



구직자 스트레스 관리

진행 : 고용노동부 민간위탁기관 [\(주\)커리어스타](#)



○ 구직자 스트레스 관리



스트레스란?

우리 나라 사람 최다 사용 외래어
정신 생리적으로 불안정한 상태에서 안정된 상태로 되돌려 적응
하는 과정에서 생겨나는 생체 반응

스트레스 원 : 스트레스 주는 사건
스트레스 반응 : 스트레스에 대한 신체적 정서적 반응

우리가 알고 있는 스트레스 대표 원인
교통 체증, 질병이나 부상, 해고, 국제적 테러, 미세먼지,
대인관계, 경제적 어려움, 소음 등

스트레스의 단계



◆ 놀람 단계

스트레스가 자신의 대처 능력을 초과하여 불안, 공포, 심리적 공황

◆ 저항 단계

놀람 단계가 해소되지 못하면 심리적으로 저항하는 증상으로 그 상황을 피하려고 하거나 술 또는 담배 등에 의지하게 되고 생활에 지장을 초래

◆ 탈진 단계

저항 단계가 지속되면 심리적 절망감, 무력감, 심한 우울 등 느낌과 직업의 유지, 사회적 적응에 심한 어려움을 경험하게 되고 현실 도피, 자살 충동, 약물 의존도 상승

○ 구직자 스트레스 관리

스트레스의 특징

1. 항상 존재 – 인생을 거쳐 진행되는 사항
2. 변화로부터 시작 –외부/내부의 요구나 요인에 의해 유발
3. 부담으로 작용 – 요인에 관계 없이 신체기관 반응
4. 재적응 해야 함 – 새로운 상황에 맞추어 균형을 잘 잡아야 함

◆ 외적 요인 ◆

- 물리적 환경:
소음, 빛, 열, 더위, 닫힌 공간 등

- 사회적 환경:
조직 환경(규칙, 규정, 마감시간)

- 개인적 사건:
중요한 사건(생로병사), 경제적 변화, 실직/사업실패 및 일상적 사건

◆ 내적 요인 ◆

- 생활 습관:
흡연, 수면부족, 카페인 과다 섭취

- 왜곡된 인지:
부정적 사고, 비현실적 기대, 사적 감정
개입, 극단적 사고, 경직된 사고 등



◆ 스트레스 증상 ◆

1. 신체 증상

- 근골격 : 두통, 목이 뻣뻣해짐, 요통, 관절염 등
- 사지와 피부 : 손발 차가움, 발한, 피부 발진 등
- 위장관 : 구토, 위염, 변비, 복통, 장염 등
- 심혈관 : 고르지 않은 맥박, 두근거림/현기증, 흉통, 고혈압, 심근경색
- 호흡기 : 숨 참, 과 호흡, 천식 등
- 기타 : 떨림, 장시간 앉아 있지 못함, 수면 장애 (불면/과다수면, 악몽), 피로, 성기능 장애, 면역력 감소(잡은 감기, 암의 악화 등), 뇌졸중 등

2. 심리 증상

- 불안, 걱정, 근심, 신경과민, 성급함, 짜증, 분노, 건망증, 주의집중 어려움, 좌절, 탈진, 우울

3. 행동 증상

- 안절부절못함, 손톱 깨물기, 과식, 과음, 흡연 증가, 폭력적 언행
- 자해/자살, 타해/타살

○ 구직자 스트레스 관리



구직자 스트레스

취업 실패가 반복되거나 실업이 장기화함에 따라 나타나는
정신적 고통 / 신체적 고통
취업실패의 횟수가 많을 수록 실업기간이 길수록

◆ 구직자들이 뽑는 취업 스트레스 원인

1. 자신을 무능력하게 보는 것 같은 주위의 시선
2. 경제적 어려움
3. 취업 성공한 주변인과의 비교에서 오는 좌절
4. 영원히 취업하지 못할 것 같은 불안감
5. 구직기간 동안의 가족들의 압력
6. 나이가 들어 좋은 기회를 놓칠까 봐
7. 스스로 느끼는 자괴감 및 구직자라는 신분으로 인한 인간관계 단절

◆ 취업 스트레스로 인한 구직자들이 겪는 증상

1. 자신감이 결여
2. 음주 또는 흡연량 증가
3. 짜증 내는 빈도 증가, 우울증
4. 대인기피증
5. 탈모 등 신체적 이상 등



○ 구직자 스트레스 관리

스트레스 관리

◆ 웃음의 효과

- 하루 45분 웃으면 고혈압, 스트레스 관련된 질병 치료 가능
- 웃는 사람이 인상 쓰는 사람보다 8년 더 산다
- 10분 통쾌 하게 웃으면 2시간 고통 없이 잔다
- 몰핀보다 200배 강한 엔돌핀과 300배 강한 엔케팔린 분비
- 암과 싸우는 NK세포를 활성화시킨다
- 크게 웃을 때 몸의 근육 650개, 얼굴근육 80개 중 231개, 15개 이상이 움직인다
- 심장병 예방
- 10초 웃음은 3분 노젓기, 4분 조깅, 70m 전력질주 하는 것과 같다.

◆ 생각 바꾸기

- 긍정적인 생각의 단면은 사람의 몸 상태를 바꾸어 놓는다.
- 우리가 하는 걱정 중 96%는 쓸데없는 생각이다.
- 오만가지 생각 중 85%는 부정적인 생각이다.
- 부정적이고 쓸데없는 생각은 휴지통에 버려라.

◆ 시간 관리

- 1단계 : 우선순위 정하기 (중요/위급, 가치 평가)
- 2단계 : 목표 세우기 (구체적/현실적)
- 3단계 : 활동계획 정하기 (단계적 실천)
- 4단계 : 일의 지연/지체 막기
- 5단계 : 체계적인 시간 운용하기

◆ 기 타

- 규칙적인 생활 습관(건강한 식사 습관, 적당한 수면, 알맞은 운동과 휴식)
- 긍정적인 태도(할 수 있을까? No / 어떻게 할까? Yes)
- 자신이 하기 힘든 것들은 과감히 NO
- 이미 지나가 바꾸기 힘든 어려운 환경은 포기하고 넘기자
- 긍정적인 취미생활(영화 감상, 산책, 등산, 명상, 독서 등) 갖기

