

제11장 스트레스의 이해



Contents

1. 스트레스의 개념

2. 스트레스의 주요 원인

3. 성격과 스트레스

4. 스트레스 관리

현대인의 스트레스

물질적 삶은 풍요로워졌지만 급격한 환경변화로 인해 현대인은 스트레스를 받고 산다.

→ 엘빈 토플러는 미래의 충격이란 책에서 사람들이 짧은 시간동안 많은 변화를 경험하면 심한 스트레스를 받는다고 함.

→ 그런데 현대 사회의 가장 큰 특징 중의 하나는 환경변화가 끊임 없이 이루어지고 있다는 것이며 그로 인한 스트레스는 더 심해질 수 밖에 없다는 것.

스트레스의 정의

스트레스란 변화에 적응하지 못해 발생하는 개인의 생리적·심리적 변화를 말함.

ex. ① 생리적 변화 : 가슴이 뛰고 호흡이 빨라지며 땀이 많이 나는 현상.

② 심리적 변화 : 긴장·걱정의 증대.

스트레스의 기능

스트레스도 갈등과 마찬가지로 순기능과 역기능을 동시에 가짐.

① 순기능 : 적절한 스트레스는 생활에 활력을 줌

(스트레스가 없으면 삶이 무미건조하고 나태해짐)

② 역기능 : 스트레스가 과다하면 건강을 파괴하고 정신을 황폐화시킴.

→ 전반적으로 스트레스는 몸에 해롭지만 인생에서 적정수준의 스트레스를 받는 것이 정신적인 긴장감을 유지하는데 도움이 됨.

ex. 정년 전까지 건강하게 활동하던 사람이 정년 후 긴장감이 풀어지고 할 일이 없어짐으로써 건강이 나빠지는 것을 많이 봄.

스트레스의 주요 원인

1. 업무관련 스트레스

1) 직업에 따른 스트레스

직업을 가진다는 것 자체는 크든 작든 스트레스를 받기 마련임.

→ 업무에 있어서 많은 의사결정을 해야 하는 일, 다른 사람과 많은 정보교환을 해야 하는 일에 종사하는 근로자 등은 계속 스트레스를 받게 됨.

→ 반면 비교적 업무내용이나 시간에 여유가 있는 직종에 종사하는 사람들은 스트레스를 덜 받는다.

2) 역할 모호성에 따른 스트레스

상사의 지시나 자신의 역할이 명확하지 않을 때 사람들은 스트레스를 느낌.

→ 특히 업무의 권한이나 상하명령체계가 명확하지 않은 부서의 구성원들이 느끼는 스트레스는 더 크다.

스트레스의 주요 원인(계속)

3) 업무량에 따른 스트레스

조직원의 숫자에 비해 업무량이 많거나 개인의 능력에 비하여 요구되는 지식이나 기술의 수준이 높을 때 스트레스를 받게 됨.

→ 업무량이 지나치게 적을 경우도 스트레스를 받게 됨.

ex. 기업에서 감원 방법으로 급여는 주되 일을 주지 않으면 견디지 못하고 그만 둠.

4) 일과 개인생활의 양립에 따른 스트레스

직장과 가정을 양립하는 여성근로자들이 특히 많이 느끼는 스트레스로서 육아와 가사를 도와주는 보조자가 없을 경우에 직장에서의 업무와 가정에서의 책임 때문에 지속적으로 스트레스를 받게 됨.

스트레스의 주요 원인(계속)

5) 사회적 지원의 부족

힘들고 어려운 일을 하더라도 이를 이해하고 후원해 주는 상사, 동료, 가족, 지원단체가 있으면 그렇지 않은 경우보다 정신적인 스트레스는 훨씬 줄어들게 됨.

6) 조직의 불확실성

조직에서 일상적으로 일어나는 구조조정, 감원, 부서 이동 등 조직의 잦은 변화는 자신의 미래에 대하여 예측 불가능하게 하므로 스트레스를 줌.

7) 기타

자신의 적성과 맞지 않은 일을 할 때, 충분한 휴식도 없이 일을 해야 할 때, 한꺼번에 여러 가지 일을 해야 할 때, 반복적이며 비생산적인 회의 등...

스트레스의 주요 원인(계속)

2. 일상생활 스트레스

1) 좌절

좌절은 목적인 바가 이뤄지지 않았을 때 주로 발생함.

→ 원하던 대학에 낙방했을 때, 데이트 신청을 거절당했을 때, 부모가 이혼했을 때.

2) 갈등

갈등은 상호작용과정에서 서로 이해가 충돌하는 것이라고 했는데 갈등은 스트레스를 일으키는 주요한 원인.

스트레스의 주요 원인(계속)

3) 변화

긍정적이든 부정적이든 인생에 있어서 모든 변화는 스트레스 요인으로 작용함.

→ 가족의 죽음, 실직, 질병, 이혼 등 부정적 요인은 큰 스트레스 요인이 되며 입학, 결혼, 출산 등은 기쁨도 주지만 낯선 환경에 적응해야 한다는 점에서 스트레스를 준다.

ex. 배우자의 죽음을 100으로 보았을 때 이혼(73), 별거(65), 수감(63), 가까운 가족의 죽음(63), 결혼(50), 해고(47), 퇴직(45) 등.

스트레스의 주요 원인(계속)

4) 압력

어떻게 행동해야 한다는 식의 외부, 또는 자기 스스로의 기대와 요구를 말함.

ex. 일류대학에 입학하고, 일류기업에 들어가야 한다는 부모의 압력은 스트레스로 작용.

→ 어느 정도의 압력은 성취동기를 높여주는 효과가 있지만 자신의 능력보다 큰 일을 시켰을 경우 스트레스로 작용할 수 있다.

5) 기타

교통체증으로 약속시간에 늦을 때, 금전적인 문제 등...

성격과 스트레스

1) A형 특성

항상 바쁘게 움직이고, 다른 사람이 이야기할 때 끝까지 기다리지 않고 중간에 끼어들며, 어느 누구와도 게임을 할 경우 이겨야 한다. 또한 일의 진행속도에 조바심을 느끼고 타인을 서두르게 함.

2) B형 특성

매사에 여유가 있고 느긋하며 참을성이 있고 낙관적이다. 또한 A형보다 덜 경쟁적이고 화도 잘 안내는 편.

☞ 전반적으로 A형 성격은 지나치게 열심히 일하기 때문에 스트레스로 인한 심장병, 고혈압에 걸릴 확률이 B형 보다 훨씬 더 높다.

스트레스 관리

1. 업무관리를 통한 스트레스 관리

1. 직장이나 집에서 하는 활동들을 검토하고 덜 중요한 일들을 줄여 나감으로써 업무의 양을 줄인다.
2. 자신의 능력이나 권한 밖의 일에 대해서는 과감히 'NO'라고 거절할 수 있도록 한다.
3. 자신에게 스트레스를 주는 사람과의 접촉을 가능한 한 줄이거나 아니면 스트레스를 적게 받을 수 있는 방향으로 그들과의 관계를 조절한다.
4. 불가피한 경우가 아니면 될 수 있는 대로 일을 집으로 가지고 오지 않는다.

스트레스 관리(계속)

2. 신체관리를 통한 스트레스 관리

1. 하루에 20분 이상 사이클링, 조깅과 같이 땀을 흘리는 운동을 한다.
2. 음식을 적정수준으로 섭취하고 과음, 과식을 피한다.
3. 음주, 흡연을 하지 않는다.
4. 낚시, 걷기와 같이 스트레스를 완화할 수 있는 취미활동을 한다.
5. 수면을 충분히 취한다.