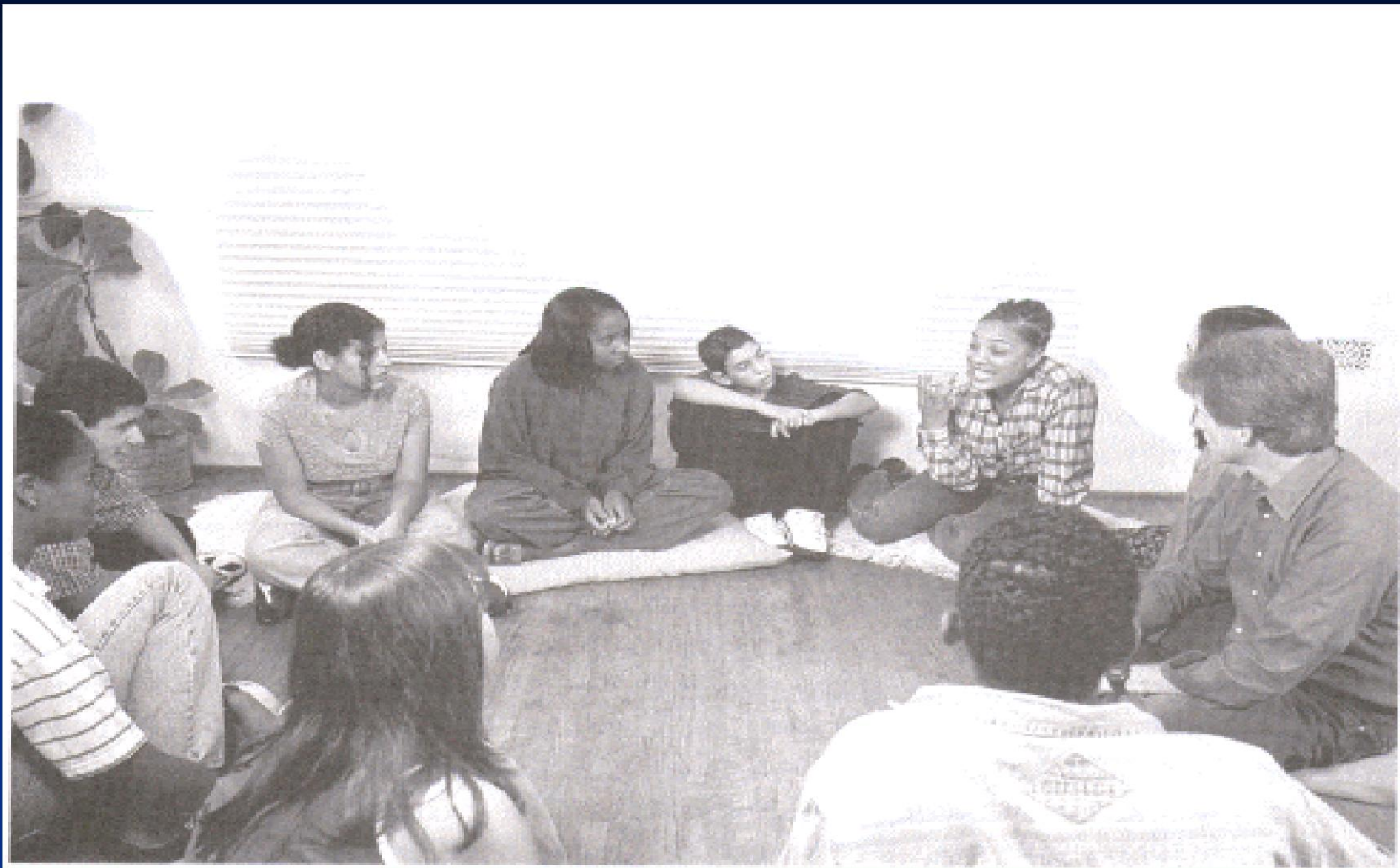
■ 인지-행동적 접근

– 감정 표출 Emotional expression (Niederhoffer & Pennebaker, 2002)

→ 덜 아프고

→ 스트레스를 덜 받고

→ 덜 우울성향을 보임



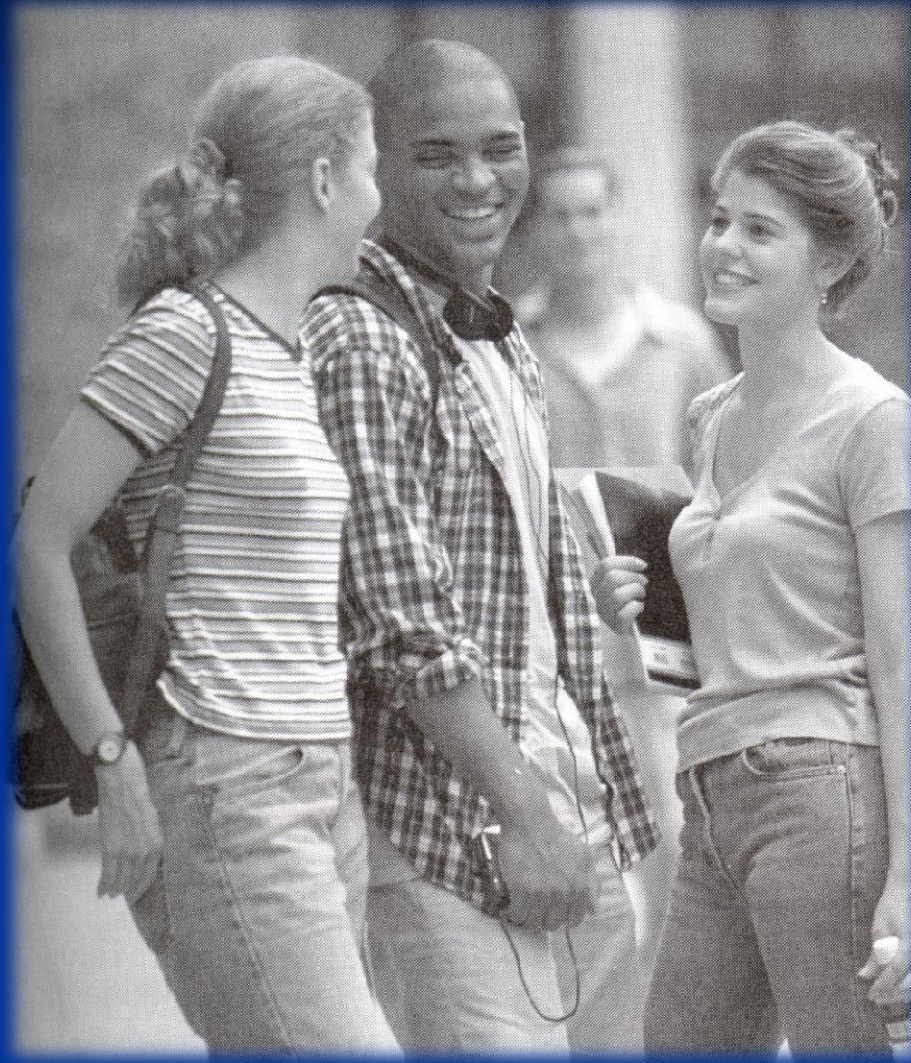
지지 연결망: 사회적 지지의 주 제공자

Figure. Support Network Our social networks, friends, and colleagues can be a major source of social support.



망설이지 않는 의견표출 : 회피나 부정보다도 오히려 스트레스에 대한 긍정적 측면을 갖게됨

Coping researchers have found that direct action often leads to better adjustment to a stressful event than do coping efforts aimed at avoidance of the issue or denial.



유머를 잊지 말자: 유머는 내적 유산소 운동이다. 유머는 스트레스에 대응하기 위한 효과적인 대응 전략이다.

Humor has long been thought to be an effective defense against stress. Writer Norman Cousins referred to laughter as “inner jogging”(Cousins, 1979). Now research supports that intuition. In one research investigation, a group of college students was shown a silent but highly stressful movie. Half the students were given an opportunity to generate a humorous monologue while watching the stress film, whereas the other half generated a serious narrative, the students who produced the humorous narrative had better mood, less tension, and reduced psychophysiological reactivity in response to the stressful movie.

■ 시간 관리 (Time management)

- 일정관리
- 일의 우선 순위 배분
- 일의 적정 유지와 관리

■ 개인 주변 공간의 관리

- 공간정리 : 정리와 정돈

1) 직장 영역

2) 가정 영역

- ‘아무 것도 버리지 못하는 사람’ (캐런 킹스턴)

→ 잡동사니 : 에너지 충전 및 건강한 삶의 질 방해 요인

스트레스에 강인하고 취약한 성격

■ 긍정적 낙관주의 대 부정적 비관주의

- 암 환자의 생존률
- 면역계 강화
- 심장질환자의 삶의 질
- 전반적 건강
- 사업적 성취



낙관적이고 긍정적인 방식으로 살아가기

낙관론자 對 비관론자

1. 낙관주의자가 비관주의자 보다 우울증에 대하여 강하다.
2. 직장, 학교, 운동 경기 등에서 성취를 많이 이루어 낸다.
3. 비관자는 결국은 낙관주의자를 선택
4. 건강상태가 더 좋다.

긍정적=적극적=낙관적이어야 하는 이유

1. 무의식을 형성하는 사고
2. 긍정적인 사고의 연습과 체득
3. 인생은 누적되는 것이다.



A형 성격

- 상황을 부정적으로 스트레스적으로 평가
- 과도한 업무, 책임감 부과
- 도전적, 과민, 급하고 시간에 강박적
- 자신의 낮은 자존심과 불안정을 해결해 줄 것으로 생각하나 오히려 악화
- 쉽게 적개심 나옴, 참을성 부족
- 성취한 것으로 자신을 평가



Figure. Type A Man.



Hostility and expressed anger are risk factors for cardiovascular disease

Type B

- 이완적 more relaxed,
- 협조적 cooperative,
- 행위의 일관성 steady in their pace of activity,
- 일상 생활 만족감 more satisfied with their daily lives
- 친분관계 around them

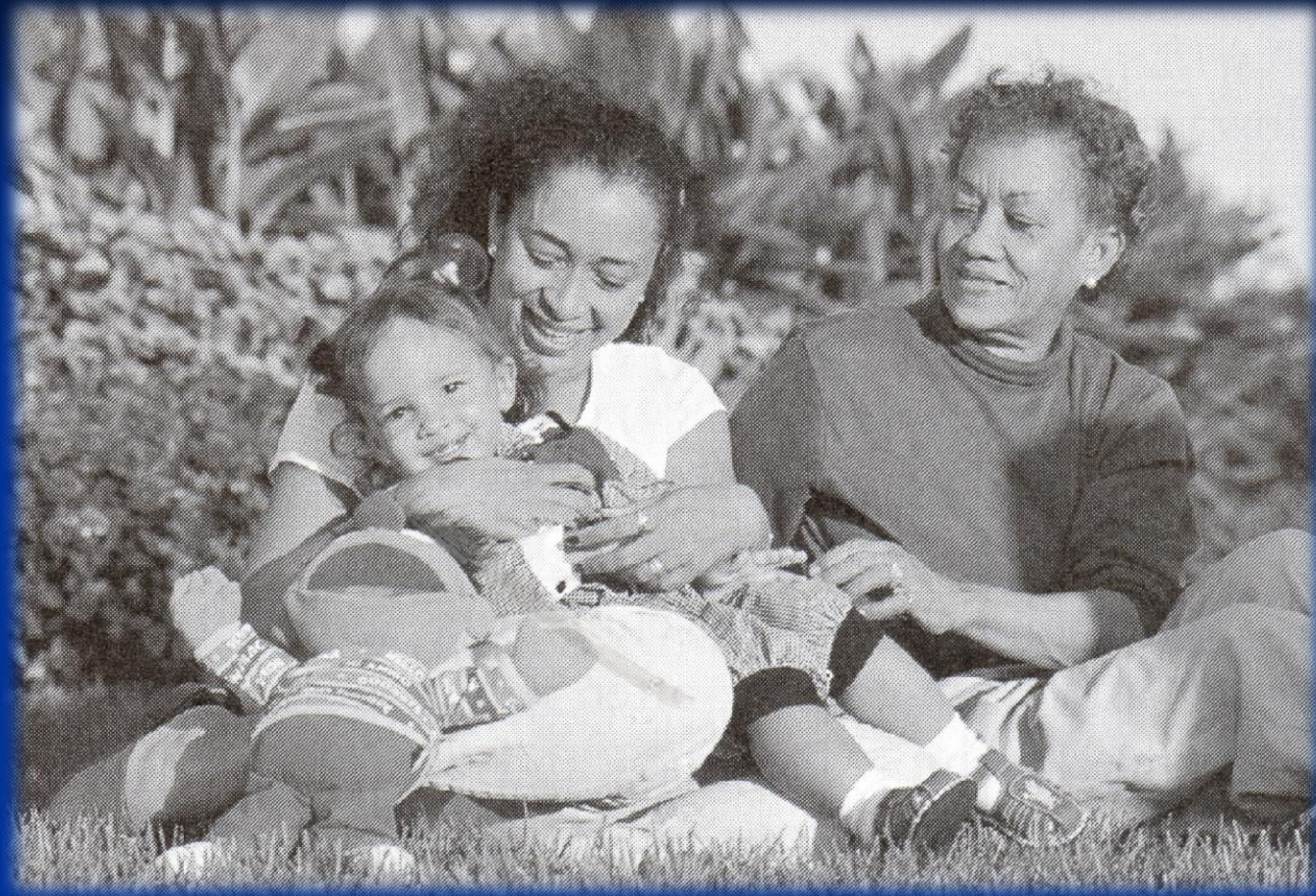
■ Type C

- 억압적 성향
- 자기 표출 안하고 쌓아둠
(술, 자기 혼자 고민하기)

사회적 지지 (*Social support*)

■ Hirsh (1980)

- 정서적 지지 : care, comfort, love, affection, sympathy
- 격려 : praise, compliments
- 조언 : useful information to solve problems
- 친교 : time spent with supporter
- 물질적 도움: practical resources (예 : money)



가족의 지지 : 건강유지 기능, 질병예후에 순기능

Social support from family and friends helps keep people healthy and may help them recover faster when they are ill.



**인간관계-스트레스의 근원 (신체적 스트레스 반응과 부부간 갈등의
관련성이 높다)**

Personal relationships can be a source of stress, and physical stress reactions are related to marital instability.



친구는 스트레스를 예방해주고 제거해준다.

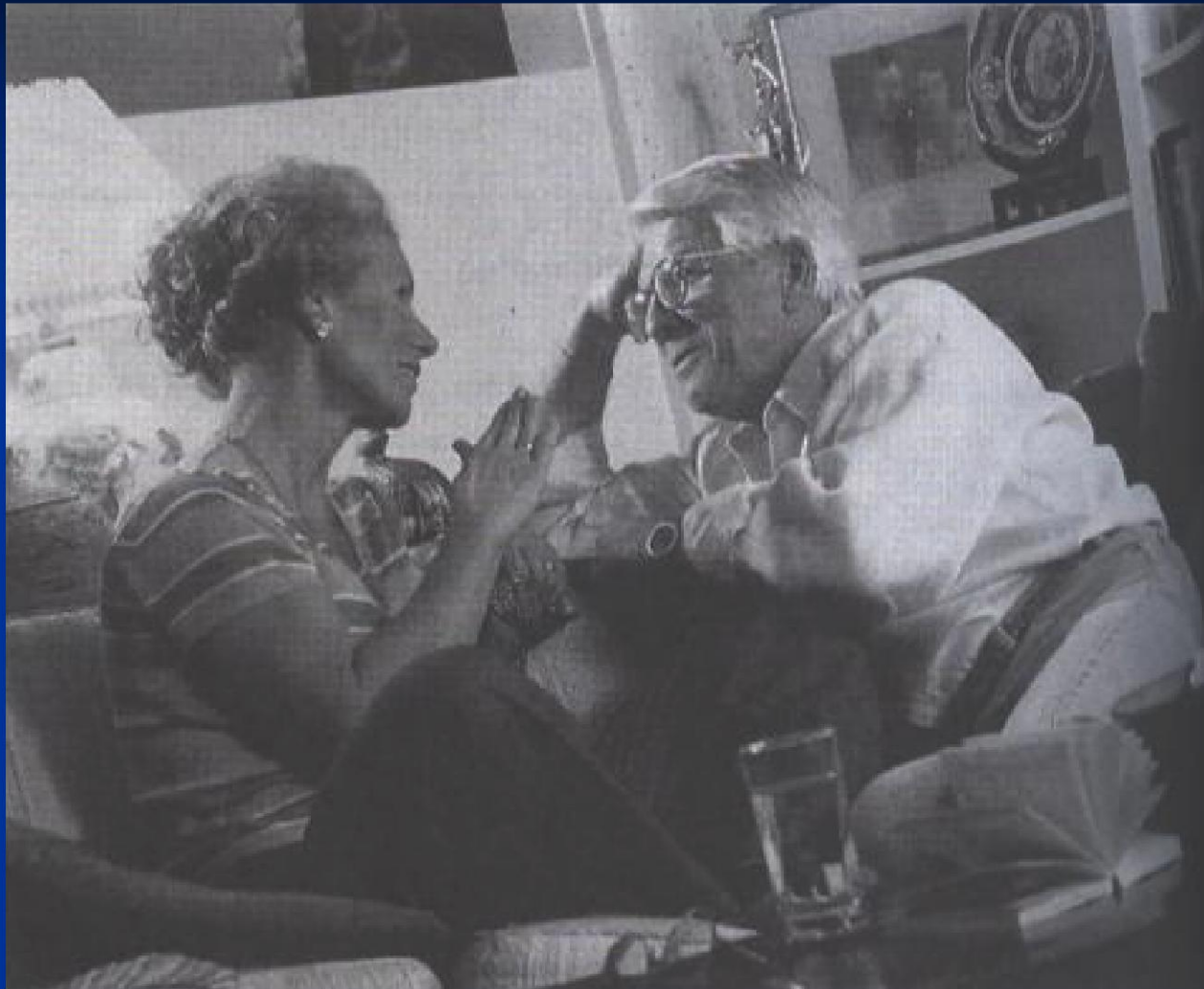
Friends Can Prevent or Eliminate Stress

Throughout our lives, friends are an important stress-busting resource. The important point is our perception of social support. If we perceive a high level, we are better able to cope with stress. Research has also found that social support is associated with faster recovery and fewer medical complications after surgery, lower mortality rates, and less distress in the face of a terminal illness.



가족이나 친구에게서만 지지를 받는 것이 아니다.

Social support can come not only from family and friends but also from a loved pet. Research suggests that dogs are better at providing social support than cats and other animals.



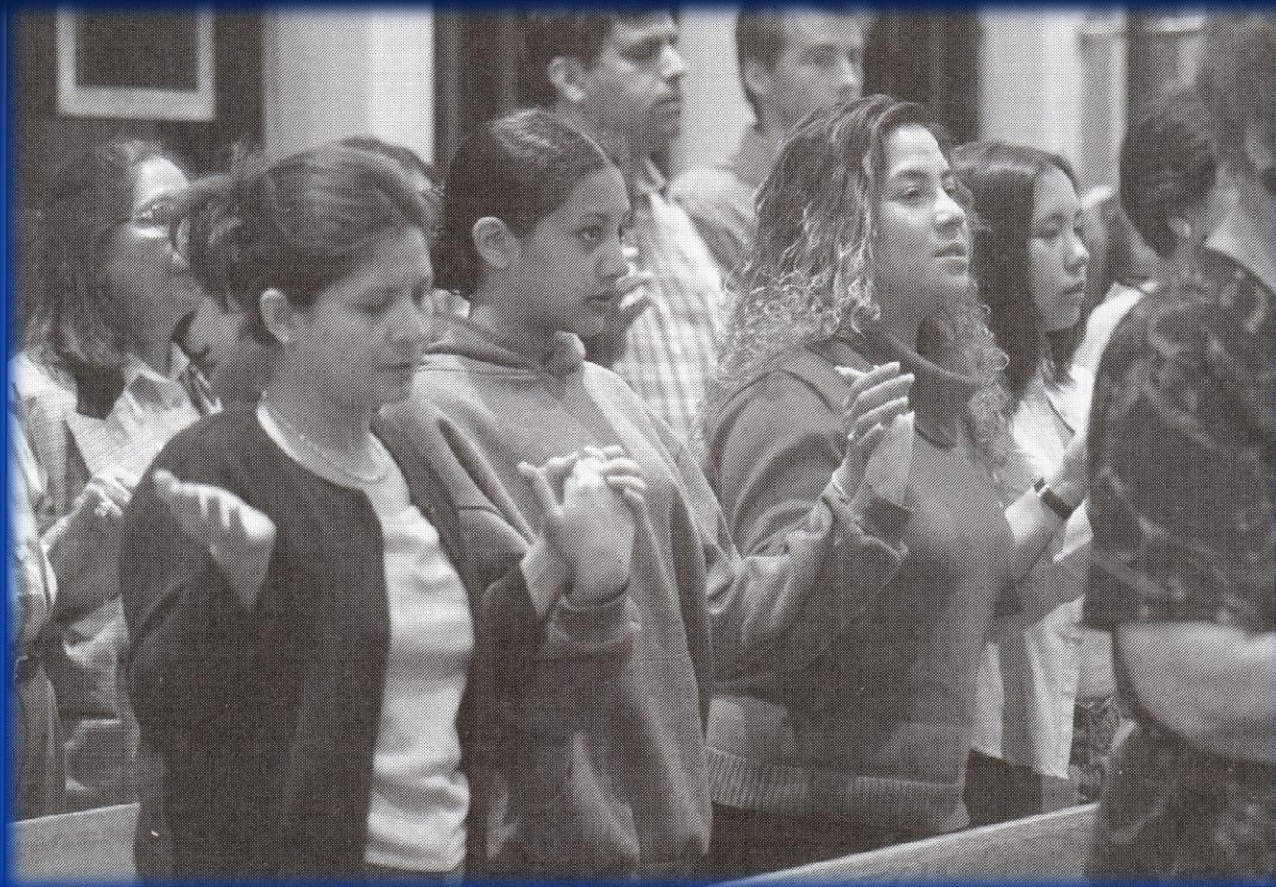
배우자간의 대화:정서적 교류를 통한 스트레스 감소에 기여

Talking a concern through often helps to vent emotions and reduce stress



의사환자관계에서의 정보적 지지의 제공-환자예후에 긍정적 역할

A patient receiving informational support from her physician



종교활동에의 참여 : 부정적 사건에 대처능력을 높여줌

Religion promotes psychological well-being, and those people with religious faith may better able to cope with aversive events.

생각하는 방식의 잘못

- 완벽주의
 - 실수를 하면 안 된다.
- 흑백논리
 - 1등이 아니면 실패한 것이다.
- 증거 없이 자기 마음대로 생각하기
 - 얼굴이 안 좋은 것을 보면 내가 싫은 거야
- SHOULD
 - '해야만 해' 의 사고방식

스트레스 관리 전략으로서의 운동

- 에어로빅 : 유산소 운동 (eg: walking, cycling, running)
→ 심장기능 강화
- 근력운동 (eg: weight lifting)
→ 심장기능 강화, 근력 향상



신체활동 : 하루 20분 정도의 걷기운동으로도 체중조절 가능

Physical Activity You do not have to go to a gym to get your daily requirement of physical activity. Even walking can burn energy. A brisk 20-minute daily walk has been found to be enough to prevent weight gain.

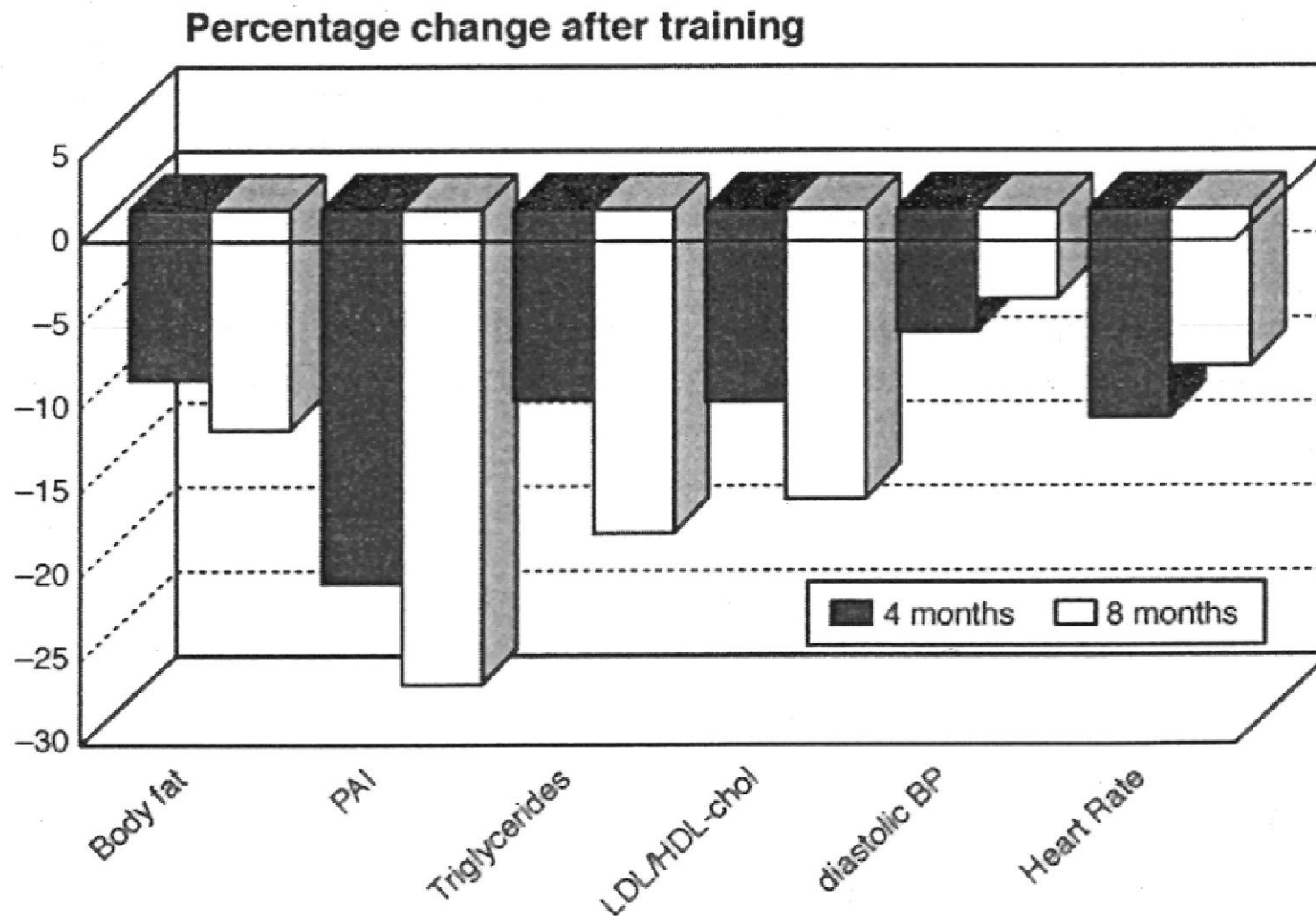


FIGURE 3 Beneficial effects of 4 and 8 months of aerobic exercising on a cluster of risk factors suspected to be affected by psychophysiological stress reactivity: percentage body fat; plasminogen activator inhibitor (PAI) activity, a risk indicator for disturbances in the coagulation/fibrinolysis balance; triglycerides; ratio of LDL ("bad") over HDL ("good") cholesterol; diastolic blood pressure; and heart rate.

적정 운동량 (Eden et al, 2002)

- **중급 수준 (e.g. walking) : 최소 30분 (5일/주)**
- **고급 수준 (e.g. running) : 최소 20분 (3일/주)**

***하루 1시간 운동이 최적인 운동이 된다. 그러나 30분만이라도 하면 건강해질 수 있다.**

장수 비결 15가지

- 8시간 이상 수면은 백해무익
- 긍정적인 사고
- 충분한 성 관계
- 애완동물 기르기
- 정기적인 콜레스테롤 체크
- 경제적 윤택
- 담배 끊기
- 감정 조절 잘하기
- 항산화제 섭취
- 결혼 잘하기
- 규칙적인 운동
- 자주 웃기
- 체중 감량
- 스트레스 조절
- 명상



자료: 포브스