

## 직장인의 건강과 스트레스



양 병 환

인간은 이 세상을 살아가는 한에는 스트레스를 벗어날 수 없다. 스트레스는 사람에 따라 형태도 다르고, 정도도 달라서 스트레스에 따른 반응은 정신적으로 나타나기도 하고 신체적으로 나타나기도 한다.

때로는 겉으로는 태연하지만 속으로 고통을 받기도 한다. 어떤 때에는 그 고통이 아주 심해서 겉으로도 명백히 나타나고, 급격한 감정표현을 동반하기도 한다.

직장에서 일하는 사람들도 이러한 스트레스의 바다에서 벗어날 수 있는 예외는 아니다. 직장인이 직장에서 만나게 되는 스트레스는 다양하다. 직장인이 활동하는 모든 분야나 무대가 바로 스트레스와 만나게 되는 장소가 되는 것이다.

사회적 측면에서 직업의 성질에 따른 어쩔 수 없는 고독, 잦은 이주 및 이에 따른 주거환경 등의 스트레스가 있다. 가정적 측면에서 누구든지 가지고 있는 경제적 문제, 자녀 교육, 부부관계, 가족 및 친척관계 등의 스트레스가 직장인에게도 따라 다닌다.

직장 측면에서 직업과 관련된 가지가지의 스트레스, 직장동료와 상사와의 관계, 직장의 전망이나 승진, 향후의 직장의 계획 등 항상 만나는 스트레스의 바다 속에 떠 있는 기분이다.

그리고도 개인적인 성격, 인생사나 인생관, 대인관계, 종교까지도 모두 개인에게는 스트레스로 작용한다.

특히 직장에서의 가장 큰 스트레스 요인은 자기의 능력에 관계된 직

## 특집 직장인의 건강

업에서의 부적절한 요구와 목표의 불만족이다.

사람들은 자기 나름대로 이러한 어려운 상황에서 이와같은 여러가지 갈등이나 어려운 요구를 자기의 내면과 환경을 잘 조화시켜 적응해 나가는 능력, 즉 대처(coping)해 가는 능력이 있고, 또 살아오면서 이러한 대처능력을 배우고 키워왔고, 또 계속 발전시키고 있다.

어떠한 경우에 직장인은 어려운 일을 더 나은 상황으로 바꾸기 위하여 노력하고, 때로는 피해 버리기도 한다.

내적 요인이나 외적 요인에 의하여 상황을 변경시키거나 피할 수 없는 경우에는 임시적 대처방안을 찾기도 한다. 임시적 대처방법은 개인에게 일시적으로는 편안함을 주는 하지만 실제적 문제는 해결되지 않는다.

개인에 따라, 상황에 따라 일시적 대처방법을 세우기도 하고 장기적인 방안을 세워 나가기도 하지만 여기에는 대처의 경험이 작용한다.

어떠한 상황에 대한 대처방안이 한 사람에게는 적절하지만 같은 대처방법이라도 다른 사람에게는 부적절한 경우가 흔하다. 상황에 따라



직장에서 발생하는 사회적·심리적 스트레스는, 반복되고 오래 지속되는 특징이 있다.

성취와 만족감을 주며, 스트레스에 대한 대처의 경험을 발전시킨다.

직장에서 발생하는 사회적 스트레스와 심리적 스트레스는 흔히, 반복되고 오래 지속되는 스트레스이다. 직장인은 개개인의 대처능력으로 이를 극복하려 노력하지만 때로는 직장의 요구가 그의 능력을 넘어서서 그의 대처능력으로는 극복할 수 없기 때문에 여러 문제들을 야기시킨다.

이러한 경우, 심리적 고통상태가 나타나기도 하고 행동의 이상으로 나타나기도 한다.

지속되는 스트레스의 가장 흔한 증상은 심리적 고통으로, 직장인은 늘상 지루하고 항상 피로하며 후회스럽고, 때로는 불안초조해 지기도 하고, 여기저기 몸이 아프고, 우울하고 불만족한 느낌을 가지게 된다.

장기적으로 만성 스트레스에 시달리게 되면 심신이 극도로 피로해지고, 직업능률이 현저히 감소하고,

평소의 자기와 무언지 다른 느낌을 받는 증상을 보이게 되며, 이를 소모증후군(burn out syndrome)이라 부르기도 한다.

이런 소모증후군의 상태에 빠지면 도덕성이 떨어진 행동을 하고, 작업목표에 냉소적이 되고, 동료에게 부정적인 태도를 취하고, 과장된 자신감을 나타내려 허풍을 떨기도 하고, 직업을 자주 바꾸려 하며, 술이나 약으로 피하기도 하고, 때로는 화투 등의 도박에 빠지기도 한다.

직장인이 사회심리적 스트레스를 견디기 위하여 적당량의 술을 마시는 것은 사회에서 인정되고 있고, 실제로 적당량의 알코올은 스트레스를 극복하는데 도움을 주는 것도 사실이지만, 당연히 지나친 음주는 개인을 망치고 가족과 사회에 큰 피해를 준다.

직업상 받는 스트레스의 경험은 직장인에게 여러가지 심리적 반응을 일으키고, 행동문제를 일으킨다.

스트레스를 받는 직장인들은 대부분의 경우에 정상적 반응으로 상황을 변화시키거나, 개인의 반응을 조절하여 스트레스를 극복해 해결한다. 그러므로 직장인에게는 많은 여러가지 스트레스가 항상 일어나고 있지만, 대부분 주위의 시선을 받지 않고 지나간다.

문제는 직장 분위기가 개인이 견딜 수 있는 한계를 벗어나서 오랜동

**장기적으로  
만성 스트레스에  
시달리게 되면,  
심신이 극도로  
피로해지고,  
작업능률이  
현저히 감소하는  
등의  
소모 증후군이  
나타나게 된다.**

안 지속되고, 개인이 이를 극복할 수 없을 때 문제들이 발생한다.

이러한 문제들이 대부분 처음에는 고통받는 직장인의 가까운 가족에게만 알려지게 된다.

이러한 문제가 더 심한 심리적, 신체적, 행동적 문제로 발전하는 것을 막기 위하여서는 초기에, 스트레스를 받는 직장인의 심리적 및 행동적 지표를 인지하는 직장건강 전문가의 역할이 중요하다. 직장에서 발생할 수 있는 일반적이고 공적인 반응은 초기에 관심을 가지고 적절한 대책을 세우면 쉽게 해결할 수 있다.

경우에 따라 초기에 대책을 세우지 못하고 스트레스 반응이 심하게 나타나는 경우에는 전문가인 의사의 상담이나 약물에 의하여 어렵지 않게 극복할 수 있으므로, 스트레스 반응이 너무 심하여 고통스러운 경우는 도움을 받는 것도 좋은 방법이다.

그러므로 더 중요한 것은 직장인이 세상을 살아가는데 있어 스트레스는 항상 존재하며 피할 수도 없고, 그러므로 스트레스를 살아가는 인생 그 자체로 받아들여서, 스트레스는 받아들이는 마음의 태도에 따라서 자기에게 고통이기 보다는 도리어 미래의 전진을 위한 좋은 경험이 되는 유익한 기회라고 생각하는 마음의 각오나 태도이다. [2]

<필자=한양대학교병원 신경정신과>