

직장인의 건강관리



김 상 태

직장인의 스트레스와 나아가 이로 인한 정신장애의 극복책은 우선적으로 스트레스의 바른 해소책 개발과 인격적 취약성의 자각 및 인격 성숙을 위한 부단한 노력 이다

직장인의 스트레스와 정신장애

흔히 정신장애의 외적 요인으로 스트레스를 우선 생각하게 된다. 사실 스트레스가 강하거나 많거나 하면 정신장애를 일으킬 가능성은 그만큼 높아진다. 그러나, 염두에 두어야 할 것은 스트레스가 강하거나 많다고 해서 반드시 정신장애가 일어나는 것이 아니라는 사실이다. 왜냐하면, 이러한 경우에도 이런 스트레스를 직면하여 극복할 개체의 능력 또한 강하면 별 문제가 되지 않고 오히려 이를 극

복 하므로서 삶의 즐거운 스틸이 될 뿐 아니라 이 경우가 성장과 성숙의 계기가 될 수 있기 때문이다. 그러므로, 정확히 말해서, 특정의 취약인에서 특정의 취약시기에 특정의 결정적인 스트레스라는 조건들의 궁합이 맞아야 발병하게 될 수 있는 것이다.

그런데, 봉직자 만큼 현실생활에서 받는 스트레스가 많은 이도 없다. 직장에서나 가정에서나 또 자신의 건강의 면에서

나 보다 구체적으로 말해서, 봉직자는 직장에서 우선 업무면에서 자신의 능력에 비해 업무의 과중 혹은 과소라던가, 취향면에서 업무의 무의미나 무보람, 혹은 단순성이라던가, 승진관계에서 음성적이든 양성적이든 의식적이든 무의식적이든 간에 얽매어 있음이라던가, 인간관계에서 늘 상사로 부터의 기대부응여부, 무시 내지 거절 및 이러한 결과가 초래되지 않나 하는 불안감, 동료로 부터의 소외 내지 소외 당하지 않을까 하는 불안정감, 그런 속에서도 은밀히 숨어 있는 동료와의 업무처리능력 및 승진에 대한 경쟁심, 후배나 부하들의 추격 내지 추월과 이들과의 관련 심적 문제 등등이 두드러진 자극이 되겠다.

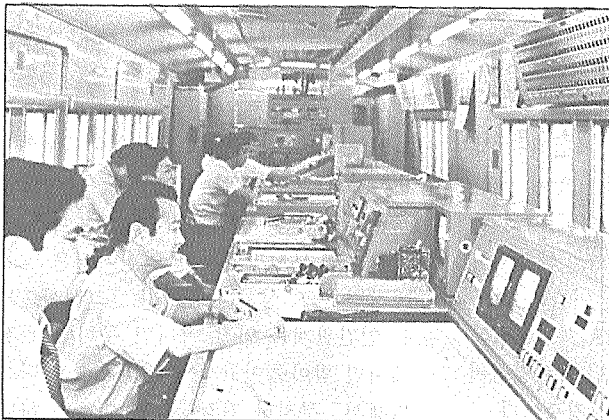
이렇게 직장의 업무나 인간관계에 시달려 지치다 보면 가족의 요구에 부응하지 못함에서 오는 가족들의 불평불만, 봉급인상이나 보직과 승진에 대한 가족들의 기대와 이를 충족시켜주지 못함에서 오는 자존심과 체면의 손상등이 또한 가정에서 받는 심리적 정신적 압박이 아닐

수 없다.

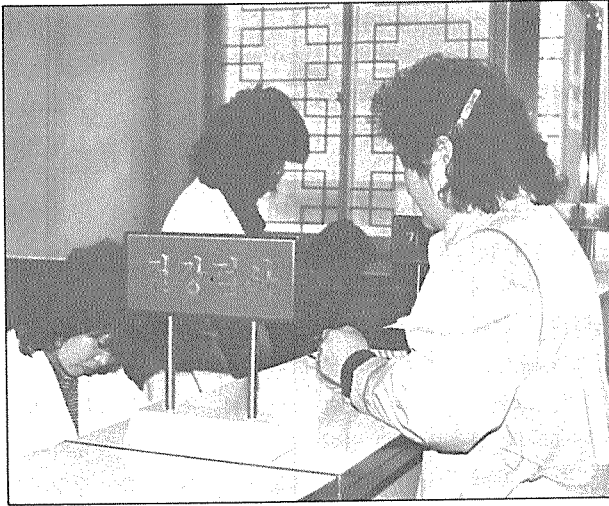
더우기 봉직자는 이러한 모든 것을 이기고 경쟁하고 노력하여 승리를 쟁취하거나 제일 큰 무기가 바로 신체적 건강이 아닐 수 없다. 따라서 봉직자는 건강에 유의하고 집착하지 않을 수 없다. 그래서 전반적으로 봉직자 만큼 건강을 염려하는 이도 없는 편이다.

이렇게 봉직자에게는 “봉직”이라는 특수성 때문에 받는 독특한 스트레스를 과중하게 받는 반면에, 스트레스의 해결방법에 있어서도 봉직자라는 특수성의 제한을 받고 있음도 사실이다. 즉 경영자는 물론 경영자 나름대로 스트레스가 많지만 정말 견딜수 없는 스트레스라면 극단적인 경우 “옛장수 마음대로”라는 식으로 해결하는 방식도 있겠지만, 봉직자에게는 그럴 수가 없는 여건인 것이다.

봉직자에게 이러한 점들의 스트레스에다가 봉직자 자신의 고유한 취약성에 있어서 제일 취약한 시기가 조합되면 봉직자는 각종의 정신장애를 일으키게 된다.



직장인들은 “봉직”이라는 특수성 때문에 받는 독특한 스트레스를 과중하게 받는 반면에 스트레스의 해결방법도 봉직자라는 특수성의 제한을 받고있다.



불안신경증, 성공공포증 등 각종 신경증의 유형은 스트레스의 특성에 의해 결정될 수 있으나 개인적, 내적, 인격적 취약성과 그 방어수단에 따라 주로 결정된다.

즉 각종의 신경증과 정신신체질환들이 대표적이고, 독립적 정신과적 증세를 흔히 일으키고, 가끔 성격적 문제나 아주 드물게는 정신병적 증세를 보인다.

신경증에는 불안신경증, 성공 공포증, 단순 공포증, 사회성 공포증, 우울증, 성공 우울증, 전환(히스테리)신경증, 건강 염려 신경증, 강박신경증, 신경쇠약신경증, 해리 신경증 등이 있다.

그런데, 이 신경증의 유형의 스트레스의 특성에 의해서 결정될 수도 있겠으나 개인적 내적 인격적 취약성과 그 방어수단에 따라 주로 결정된다.

불안신경증은 논리적으로는 염려·걱정할 것이 못됨을 알지만 불길한 일이 닥칠 것만 같이 항상 불안한 염려의 상태에 휩싸여 매사에 불안을 예상하는 신경증이다. 그러나, 성공 공포증의 이름은 공포증이라 하나 실은 불안증세로, 성공하고자 그렇게 고대하고 고심했던 목표달성이 임박해지자 나타나는 불안신경증이다.

이 성공 공포증의 원인으로는 성공을 위한 동료와의 암투 내지 시기·모략·중상 등이나 근원적으로는 형제간의 어릴적 경쟁에서 기원하는 수가 많다. 불안신경증의 원인이야 강한 의존심과 양심의 가책이다. 반면에 성공 우울증은 승진이나 성공의 목표를 달성한 후에 오는 우울감과 허무감으로, 그 지위에서 책임을 감당할 수 없을 것 같은 자신의 능력부족 탓으로 생각하나 근본원인은 성공 공포증에서와 같은 내용의 원인에서 유래하는 죄악감이다.

사회성 공포증은 인간관계에서 타인으로 부터 좋지 못한 평가를 받지 않을까 하는 기대에서 불안이 생기는 사회적(인간관계적) 상황에서 유발되는데, 과거 인격적으로 무시당하거나 업신여김을 당한 뼈저린 심적 상처 때문이다. 그래서, 모든 인간관계를 인정 아니면 무시의 관점에서만 받아들이고서 인정받으려고, 다시 말해서, 무시나 거절당하면 어떻게 하나

급급해 하는 불안상태이다. 특히 이러한 문제가 봉직자에서 혼한 바, 상사에게 결재하려 할 때이거나 회의를 주재하거나 발표하려 할 때이거나 직원들에게 훈시할 경우에서 제일 흔히 또 특징적으로 볼 수 있다.

일반적으로 봉직자로서 제일 적성의 성격이라면 강박성 성격이겠다. 모든 면에서 철저하고 빈틈이 없고 책임감이 투철하고 근면하기 때문이다. 그러나, 흥미라든가 좀 융통성이 없고 경직되어 답답한 점이다. 이러한 적성의 강박성 성격이 지나치면 강박신경증으로 이행하는 바, 강박관념과 강박행위 때문에 일상의 일과를 해나가기가 매우 어렵게 된다.

우울신경증은 좌절이나 실망을 통하여 거절·무시·업신여김 같은 인격적 손상으로 인한 반응성으로 허무감과 우울감에다 자기 비하의 성향이 특징인 바, 봉직자에서 조만간 또 경증으로 흔히 경험하는 바이다. 그러나, 감당하기 어려운 정도의 심한 스트레스에 직면하면, 자의적 통제 능력을 넘어서서 수의적 신체기능의 상실이나 정신적 기능의 해리가 초래되는 바, 전자는 히스테리 신경증이고 후자는 해리신경증이다. 히스테리 신경증은 각종의 감각내지 운동기관의 마비와 두통을 위시한 감각이상 있고, 해리신경증은 기억상실, 둔주, 이중인격 같은 증

세가 있다.

봉직자에서 빼놓을 수 없는 혼한 장애가 건강염려증인데, 건강상태나 신체 장기의 상태에 너무 지나치게 집착하거나 관심을 갖고 갖가지 증세들을 호소하고 보통 사람들이 무관심한 세세한 감각까지도 지각하여 문제시 한다. 그래서, 진찰에다 진찰, 검사에다 검사를 하느라 병원 순례를 하게된다.

정신신체질환으로는 긴장성 두통과 맥관성 두통(편두통과 군집성 두통), 소화불량, 식욕부진, 변비와 설사, 소화성 궤양, 신경성 대장염, 본태성 고혈압, 졸도 심장노이로제, 류마치성 관절염, 신경성 근육통, 두드러기, 소양증, 천식, 당뇨, 갑상선 기능항진증, 전립선염, 월경장애 발기장애나 불감증 같은 성기능장애등등이다. 이 질환은 신경증에서와 달리 몸으로 때워 생긴 병이다. 그런데 스트레스가 어떤 질환을 유발하는데는 역시 신경증에서와 같이 인격적 요인과 특수 상황이 결정인자가 된다.

하여간, 봉직자가 스트레스, 나아가 이로 인한 정신장애의 극복책은 우선적으로 스트레스의 직면 내지 바른 해소책의 개발과 인격적 취약성의 자각 및 해소와 인격 성숙을 위한 부단한 노력이다.

〈필자 = 김상대 신경정신과의원장

서울의대 외래부교수 · 의박〉

●이달의 건강표어

정신건강 신체건강 나의건강 국가건강

●한국건강관리협회