

스트레스 관리와 더 나은 생산성을 위한 팁



물론, 때때로 스트레스를 받는 것은 정상적인 일입니다. 그러나 이러한 중압감에 시달리는 시기는 가장 느긋하고 잘 적응하는 사람들마저도 평정심의 한계 이상으로 몰아붙이고 여러분의 기분과 에너지, 성과를 저하시킵니다.

새해의 시작을 기대하는 것으로부터 더 춥고 해가 짧고 어두운 시기에 적응하는 것, 그리고 명절 이후에 여러분에게 일어나는 다른 일들까지, 연중 이 시기는 특히나 많은 사람들이 스트레스에 시달리는 시기입니다.

그러면 올해는 자신에게 마음의 고요와 회복력을 더해주는 선물을 해보면 어떨까요? 다음은 연중 내내 자신을 스트레스의 원인으로부터 보호하고 잠재적인 스트레스의 원인을 줄일 수 있는 7가지 방법입니다.

1. 현실적 — 그리고 긍정적인 태도 가지기

여러분은 하루에 24시간을 가지고 있는 사람입니다. 완벽해지기 위해서 자신을 압박해서 실패로 몰아붙이지 마십시오. 대신 최선을 다하는 것으로 목표를 세우십시오.

또한 긍정적인 마음을 가질 수 있는 이유를 찾아보십시오. 여러분이 특히 부정적인 말을 하는 사람들과 불평쟁이들에게 둘러싸여있을 때에는 부정적인 생각에 쉽게 매몰될 수 있습니다. 그러나 작은 것이라도 자신의 개인적이고 전문적 성취를 자랑스럽게 생각한다면 오랫동안 여러분이 에너지와 동기를 느끼도록 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

2. 경계선 설정하기

항상 자신이 일을 하려는 압박 또는 강요에 저항하십시오. 쉬지 않고 “달리는 상태를 유지”하고 하루에 너무 많은 일을 하려고 한다면 효율성은 떨어지고 결국에는 소진으로 이어질 수 있습니다. 여러분의 시간과 업무를 정리하기 위해 할 수 있는 일들을 해서 가장 우선순위가 높은 일에 우선적으로, 그리고 가장 많이 집중하십시오. 예를 들어, 할 일을 가능하면 “반드시 할 일,” “해야 할 일” 그리고 “할 필요 없는 일”로 분류하십시오. 또한 가능한 일은 직장에서는 동료에게 그리고 여러분의 개인 생활에서는 사랑하는 사람들에게 위임하는 것을 고려해보십시오. 그리고 자주 그렇게 해야 합니다.

3. 자신을 위한 시간 내기

단지 몇 분 또는 한두 시간이라도 반드시 자신을 위한 시간을 내십시오. 예를 들어, 일상적인 업무 일정 동안에 공식적으로 대기해야 할 필요가 없는 역할을 담당하고 있다면 정해진 휴식 시간 동안에는 이메일 통지를 꺼 두거나 회의와 통화 요청 거부를 자신에게 허용해 주십시오. 또한 추가적인 근무나 가족, 친구와의 모임 초청 요청에 “감사하지만 안 됩니다.”라고 말하는 것도 허용해 주십시오. 자신에게 재충전을 할 수 있는 휴식시간을 허용하는 것은 궁극적으로는 전반적으로 긍정적인 태도와 생산성을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.

4. 정신을 산만하게 하는 것들을 치우기

멀티태스킹을 통해 더 많은 일을 하고 있다고 믿는 사람들은 보통 주어진 임무에 집중하는 사람들보다 생산성이 낮습니다. 그러므로 정신을 산만하게 하는 것들을 치우십시오. 편지함에 이메일이 오는 대로 답신을 하는 대신 업무 시간 중에 한 번에 몰아서 답신하는 시간을 정기적으로 정하십시오. 업무가 집중을 요하는 경우, 업무 일정표에 시간을 블록해 놓고 동료들에게 방해하지 말라는 신호를 주십시오. 예를 들어, 문을 닫고 “업무 중, 방해하지 마십시오”라는 표지판을 걸어 놓거나 내부 메신저에서 로그아웃하십시오.

이와 마찬가지로, 여러분이 항상 개인 이메일을 확인하고 문자 답신 그리고/또는 뉴스 스크롤이나 소셜미디어 사이트를 돌아다니는 습관이 있다면 이 욕구를 통제하십시오. 대신 이러한 것들을 확인하고 답신하기에 적절하고 가능한 휴식 시간을 정해 두십시오.

5. 휴식 취하기

긴장 이완이 스트레스에 대한 자연스러운 대처법이라는 것을 이해하면서, 생기를 찾고 재충전에 도움이 되도록 휴식을 취하는 것은 중요한 일입니다. 잠시의 휴식이라도 여러분의 기능과 성과, 웰빙을 개선하는 데 도움이 됩니다. 그러므로, 일어나서 잠깐 산책을 가거나, 친구와 수다 떨기, 볼일 보기, 재미있는 고양이 비디오 시청하기 또는 무엇이든 여러분이 좋아하는 일을 해보십시오. 또한 여러분의 업무, 다른 사람들의 기념일 또는 명절과는 상관없는 여러분이 좋아하는 활동을 할 일정을 잡아보십시오. 예를 들어, 독서, 영화 감상 또는 하이킹 가기 등 말입니다. 휴식 취하기에 있어서 여러분이 “무엇”을 하는지는 중요하지 않습니다. 여러분의 활력을 찾기 위한 일을 했다는 “사실”이 중요합니다.

과도한 스트레스를 느끼고 있다면 심호흡, 명상, 요가 또는 여러분의 호흡과 심박수를 낮춰주고 여러분이 평정을 찾도록 도와주는 것과 같은 긴장 이완 기법을 사용해 보십시오.

6. 건강 돌보기

직장에서나 노는 중이나 여러분의 일정이 꽉 차 있을 때라도 시간을 내어 정기적인 운동, 충분한 수면, 건강하고 균형 잡힌 식사를 하기 위한 시간을 내십시오. 사실, 이 모든 것들은 여러분이 스트레스에 대한 회복력을 증가시키고 전반적으로 기분이 나아지는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 운동은 에너지와 기분 상승에서부터 신경계 진정시키기 등에 이르기까지 수많은 신체적, 정신적 이점이 있습니다.
- 건강에 좋은 식품 선택과 규칙적으로 소식을 하는 것은 여러분의 에너지와 집중력 유지에 도움이 되는 동시에 저혈당으로 인한 무력증 또는 불안증의 위험을 피하는 데 도움이 됩니다.
- 질 좋은 수면은 여러분의 생산성, 창의력, 문제해결 기술 및 집중력을 향상시킵니다.

7. 서로에게 다가가기

대면으로 또는 가상으로 동료와 친구, 사랑하는 사람들로 이루어진 굳건한 지지 시스템을 가지고 있는 것은 여러분이 궁극적으로 스트레스를 덜 받고 생산성을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. 스트레스 지수가 높은 순간, 여러분이 겪고 있는 일을 들어줄 사람에게 이야기하는 것만으로도 진정하거나 차분해지고 다시 리셋하는 데 도움이 될 수 있습니다.

또한, 긍정적인 우정을 유지하는 것은 일반적으로 정신적 건강과 행복에 상호 연관되어 있습니다. 이는 건강한 우정이 다른 많은 장점 중에서도 여러분의 기분을 높여주고 연결되어 있다는 느낌을 주며 자신감을 향상시켜 줄 수 있기 때문입니다.

보너스! 웃을 시간 가지기

솔직히 웃는 것은 재미있고 기분이 좋아지는 일입니다. 웃음은 단기적으로나 장기적으로 건강에도 도움이 됩니다. 웃음은 심장, 폐, 근육을 자극하며 기분을 개선하고 일시적으로 통증을 완화시키는 데 도움이 되는 엔도르핀을 분비를 촉진합니다. 웃음은 또한 근육 긴장을 이완, 감소시켜 여러분이 편안하게 휴식하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그리고 스트레스에 대항하는 신체 내 화학물질을 분비시켜 면역력을 증진시킵니다.

웃음은 또 다른 이점도 있습니다. 유대감 형성과 경험 공유를 통해 인간관계를 강화시킬 수도 있습니다. 그리고 특정 상황에서 적절하게 사용된다면 유머는 갈등을 해소시키는 것에도 도움이 될 수 있습니다.

이들은 여러분이 스트레스를 완화하고 직장 내에서 좀 더 생산성을 높일 수 있는 데 도움이 되는 몇 가지 방법일 뿐입니다.

출처:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search.

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 여러분이 미국 내에 있다면 911에 전화하십시오. 또는 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시거나 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2022 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF5978377 216294-012022 OHC