



민 성 길

직장인과 스트레스

“

왕성한 투지로 결국 성공은 거둘 수 있으나 그 사이의 스트레스 때문에 결국 성공우울증 또는 성공 공포증이란 정신질환에 걸리기도 한다.

”

요즈음 처럼 스트레스란 말이 광범위하게 쓰인 때가 없다. 심지어 약간의 불만과 신경질에도 스트레스가 생긴다는 말로 표시되고 있다. 용어의 남용이 문제가 되고 오해의 소지가 많기는 하지만, 일반인들 사이에 스트레스에 대한 인식이 높아져 있음을 반영하기 때문에 의사로서는 그리 따질 마음은 없다. 또한 스트레스란 다소나마 신체적 균형 상태를 깨뜨릴만한 모든 자극을 일컫는 용어이기 때문에 가히 틀린 사용이 아니라고도 하겠다.

스트레스란 고통을 야기하는 또는 기타 부정적 감정상태를 야기하는 자극만

이 아니라 좋은일, 기쁜일, 흥분할 일도 스트레스가 된다. 즉 스트레스란 모두 정신적 내지 감정적 자극을 의미하는 것이다. 뿐만 아니라 환경과 신체내의 여러 물리적, 생리적 변화도 스트레스가 된다. 그렇다면 직장인이 겪는 스트레스란 어떤 것이 있으며 그 대처방안은 무엇일까?

우선 스트레스란, 우리의 행복과 건강에 관련되기 때문에 건강이 무엇인가에 대해 생각해 두어야 한다. 세계보건기구(WHO)가 설명했듯이 건강이란 신체적 뿐 아니라 정신적으로 좋은 상태(well-being)이다. 정신과 신체는 불가분 관계

가 있으며 따로 떼어 생각할 수가 없다. 또한 이 들은 우리가 살고 있는 자연과 전체사회와도 꼭 얽혀 있다. 모든 건강을 유지시켜 주는 요인들, 음식, 안락한 환경, 원만한 대인관계, 신체적 및 정신적 안정 등이 자연과 사회로부터 나오며, 동시에 스트레스도 여기서 나온다. 따라서 질병과 건강에 있어 생물적(자연) - 정신적(개인적) - 사회적 관련의 맥락에서 이 모든 것들을 생각해야 한다. 그러나 자연에 대한 조정이나 사회적 환경조성이 인간의 인격에 의존하는 바가 많으므로 무엇보다도 인간의 심리적 통제가 이 모든것의 핵심이 된다고 보아 무방하다.

제목이 직장인이라 그렇지 모든 인간을 비슷한 스트레스를 겪고 있다고 해도 틀린 말이 아니다. 왜냐하면 어찌다 태어난 생명체가 외부의 환경으로부터 자신을 지키는 과정에서 경험하는 모든 변화가 바로 스트레스가 된다는 점에서 공통적이기 때문이다. 직장인이 겪는 고통은 결국 우리 모두의 고통이기 때문에, 우리 모두 서로 도와서 이 문제를 해결하여야 한다.

직장인이 겪는 물리적 환경에서 오는 스트레스는 다음과 같이 열거할 수 있다. 소음, 오염된 공기, 과밀상태(좁은 공간에 많은 사람이 모여 있으면, 뭔가 신경이 자극 받는다. 자극이 심한 조명, 또는 부족한 조명, 고소(높은 곳), 밀폐된 환경, 스피드 등등. 개인적인 스트레스의 요인으로는 신체 건강, 특히 만성적 질병, 불규, 예민한 신체적 감수성, 성격 문제, 경쟁심, 질투, 좌절감, 열등의식,

적개심, 소외감 등이 있다. 특히 성격문제 는 중요하다. 감수성이 예민하고 완벽주의적이고 자학적인 성격의 소위자는 스트레스를 받기 쉽다. 소위 상처받기 쉬운 성격이라고 표현되는 성격을 말한다. 개인적인 가정생활도 직장인이 흔히 겪는 스트레스이다. 늦은 귀가 따르는 가족들의 불평, 피곤에 따르는 부부간 생활의 불만, 직장에서 받는 스트레스를 가족에게 풀려는데서 오는 부담과 갈등. 특히 우리나라의 경우 직장일로 술마시는 일, 그리고 동료들과의 고스톱 등 도박열풍, 그리고 소위 “돈도 제대로 못버는 주제에”라는 말로 표현되는 부부갈등 등이 스트레스요인이 되고 있다. 사회적으로 겪는 스트레스에는 대인관계, 직장 동료와 상하관계, 조직내 역할과 계급, 경쟁과 승진 그리고 그에 따르는 좌절, 직장내에서의 따돌림, 또는 나아가 사회적인 소외감, 거대한 조직사회에 대한 두려움과 생소함, 자기상실 등이 있다. 직장인에 특징적인 스트레스의 근원



직장내에서의 따돌림, 또는 나아가 사회적인 소외감, 거대한 조직사회에 대한 두려움과 생소함, 자기상실 등이 있다.

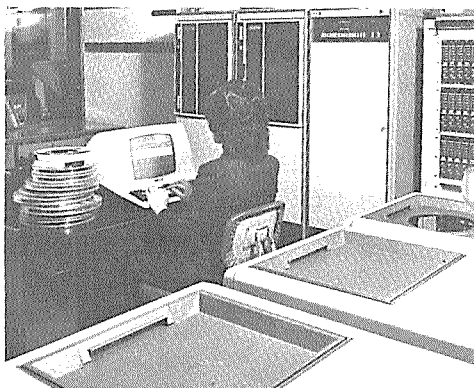
은 격심한 경쟁이다. 선진 산업사회 일수록 이 경쟁은 치열하다. 그리고 그 실패와 좌절은 쓰디 쓰디. 우리나라의 경우 지금 한참 경제성장 단계에 있어 그런지 회사간, 부서간, 개인간에 걸쳐 경쟁이 치열하다. 우리는 그 중에서 경쟁에 이겨 성공한 사람들의 화려하고 자신만만해 하는 대견한 모습에 찬사를 보내고 있으나, 그 경쟁의 와중에서 좌절하고 낙오한 사람들이나 또는 심지어 성공한 사람이라도 그 뒤에 가려져 있는 가족의 불만이나 시련 또는 불행에 대해서는 애써 눈을 돌리고 있다. 그런 지경에 빠질까봐 노심초사하는 직장인의 스트레스는 오죽할 것인가?

그래서인지 직장인에는 스트레스에 의해 생긴다고 알려진 만성 질병, 소위 문화병, 또는 성인병으로 불리는 질병이 많이 발생함을 알고 있다. 즉 고혈압, 심장병, 당뇨병, 위궤양 등등이 그 예들이다. 이렇게 병에까지 이르지 않더라도 만성 두통, 가슴 두근거림, 입마름, 식욕상실, 불면증, 소화장애, 변비, 설사, 가슴답답함, 피곤, 어지러움 등 여러가지 심인성 신체장애가 나타날 수 있다. 그리고 병같지도 않은 그러나 분명히 병임에 틀림없는 불안, 초조, 우울, 강박증, 피해의식, 의심증, 의욕상실, 허무한 기분 등에 시달릴 수 있고 심지어 드물지만 정신질환에 걸리기도 하고 알콜중독, 도박, 성적 문란등에 빠지기도 한다. 선진 산업국가에 신경안정제가 많이 소모되고, 술이 많이 팔리며, 성적 도덕이 와해, 그리고 특히 40대 직장인에 급사가 많거나, 또 직장일로 자살을 하거나 하는 일

이 흔히 보이는 것은 바로 이러한 이유에서 이다.

요즈음의 직장인은 경쟁에 뛰어 들자니 그렇고 경쟁에서 빠지자니 그런 어려운 딜레마에 빠져 있는데 이러한 고뇌가 바로 또 스트레스가 되고 있다. 경쟁을 하고는 있지만 마음은 허망하고 자신이 초라하게 여겨지며, 죄책감에 휩싸이기 쉽다. 그래서 성공은 스트레스가 된다.

왕성한 투지로 결국 성공은 거둘 수 있으나 그 사이의 스트레스 때문에 결국 성공우울증 또는 성공 공포증이란 정신질환에 걸리기도 한다. 그 한 사람의 성공 아래에 수많은 실패자들이 쌓여 있다. 어떤 성공한 사람이 낙오자에 대한 이해와 동정(같이 느낌), 또는 배려를 갖지 못하고 있음을 볼때 우리는 또 한번 약자로서의 스트레스를 느낀다. 그래서 결국 우리 사회 분위기가 교만, 불신, 적개심



가치관의 변화, 또는 성격변화 없이는 대처하기 힘든 것이다.

허무로 가득 차게 되고 말 것인지? 교만과 불신과 적개심 그리고 허무의 결국은 죽음과 파괴인데도 스트레스에 어떻

게 대처하는가 하는 문제 또한 간단치 않다. 물리적 환경은 과학기술과 투자로 해결할 수 있다. 신체적 증상은 의학적 치료로 도움을 받을 수 있다. 그리고 불안, 초조, 우울은 정신과 치료나, 휴식, 운동 등으로 어느정도 해결할 수 있다. 그러나 직장내 인간관계에서 오는 스트레스와 피할 수 없는 숙명적인 경쟁에 대해서는 어떻게 할것인지, 참으로 말하기 어렵다. 일개 정신과 의사로서도 개인적 상담이라는 수단이 있으나 일반적으로는 무슨 처방을 해야할지 모르겠다. 차라리 옛 성현들의 가르침을 인용하는

것이 좋은 것 같다. 사랑, 자비, 자기희생, 욕심을 버린다, 또는 마음을 비운다, 등등의 가르침이 있다. 결국 욕심이 제일 문제가 되는것 같으나, 욕심을 버리라는 말이 의욕이나 포부, 희망을 버리라는 말과 같이 해석될가봐 우려된다. 휴식, 여행, 스포츠 등으로 해소되지 않을 만한 스트레스는 결국 정신과 의사의 도움이 필요하겠지만 궁극적으로는 가치관의 변화, 또는 성격변화 없이는 대처하기 힘든 것이라 본다.

(필자=연세의대 정신과 교수·의박)

* 생활정보 *

肉類·야채·加工食品 등의 냉동·解凍法

▲햄버거 : 구운 햄버거는 식혀서 은박지나 랩에 싸서 비닐주머니에 넣어 냉동한다.

양이 많을 때는 은박접시에 가지런히 담아 랩을 씌워 냉동하고 얼린 후 다시 비닐주머니에 넣어둔다.

▲연어 : 훈제연어는 1~2 토막씩 랩에 싸서 비닐주머니에 넣어 냉동한다.

칼이 겨우 들어갈 정도로 냉장고나 실온에서 자연해동 시킨다.

또 살이 붙어있는 뼈를 국이나 남비요리에 사용할 때는 칼이 들어갈 정도로 해동해서 뜨거운 물을 끼얹어 국에 넣는다.

▲고기 : 플라스틱팩에 담긴 날고기는

그대로 다시 비닐주머니에 넣어 냉동한다.

냉동한 고기는 가능한한 빨리 사용한다. 사용할 때는 필요한 만큼씩만 조금씩 잘라 쓰고 나머지는 랩에 잘 싸서 다시 비닐주머니에 넣어 보관한다.

실온에서 녹이거나 급히 사용해야할 때는 전자레인지에 넣어 녹인다.

볶음용·튀김용으로 쓸때는 녹여서 사용하지만 칼로 썰수 있을 정도만 녹이고 핏물이 빠지도록 해동시키지 않도록.

또 일단 녹인 고기는 다 사용하도록 한다.

얇게 썬 고기는 간장과 술로 밀간을 해서 냉동하면 맛이 떨어지는 것을 다소 방지할 수 있다. 이때 고기는 밀폐용기에 랩을 깔고 담는다. 용기와 고기사이에 틈이 생기지 않도록 담는 것이 바람직하다.