



장년기 건강관리

일 중독증과 돌연사

30대 장년층은 직장에서 눈코뜰새 없이 뛰는 입사 3~4년부터 실무를 책임지는 과장급까지로, 우리 사회의 손발 노릇을 한다.

‘회사일 생각에 잠을 이루지 못한다’, ‘현재 추진중인 일을 끝내기도 전에 다음 일을 걱정한다’ 등의 증세를 보이는 일 중독증(中毒症)에 걸린 30대가 많다.

일 중독증에 의한 과로와 스트레스에, 불확실한 장래에 대한 강박관념이 30대를 무겁게 짓누르고 있다. 30대들이 기본체력을 과신하며 몸을 돌보지 않고 강행군을 하면 40대 돌연사(突然死)의 원인이 될 수 있다.

즉 항상 초조하고 긴장된 상태에서 떠밀리듯이 일에 몰두하다 신체 저항력이 급격히 떨어지는 40대 이후에 각종 성인병에 걸릴 가능성이 높아진다.

일 중독 증세를 보이는 모 은행 모 과장(38세)의 경우, 1년간의 해외연수를 다녀온 뒤부터 직장과 가정을 구분하지 않았다. 거의 매일 퇴근 후 직장의 일을 집에 가져와 하며, 휴일에도 컴퓨터 자판을 두드렸다.

부인과의 대화도 단절됐다. 이따금 클래식 음악을 감상할 때도 긴장된 표정은 풀리지 않았다. 심해진 불면증, 두통 등을 못이긴 그는 술에 의존해야 했다.

그는 “점심까지 거르며 열심히 일하는데도 직장에서는 부하직원들이, 집에서는 아내도 나를 외면한다”고 하소연했다.

두통, 소화불량, 만성피로 등의 증상을 호소하지만 병변은 나타나지 않는 것이 30대 스트레스 증후군의 특징이다. 또한 미친 듯이 매달리던 일에 대한 좌절, 인사불만 등으로 알코올 중독에 빠지는 30대가 적지 않다.

흔히 일 중독은 일에 대한 지나친 성실성이라고도 할 수 있으나, 전문가들은 일 중독을 일에 대한 불건전한 집착이라고 본다. 일 중독은 긴장과 피로를 연속시키며 신

체적·정신적 고통이 이어져 과로사의 원인이 되기도 한다.

일 중독 체크리스트

일 중독 체크리스트는 ‘초조함’, ‘완전주의’, ‘자신의 역할을 지나치게 하려는 마음’, ‘무엇이라도 떠맡는 마음’ 등 4개항을 분석기준으로 삼아 작성한 30개 항목이다.

이들 항목 중에서 5개 항목 이상에 해당하는 사람은 주의를 요한다.

- (1) 부하나 동료에게 맡긴 일은 본인이 직접 눈으로 확인하지 않으면 마음이 놓이지 않는다.
- (2) 항상 일의 기한에 쫓기고 있다.
- (3) 집으로 일을 가지고 가는 경우가 많다.
- (4) 휴일에도 일에 대한 생각에 빠져 있다.
- (5) 휴가 중에도 직장 일이 마음에 걸려 회사에 얼굴을 내밀게 된다.
- (6) 중요한 개인적인 약속이 있어도 잔업을 계속한다.
- (7) 동료가 모두 퇴근을 해도 잔업을 계속하는 경우가 많다.
- (8) 유급휴가를 거의 사용하지 아니한다.
- (9) 업무중에 방해를 받으면 대단히 화가 치민다.
- (10) 업무상대가 시간에 늦으면 대단히 화를 낸다.
- (11) 점심을 먹으면서 일을 하는 경우가 많다.
- (12) 전화가 울리면 제일 먼저 받으려 한다.
- (13) 회의 등의 진행이 늦으면 대단히 화를 낸다.
- (14) 직장에서 일 이외의 대화를 거의 하지 않는다.
- (15) 직장 사무실의 꽃이나 장식 등의 환경에 거의 관심이 없다.
- (16) 동료의 복장과 멋에 전혀 관심이 없다.

- (17) 일 도중에는 항상 빠르게 걷는다.
- (18) 시계를 가지고 있지 않으면 불안하다.
- (19) 출·퇴근 시에도 대개 업무에 대한 생각에 잠겨 있다.
- (20) 일 도중에 휴식을 거의 갖지 않는다.
- (21) 일 도중에 가져온 차를 마시지 않아 식어버리는 경우가 많다.
- (22) 현재 진행되고 있는 일이 끝나기도 전에 다음 일에 대한 생각을 한다.
- (23) 아주 사소한 실수라도 하루 종일 염려한다.
- (24) 직장을 떠난 동료나 부하와의 교체에서도 반드시 직장의 일에 대한 이야기를 한다.
- (25) 동료나 부하가 생각한 대로 움직이지 않으면 불쾌함을 낸다.
- (26) 동료나 부하의 실수에 대해서도 자신이 책임을 느낀다.
- (27) 일의 인수를 제의 받았을 때 '이 일이 하고 싶은 일인가' 보다는 '해야만 하는 일'이라고 먼저 생각한다.
- (28) 일에서 동료에게 뒤지고 있다고 생각하면 수단과 방법을 가리지 않고 만회하려고 한다.
- (29) 다른 직원은 일에서 손을 떼고 있다고 생각한다.
- (30) 일은 과정보다도 결과라고 생각한다.

일 중독에서 빠져 나오는 길

일에 매달리는 것 자체를 병으로 볼 순 없다. 문제는 강박적인 성격의 소유자라는데 있다. 일 중독에 대한 명쾌한 해결책은 없으나 긴장에서 해방 될 수 있는 레저스 포츠에 규칙적으로 매달리는 것도 하나의 방법이다.

일 중독에서 빠져 나오기 위한 10가지 행동 지침은 다음과 같다.

- (1) 일을 하기 전에 심호흡을 한다.
- (2) 천천히 걷고 천천히 말하고 천천히 먹는다.
- (3) 동료와 대화하는 시간을 충분히 갖는다.
- (4) 하루에 적어도 30분 이상 자기만을 위한 취미 시간을 갖는다.
- (5) 일하는 곳에 좋아하는 장식이나 물건을 갖다 놓고 틈틈이 기분 전환을 한다.
- (6) 친구들과 의미 있는 시간을 자주 갖도록 한다.
- (7) 업무 스케줄을 30분 단위가 아닌 45분 또는

1시간 단위로 늘려 잡는다.

- (8) 정말 좋아하는 일을 골라 그 일에만 집중하고 나머지 자질구레한 일들은 최소화한다.
- (9) 새로운 일을 맡기려 하면 적당히 거절한다.
- (10) 주말에는 가족들과 함께 휴식을 취한다.

건강관리 프로그램

대한가정의학회 「한국인의 평생건강관리」에서 권장하는 20~39세 청·장년 건강관리 프로그램의 내용을 살펴보면 다음과 같다.

청·장년층의 건강목표는 신체적·정신적·사회적 안녕의 극대화, 부모로서 자녀 양육 및 부모 역할 수행, 청년에서 장년으로의 바람직한 전환, 건강 중심적 행위를 통해 질병발생을 예방, 만성질환의 조기발견 및 치료를 통한 건강증진 등이다.

이 연령층의 주요 사망원인은 불의의 사고, 뇌혈관질환, 악성신생물, 결핵, 심장병, 고혈압성 질환, 자살, 타살, 만성 간질환 및 경화증, 당뇨병 등이다. 이들 사망원인은 제각기 관련되는 요인이 있으므로 정기 건강검진을 통하여 건강 위험인자들을 제거해 주어야 한다.

문진 및 건강평가는 식습관, 운동, 약물복용, 직업관련성 위험요인, 수면 및 휴식 등을 통하여 실시한다.

이학적 검사는 신장, 체중, 혈압을 측정하며 갑상선, 유방(여성)을 검사한다. 임상검사는 B형 간염 항원·항체검사(확인되지 않은 경우), 총 콜레스테롤/HDL, 대변검사, 자궁경부세포진(여성), 흉부 X선, 간기능 검사 등을 받는다.

예방접종은 과상풍의 경우 매 10년마다, B형 간염은 미접종시에 실시하며, 풍진 예방접종은 풍진 백신 미접종 여성에 한하여 실시한다. 해외여행 시 여행목적지에 따라 필요한 경우 황열, 말라리아, 뇌막구균, 콜레라, 여행자 설사 등의 예방접종 또는 약제를 복용한다.

청·장년기에 발생할 수 있는 질병이나 사망의 대부분은 건강한 일상생활 습관을 실천하면 예방이 가능하며 정기적으로 건강진단을 통하여 개인마다 자기의 건강과 수명의 예상 기대치에 대한 책임이 거의 전적으로 자기에게 있다는 사실이 강조되어야 한다. **72**

박명윤(한국보건건강양연구소 이사장)