



직장인의 스트레스

1. 스트레스란?

스트레스는 인간이 살아가는 도중 받는 자극의 총합과 자극에 대한 반응의 총합에 의해 발생한다. 즉, 스트레스란 살아있는 생물이 살아가기 위해 당연히 겪고나가야 하는 삶의 공간에서 발생한다.

배가 고파도, 산소가 부족해도 스트레스를 유발시킨다. 즉, 인간이 살아가는 한 스트레스는 어떤 요인으로든 유발되기 마련하다.

사람들은 흔히 직장에서 압박감, 사장의 명령, 병든 지식, 교통지옥 등을 스트레스라고 생각한다. 그러나 이들은 단지 스트레스를 일으킬 수 있는 유발인자라고 할 수 있다. 스트레스란 이같은 요인에 의한 실제적인 신체의 반응을 말한다. Hans Selye 박사의 정의에 의하면 스트레스란 생성된 어떤 요구(demand)에 따른 신체의 비특이성 반응을 말한다고 한다. 여기서 요구란 신체의 적응이 필요로 하는 위협, 도전이나 어떤 종류의 변화를 뜻하며 이러한 반응은 자동적이고 즉각적이다.

스트레스가 우리에게 모두 나쁜 것만은 아니다. 우리 몸에 도움을 주어 더 나은 상태를 유지할 수 있는 좋은 스트레스(eustress)가 있는가 하면, 우리 몸에 혼란을 야기하여 병들게 하는 나쁜 스트레스(distress)가 있다. 즉 긍정적 스트레스와 부정적 스트레스가 있다.

긍정적 스트레스는 일종의 자극으로, 일을 하거나 성취욕을 돋구어 주는 힘의 근원이자 정열이다. 그러나 문제는 부정적 스트레스이다. 우리는 어떤 일을 효과적으로 실행하기 위해서는 어느 정도의 에너지와 추진력이 필요하다. 그런데 만약 이런 '각성'이 없다면 무기력하고 생기가 없어질 것이다.

적당한 긴장이 해로운 스트레스로 빠지는 것을 방지하기 위해서는 그때 그때 생겨나는 스트레스를 누적 시키지 말고 삶의 활력소로 활용하는 자기 나름의 지혜를 기르는 것이 바람직하다.

스트레스 반응은 자극 호르몬인 아드레날린이나 다른 스트레스 호르몬이 혈중 내로 분비되어 우리 몸을 보호하는 반응으로 위험으로부터 싸우거나 멀리 피해버리는 힘과 에너지를 제공한다. 이러한 변화는 ▶ 맥박과 혈압의 증가(근육, 뇌, 심장에 더 많은 피를 보낼 수 있도록) ▶ 호흡이 빨라짐(더 많은 산소를 얻기 위하여) ▶ 근육이 긴장(행동을 할 준비) ▶ 정신이 더 명료해지고 감각기관이 더 예민해짐(상황을 판단과 빠른 행동을 위해) ▶ 뇌, 심장, 근육으로 가는 혈류 증가(위험을 대비한 중요한 장기들) ▶ 피부, 소화기관, 신장, 간으로 가는 혈류 감소(위험시기에 가장 적게 요구되는 곳) ▶ 혈중에 당, 지방, 콜레스테롤 양 증가(추가 에너지를 위해) ▶ 혈소판이나 혈액응고인자의 증가(상해시 출혈 예방) 등이 있다.

2. 스트레스의 원인

스트레스의 원인을 스트레스(Stressor) 또는 유발인자(Trigger)라고 하며 외적원인과 내적원인이 있는데 대부분 자기 자신의 내적원인에 기인한다.

가. 외적 원인(external stressor)

- ① 물리적 환경 : 소음, 강력한 빛, 열, 한정된 공간
- ② 사회적(사람과 관계) : 무례함, 명령, 다른 사람과 격돌
- ③ 조직사회 : 규칙, 규정, 형식절차, 마감시간

- ④ 생활의 큰 사건 :친족의 죽음, 직업상실, 승진, 출산
- ⑤ 일상 복잡한 일 :통근, 열쇠 잃어버림, 기계적 고장

나.내적 원인(internal stressor)

- ① 생활 양식의 선택 :카페인, 충분하지 못한 잠, 과도한 스케줄
- ② 부정적인 자신과 대화 :비관적인 생각, 자신 혹평, 과도한 분석
- ③ 마음의 올라미(mind traps) :비현실적인 기대, 독선적인 소유, 전부 아니면 아무것도 아니라는 생각, 과장되고 경직된 사고
- ④ 스트레스가 잘 생길수 있는 개인 특성 :A형, 완벽주의자, 일벌레

이와 같이 우리가 같은 스트레스의 대부분은 실제로 자기 스스로 만드는 것이다. 그러나 많은 사람들이 스트레스의 원인이 외적 원인(기후, 상사, 배우자, 주식시장 등)이라고 생각하는 모순이 있다. 이러한 사실을 이해하는 것이 스트레스를 해소하는 데 매우 중요한 첫걸음이라 할수 있다.

3. 스트레스로 인한 신체의 변화

스트레스로 인하여 신체질환이 생긴다는 것은 다들 인정하지만 자신의 신체 질환이 스트레스로 인하여 생겼다고 설명하면 이를 받아들이는 사람들은 의외로 적다. 정신과 신체가 상호작용 한다는 사실이 과학적으로 증명된 것은 이미 오래된 일이다. 놀라면 심장이 빨리 뛰고 숨이 가빠오는데 이것은 놀라서 심장이 뛰고 숨이 차올는 것과 같은 신체적 현상으로 나타나게 되는 것이다.

이러한 실험 중에 가장 유명한 것이 원숭이에게 스트

레스를 준 후 신체적인 반응을 조사해 보는 것이다. 원숭이를 머리만 남겨두고 몸을 땅속에 묻어둔다. 그러면 원숭이는 갑갑함을 느껴 처음에는 소리도 지르고 빠져나올려고 몸을 움직여 보기도 한다. 그러다가 며칠이 지나면 죽게 된다. 죽은 원숭이를 해부해 보면 위출혈로 죽게 된다는 사실을 발견하게 된다. 다른 원숭이를 동일한 방법으로 스트레스를 주고 시간이 경과함에 따라 내시경으로 원숭이의 위를 관찰하면 스트레스를 받은 원숭이에게 처음에는 위염이 그다음에는 위궤양이 생기고 결국은 궤양이 심해져 위출혈을 일으키게 된다는 사실을 발견하였다.

스트레스를 받으면 잘 체하고 위염이 발생하는것은 이와 같은 이유에서이다. 스트레스를 받으면 뇌는 이를 감지하여 시상하부에서 자율신경계를 자극하게 된다. 내분비계를 자극하는 부신피질 호르몬 유리인자(Corticotropin Releasing Factor :CRF)가 나와 뇌하수체를 자극하고 또 다른 호르몬이 나와 부신피질을 자극하여 부신피질 호르몬을 분비하게 된다. 이 호르몬은 신진대사를 증가시킨다. 또한 혈당을 증가시켜 혈액 내에 포도당이 많아지게 하여 에너지를 많이 사용할수 있게 하며 혈압을 상승시킨다. 하지만 면역의 기능을 담당하는 임파구 의수를 감소시키면 병에 쉽게 걸리게 할수 있다.



<표 2> 스트레스 신호들

신경반사 작용들
손톱 깨물기, 주먹 꼭 쥐기, 입을 꼭 물기, 손가락 빨기, 등 구부리기
스트레스와 관련된 병들
천식, 등결림, 소화장애, 두통, 편두통, 근육의 통증, 성(性)장애, 피부장애
심정변화
불안, 우울, 욕구불만, 습관적 분노나 적대감, 절망감, 좌절감, 조바심, 성급함, 안절부절
행위
적대행위, 잠을 설침, 한꺼번에 여러 가지 일들을 벌임, 감정적 폭발행위들, 업무를 미룸, 과민반응, 너무 빠르거나 혹은 너무 크게 이야기 함.

과호흡 증후군(스트레스를 받아 호흡수가 빨라지고 깊은 호흡을 하지 못해 두통, 현기증, 신체감각 이상 등의 증상을 일으키는 증후군)과 기관지 천식과 같은 호흡기계 질환, 당뇨병, 갑상선질환 등의 내분비계 질환, 신경성 두통, 편두통 등의 신경계 질환, 가려움증, 원형탈모증, 두드러기 등의 피부계 질환이 있다. 장기적인 스트레스는 면역기능을 약화시켜 감염성 질환에 잘 걸릴 수 있게 하고, 초기의 암세포를 차단시키지 못해 암을 유발시킬 수 있다. 신체질환이라고는 할 수 없지만, 스트레스로 인해 특정 신체 부위에 병이 걸렸을 것으로 생각하게 하는 건강염려증도 걸릴 수 있다.

4. 스트레스와 질환

우리 주변에서 특별히 병이 없는데도 몹시 고통스럽고 괴로워하는 사람들을 흔히 볼 수 있다. 아침에 일찍 일어나려고 해도 마음만 앞설 뿐 몸은 친근만근 무

거워서 일어나기가 힘들다. 항상 몸이 나른하다. 눈이 피로하다. 어깨가 결린다. 허리가 아프다. 손발이 차갑다. 머리가 아플 때가 많다. 가슴이 두근거린다. 땀이 많이 난다. 소화가 안되거나 더부룩하다. 설사나 변비가 계속된다. 식욕이 없다. 생리불순, 의욕이 없다. 꿈이 많고 잠을 깊이 잘 수가 없다는 등 자신을 괴롭히는 증상이 계속된다는 것이다.

따라서 이런 증상이 반복된다면 일상생활은 매우 힘들고 견디기 어렵지만 그렇다고 입원을 하거나 회사를 쉬어야 할 정도는 아니어서 어떻게 해야 좋을지 몰라 혼자만 괴로워하면서 참고 지내는 수가 많다.

이런 경우 먼저 근처에 있는 의원을 찾게 되고 대학 병원 등 유명하다는 곳을 찾아서 치료를 받게 된다.

그러한 과정에서 여러 가지 혈액검사, 소변검사, 심전도검사, 초음파검사, 컴퓨터 단층촬영, 자기공명영상장치(MRI) 등 특수검사를 받게 되고 여러 과목의 전문의사에게 진료를 받지만 이상소견이 발견되지 못하는 경우가 많다. 검사상 이상소견이 발견되지 못하면 치료방법이 어렵게 되고 그때 그때 증상에 따른 약제, 즉 통증에는 진통제, 불면증에는 수면제나 안정제, 위장장애에는 소화제나 제산제 등의 약을 자꾸 먹게 되는 대중요법에 의존할 수밖에 없게 된다.

그러나 이런 약제들도 나중에는 부작용으로 인해 먹을 수 없는 경우가 많다. 검사상으로는 정상이거나 와혹시 신경성 질환이 아닐까 해서 정신적 치료도 권유받게 된다. 그래도 괴로운 증상이 점차 좋아지지 않는다면 치료를 포기하거나 나름대로의 방법을 찾을 수밖에 없게 된다.

혹시 몸의 기가 허하거나 영양상태가 좋지 못하게 아니라 해서 민간요법, 자연건강식품, 보약 등을 찾게 되고 그 외 여러 가지 기 치료, 지압 등 좋다는 건 다 찾아다니며 치료를 받게 되는 경우가 생긴다. 그러나 증상은 호전되지 않고 오히려 살만 찌게 되고 더욱 피곤

하며 힘들어지는 경우가 흔히 발생한다.

이와 같이 자신의 몸에는 여러 가지 증상이 많이 나타나지만 검사상에는 아무런 이상을 발견하지 못하는 경우, 이러한 호소를 부정수소(否定愁訴)라고 하며 자율신경 실조증(自律神經失調症)이라고 진단할 수 있다. 어떠한 검사에도 이상이 없는데 몸의 상태가 좋지 않은 것이 자율신경 실조증의 특징이라고 할 수 있다.

자율신경에는 교감신경과 부교감신경이 있는데 특히 교감신경이 지나치게 긴장되면 이러한 여러 가지 증상이 나타나게 된다. 내·외부적 긴장 스트레스는 시상하부라는 뇌의 매우 중요한 중추를 자극하게 되어 면역 기능, 내분비 기능, 자율신경계의 균형을 엉망으로 만들어 버린다.

따라서 스트레스에 의해 잘못된 자율신경 실조는 약물치료보다는 지나친 교감신경의 긴장을 완화시키는 치료를 하여야 한다. 이러한 긴장을 완화시키는데 가장 효과적인 방법은 정상신경절 차단치료요법입니다. 이는 7번째 경추에 교감신경이 모여있는 별모양의 신경 집합체에 대한 약물 치료로서 과도한 기능을 정상화하고 뇌중추인 시상하부에 혈류를 증가시킴으로서 자율신경계 기능을 되찾게 하는 방법이라고 할 수 있다.

반복적 치료(약 30회)로서 점차 몸의 기능을 정상화하고 활성화시키면 여태껏 자기를 괴롭혔던 여러 증상에서 벗어날 수 있게 되어 보다 나은 생활을 할 수 있을 것이다.

가. 위궤양

미주신경을 통한 위액분비의 항진과 조직의 방어력 감퇴로 위궤양이 발생하게 되는데 이것은, 상사로부터 받는 스트레스등이 커다란 요인으로 작용한다.

즉, 스트레스가 자율신경계를 매개로 하여 위산이나

펩신 등의 분비를 심하게 하거나 혈액의 흐름을 방해하면 빈혈이 되면서 점막이 저항을 악화시켜, 위궤양을 만들게 된다. 위궤양이 잘 치유되어도 재발이 잘 되는 사람들의 성격 유형은 대체로 표면적으로는 의욕적이며, 독립적이지만 의식 내면에는 의존적인 경향을 갖고 있는 사람들이다.

나. 고혈압

인간은 타고난 본능적 욕구가 받아들여지지 않는 환경에서 고혈압이 잘 발생한다. 즉, 대학입학 신체검사 때의 수험생의 혈압은 같은 연령의 대학생들보다 높으며, 도시인이 농어민보다 높고 정신 노동자가 육체노동자의 혈압보다 높다.

정신적 갈등과 혈압과의 관계에 대한 보고들도 많이 있다. 예를 들자면 고혈압 특히 관상동맥 질환과 정신적 갈등과의 관계는 어떤 권위자, 상사를 능가하거나 정복하려는 데서 오는 무의식적인 갈등이나 부친에 대한 심한 두려움을 부정함으로써 그 불안이 공격적인 형태로 바뀌어 혈압 상승에 영향을 미친다고 했다. 또 만성적인 불안과 억압된 적대적 충동 역시 상호작용 하여 혈압을 상승시키는 등 심리적인 요인으로 혈압이 높아지는 일이 매우 많다.

고혈압과 성격과의 관계를 연구한 학자는 A형의 성격이 고혈압, 관상동맥질환을 잘 앓고 있는 것으로 결론지었고 이러한 사람의 특성은 반력과 야심이 있고 공격적이고 적극적이며, 성급하고, 곧잘 긴장을 하며, 평소 음성의 변화가 심하다고 한다. 이와 반대되는 사람은 B형 성격자로 불린다.

다. 암

발암물질을 가지고 있는 사람이 스트레스를 받게 되면 스트레스가 방어쇠 역할을 한다. 동물실험 결과 쥐가 발암물질을 가지고 있으면, 발암물질만 갖고 스



트레스를 받지 않은 쥐보다 암의 발생률이 높게 나타났다.

라. 당뇨병

스트레스가 당뇨병을 유발시키거나 악화시키는 틀림없는 사실이다. 스트레스를 받으면 스트레스 호르몬이 많이 분비되게 되는데 스트레스 호르몬은 카테콜라민, 코티솔, 글루카곤 및 성장 호르몬으로 이들은 혈당 조절 물질인 인슐린 작용을 악화시키는 작용을 한다.

스트레스의 종류는 정신적 스트레스와 육체적 스트레스 모두 포함된다. 큰 수술, 교통사고, 중증 감염과 정신적 갈등, 심한 심정 변화 등이 모두 당뇨병을 유발하거나 악화시키는 요인이 된다. 따라서 가능하면 이러한 스트레스를 피하거나 경감시키는 지혜가 필요하고 큰 수술과 같이 피할 수 없는 상황에서는 당뇨병의 발병 여부를 염두에 두고 이에 대한 사전 대비를 해야 한다.

마. 열성증후군

전력을 다해 해운 일이 갑자기 끝나 버림으로서 인생의 목표를 소실할 때 일어나는 심한 허탈 상태를 말하며, 예를 들어 자녀 양육을 끝낸 주부들에게 많이 발생하며 이는 취미나 생활의 변화를 갖음으로 회복되는 일이 많다.

바. 심인성 서경

무엇인가 심인적인 원인 때문에 글씨를 잘 못쓰게 되는 상태로서 원인을 제거하면 회복되는 경우가 많다.

사. 과민성 대장염(과민성 대장증후군)

설사, 변비, 하복부 불쾌감 등의 증상을 동반하며, 이

는 장운동의 증가 때문에 발생한다. 위협적인 사건이나 부담감 등에 의한 스트레스와 많이 관련되며, 이 증상을 나타내는 사람들의 성격은 대체로 까다롭고 세심하며, 의심이 많고, 강박적이고 적대적이며, 화를 잘 내는 성격이다.

인간은 긴장하면 소변을 실금하기도 하는데, 이 것과는 약간 다르며 계속 변이 나올 것 같은 증상으로 검사상으로는 이상이 발견되지 않는다.

아. 심장 신경증

심장에는 이상이 없는데, 갑자기 가슴이 두근거리거나 맥박이 멈추는 것 같은 느낌이 들 때가 있다. 이때 심전도 검사상으로는 다른 검사에서 이상이 발견되지 않는다.

자. 심인성 천식

어떤 동기로 인해 숨이 차면서 천식 발작이 일어나게 되는데 이 경우는 원인을 파악하기 힘들으나 분명히 심인적 원인이 이유가 되고 있다.

차. 귀가 거부증

집에 가는 것이 싫은 상태를 말하며, 최근 화제가 되기 시작하였다. 환자들은 집에 가지 않고 병원에서 머물다가 회사로 바로 출퇴근하거나 집 바깥에서 취미 생활 등으로 많은 시간을 보내고 밤 늦게 귀가한다. 유능한 사람일수록 많이 발생하며, 가정 본연의 자세와 연관지어 생각해야 할 문제이다.

카. 테크노 스트레스

급속도로 발전하는 컴퓨터에 적응하지 못하는 타입과 중독처럼 빠져버리는 타입이 있다. 소프트웨어 개발을 담당하고 있는 사람들에게 우울병 등이 잘 생기는 것도 이와 관련 경우가 있다.

5. 스트레스의 유형

인간의 경우에는 어떻게 스트레스가 발생하는 것일까? 동물의 경우와 마찬가지로 생존활동의 영역에서 스트레스는 발생한다. 동물의 먹이 섭취의 영역은 일을 하는 과정과 같으며 동물의 자손 번식은 가정을 꾸려나가는 과정과 유사하다. 그러므로 인간의 경우는 직장과 가정 생활에서의 스트레스가 가장 두드러진다.

스트레스는 인간에게 가장 중요한 영역에서 발생한다. 만일 자신에게 가장 중요한 사람이 있다면 이 사람과의 관계에서 가장 스트레스가 많이 발생한다. 마찬가지로 자신에게 가장 중요한 일이 있다고 하면 그 일을 하는 과정 속에서 가장 많은 스트레스를 받게 된다. 고등학교 3학년에게는 수험준비가, 회사원들에게는 진급 시험이 그리고 대학원생들에게는 학위 논문 준비에서 가장 큰 스트레스를 받게 된다.

가. 물리적인 스트레스

인간에게 가해지는 자극 중 먼저 생각해야 하는 것이 물리적인 자극이다. 적절한 빛이 있어야 생활을 할 수 있는데 대낮에는 어느 정도의 밝기가 있어야 하고 수면을 취하기 위해서는 그 밝기의 양은 줄어들어야 한다. 또한 지나친 소음은 인간을 피곤하게 하며 적절한 산소가 공급되지 않으면 환기가 되어 있어야 한다.

그러므로 스트레스는 작업 환경과 밀접한 관계를 갖고 있다. 조명 시설이 너무 밝거나 어두운 환경에서 근무하는 사람은 스트레스를 많이 느낄 수밖에 없다. 소음이 지나치다면 업무에 지장을 줄 수밖에 없다. 너무 덥거나 추위도 스트레스를 유발시킨다. 인간이 생활하기에 필요한 적절한 시설이 없거나 부족하여도 스트레스를 유발시킬 수 있다. 업무 중 일정시간은 편

안하게 휴식할 공간도 있어야만 한다. 그러나 이러한 물리적인 스트레스는 작업환경을 호전시키는 등의 집단적인 조치로 비교적 쉽게 조절할 수 있다.

나. 외부적 요인에 의한 스트레스

한 인간에게 가장 중요한 영역에서 스트레스가 발생한다면 직장 생활을 하는 직장인들에게 스트레스는 당연히 존재할 수밖에 없다. 대개는 직장에서의 업무량의 많고 적음으로 스트레스의 양을 표현한다. 하루의 기간으로도 도저히 할 수 없는 업무를 하루만에 마쳐야 하는 상황에서 스트레스를 받지 않는 사람은 거의 없을 것이다. 해야 할 일의 양이 많고 적음과 함께 시간적인 제약이나 여유가 이러한 종류의 스트레스를 결정적으로 결정한다. 이러한 스트레스는 일의 양과 시간적인 관계를 적절히 조정한다면 적절히 제어할 수 있다.

다. 일반적 인간관계에서의 스트레스

업무의 양과 시간적인 제약 등의 물리적인 요인보다 실제로 스트레스를 결정하는 것은 인간관계에서 발생한다. 일을 제시하는 “상사”의 태도가 일의 많고 적고보다 더 스트레스를 줄 수 있다. 일의 양의 정도뿐만 아니라 일을 하면서 부딪히는 인간 관계에서 스트레스는 추가로 발생한다.

어떤 경우는 인간관계를 통하여 스트레스를 줄 일 수도 있다. 이것이 인간과 동물의 차이이다.

부하직원에게 시켜야 되는 업무의 양을 미리 파악하고 일을 시키는 상사를 모시는 사람과 무슨 일인지도 모르면서 무조건 해내야 된다는 상사 밑에 있는 사람의 스트레스는 동일한 업무를 하더라도 다를 것이다. 이와 같이 인간의 경우는 같이 일하는 사람들과의 관계에서 스트레스가 감소되기도 하고 더 증폭되기도 한다. 장기적인 측면에서는 집단 내의 인간



관계가 전체 스트레스의 양을 결정한다. 어떤 집단의 경우는 무리한 일을 해야만 하는 것이 당연한 일인 것 같은 분위기를 형성시켜 집단적으로 스트레스를 유발하기도 한다. 일의 효율성은 일시적으로 높힐 수 있지만 장기적으로는 조직원들을 지치게 할 수 있다. 앞서 말한 것과 같이 장기적인 스트레스는 “탈진의 시기”를 초래하여 궁극적으로 조직원들이 스트레스로 인한 병을 앓게 하여 무리한 업무를 행한 것보다 더 큰 손실을 초래할 수 있다.

라. 자신으로 비롯되는 내부적 요인에 의한 스트레스

스트레스는 자신 이외의 외부적인 요인으로만 결정되는 것은 아니다. 스트레스를 느끼는 주체인 개인의 성향에 따라서 스트레스의 양이 결정되는 경우가 더 많다. 무리한 일을 시키는 상사 밑에서 일하는 사람들 중에서도 스트레스를 더 잘 받는 사람도 있고 적게 받는 사람도 있다.

(1) 거절하지 못하는 성격

김씨는 말이 없는 사람이다. 과묵하다고 표현하기 보다는 말을 안 할려는 사람이라고 표현하는 것이 더 옳을 것이다. 늦게 퇴근하는 날이 다른 사람보다 많다. 이유는 몇 대 안 되는 컴퓨터로 부서 내의 일을 끝내야 하는데 남에게 양보하는 때가 많기 때문이다. 양보한다고 표현하는 것보다는 양보 당한다고 표현하는 것이 김씨에게 더 맞을 것이다. 자신에게 배당된 컴퓨터를 다른 직원이 사용하겠다고 하면 양보를 하기 때문이다. 웃는 낯으로 양보는 하지만 속마음으로는 짜증이 나기도 한다. 하지만 그는 다른 직원이 먼저 사용하겠다고 하면 거절하지 못하기 때문에 다른 직원이 먼저 사용하게 하고 본인은 또 늦게 퇴근한다.

그는 두통을 호소하여 병원을 방문하였다. 그리고

자신은 스트레스를 받을 만큼 일의 양이 많은 것은 아니라고 생각하고 있다. 직장에서는 착한 사람으로 소문이 나 있지만 이제는 의례히 착한 일을 해야만 하는 사람으로 인식되고 있다. 이제는 그가 양보하는 것이 당연한 일로 되어 버렸다. 부서 내의 사람들은 양보안 하는 김씨를 더 이상하게 생각한다.

(2) 완벽해 지려는 성격

이씨는 동료들과 지낼 때는 아무 문제가 없이 잘 지낼 수가 있다. 그리고 직장에서 알아주는 유능한 사람이다. 노력을 많이 하는 편이어서 일을 처리하는 능력도 좋은 편이지만 결제를 받을 때가 되면 아직도 힘이 든다. 그래서 남들보다 훨씬 더 준비를 하게 된다. 주변 사람들은 이씨가 일을 준비하는 것을 보면 보기만 해도 질릴 지경이라고 말한다. 그리고 완벽주의자라고 부른다.

이씨는 두통과 눈의 피로, 그리고 잠을 자지 못하는 증상과 함께 자신이 암에 걸렸을지도 모른다는 두려움 때문에 병원을 방문하였다. 직장에서도 위탁 유능한 사람이라 병가를 상사가 주선하였다. 그가 서울로 출장갔다가 홍수가 났는데 회사 주변이 물에 잠겨 있는 상태에서도 회사에 복귀한 경우는 아직도 회사에서 전설처럼 전해져 내려오고 있다. 다른 사람 같으면 홍수라는 천재지변을 이유로 복귀를 안 했겠지만 그는 군사작전을 방불케 하는 위험한 상황을 거쳐 회사에 복귀했다. 그만큼 완벽하게 일을 처리하는 사람이다.

스트레스 때문에 병원을 방문했을 때 그가 병세에 대해 기록해 온 것은 철저하게 준비한 업무 보고서와 같았다. 그의 글을 읽는데만 많은 시간이 소요되었다. 그는 의사가 자신의 병을 제대로 이해하지 못할까 늘 불안해 하면서 진료를 받았었다.

부친도 비슷한 성격이었는데, 그는 자라면서 부친

에 의해 사소한 일부터 늘 지적을 받았다. 그의 부친은 한번도 그의 행동에 만족해 하지 않았다. 사실은 마음의 부친이 조그마한 지적도 하지 못할 만큼 일을 완벽하게 처리하기 위해 세상을 살고 있는 셈이다. 어떤 경우는 타인이 지적할 수 있는 모든 부분을 미리 예측하여 일을 처리하기 때문에 그의 준비는 그만큼 피를 말릴 수밖에 없을 정도로 철저할 수밖에 없었던 것이다.

③ 일을 연기시키다가 마지막에 몰려야 처리하는 성격

중·고등학교 시절부터 시험이 닥쳐야 준비를 하는 사람들이 있다. 회사에서도 업무가 떨어지면 즉시 일을 시작하지 않고, 마감에 가까워져야 일을 시작하는 경우이다. 일을 시작하지 않고 있는 기간에 스트레스는 지속된다. 외형적으로는 일을 빨리 끝내는 사람처럼 보이지만 실제로는 일의 결과를 두려워하여 시작을 하지 못하는 것이다. 실제로 이러한 사람 중에는 언제나 동일한 방법으로 다른 사람보다 짧은 시간에 일을 처리하곤 한다. 점차 자신도 모르게 자신이 능력이 있다고 스스로 안심시키지만 마음속으로는 늘 불안한 마음을 갖고 산다.

④ 모든 일을 자신이 책임지려는 성격

그의 회사는 해안지방에 있었다. 그는 말단 직원으로 있을 때부터 태풍이 올 때마다 자진하여 퇴근하지 않고 유사시에 대비한 밤샘 근무를 한다. 그것은 말단 직원의 일이라기 보다는 책임자의 일이다. 이제는 그가 이러한 방식으로 일하는 것은 당연한 일로 받아들여지고 있다. 가정에서도 모든 책임을 자신이 지려고 한다. 동창회를 나가서도 동창회가 잘 되게 하기 위해 늘 노심초사하며 지역 사회의 모임에 나가서도 자신도 모르게 책임을 전부 지게 된다. 마치 자신이 없으면

세상사의 모든 일이 처리가 되지 않을 듯이 행동한다. 실제로 그는 많은 일을 하지만 자신은 늘 주변 사람들이 너무 일을 안한다고 생각한다. 하지만 그를 지켜본 사람들은 주변 사람들에게 전혀 기회를 주지 않는 그의 행동을 읽고 있다.

6. 스트레스 예방법

스트레스란 평균 이상의 긴장을 유발하는 것으로 외부로부터의 공격에 대해 몸과 마음이 나타내는 위험신호이다. 적절한 스트레스는 건강에 유익한 측면도 있다.

우리의 몸은 스트레스를 받으면 뇌에서 각 기관에 신호를 보내 심장의 박동이 빨라지게 되고 혈압이 올라가며 혈액이 빨리 응고시켜 위험에 대비 한다. 그러나 스트레스를 지속적으로 받게 되면 동맥경화나 심장질환, 당뇨병, 고혈압 등이 유발된다.

또 남성의 경우 생식기능을 떨어뜨리며 깊은 잠을 못자게 돼 항상 피곤하고 두통 등을 느끼게 한다. 개인적인 측면에서 스트레스를 해소하기 위해서는 우선 조직 내에서 잊혀져가는 자기 자신을 찾는 것이 중요하다.

우리나라 40~50대들 대부분은 자기 자신 보다는 가족과 회사를 위해 살아왔고 또 그렇게 하는 것이 미덕인 줄 알아왔다. 그러다 보면 자기 자신을 잃어버리게 되는데 자기의 취미가 무엇이고 삶의 목표가 무엇인지 분명하게 인식하지 못하게 된다.

따라서 자기 삶의 목표를 세우고 진정한 자신을 찾는 것이 중요하다. 또 완전주의자가 되려고 하지 말고 실패를 두려워하지 말아야 한다. 일에 얽매이지 말고 적당한 취미와 여가생활을 즐기는 것도 한 방법이다. 직장에서의 스트레스 해소법은 우선 자신이 할 수 있는 일과 불가능한 일을 구분하는 것이 중요하다.



관리자의 위치에 있는 사람들은 상사나 부하 직원
의 기대로 인해 자신의 능력과 권한밖의 일도 꺼안고
있는 경우가 많은데 도저히 할 수 없는 일은 과감히 포
기해야 한다.

또 부하 직원들의 역할과 업무를 명확하게 분담시
키고 잘못을 지적할 때 '보고서가 왜 이 모양이야' 라
고 질타하는 것보다 '자네의 보고서는 이런 이런 점이
문제가 있네' 라고 지적해 주는 것이 스트레스를 적게
주는 방법이다.

일반 직원들의 경우 상사의 지시나 명령을 받을 때
보다 긍정적인 자세로 접근하는 것이 필요하다. 많은
사람들이 스트레스를 받으면 술과 담배를 찾는데 일
시적으로 심신을 안정시키는 역할을 하지만 습관화
되면 건강에 나쁜 영향을 준다. 대화의 문화가 성숙하
지 못한 우리 현실에서는 술자리를 통해 다른 사람과
얘기를 나누는 것도 좋은 방법이다.

가. 자기 생활양식 습성의 변화

(1) 카페인을 줄이거나 끊는다.

많은 사람들은 카페인(커피, 차, 초콜렛, 콜라)이 신
체에 스트레스 반응을 일으킬 수 있는 강력한 자극제
라는 사실을 깨닫지 못하고 있다. 먼저 카페인의 효과
가 자기 몸에 어떤 영향을 미치는가를 알기 위하여 약
3주간 카페인을 끊어 본 후에 카페인을 끊기 이전과 차
이가 없으면 다시 시작하고 본인이 훨씬 좋게 느껴진
다면 스스로 끊게 될 것이다. 실제 환자의 75~80%에
서 카페인이 없어도 신경이 덜 과민해지고 덜 불안하
며 잠을 잘 잘 수 있어 좀 더 활력적이 되었으며 속이 덜
쓰리고 근육통이 줄어들었다고 하였다. 많은 카페인
을 줄이거나 끊고 난 후에 극적으로 좋아지는 걸 느꼈
다. 그러나 한가지 주의점은 서서히 줄여 나가야 하는
것이다. 그렇지 않으면 편두통 같은 금단 현상이 생길
수 있다. 하루에 한잔씩 서서히 줄여 3주에 걸쳐 끊도

록 한다. 카페인은 강력한 중독 물질이 아니기 때문에
의지만 있다면 누구나 1주일 정도면 끊을 수 있다고 생
각되며 실제로도 가능하다.

(2) 규칙적인 운동

스트레스 에너지를 발산시킬 수 있는 방법은 에어로
빅 운동이 있다. 사람들은 흔히 직장에서 압박감, 사장
의 명령, 교통 지옥 등이 스트레스라고 생각한다. 그러
나 이것은 스트레스 반응을 일으키는 유발인자이며
스트레스란 위협시기에 그것을 방어하기 위해 각성
이 증가되어 있는 고에너지 상태이다. 즉 스트레스 반
응은 밖에 있는 것이 아니고 우리 몸 안에서 일어나므
로 운동은 이러한 과도한 에너지를 분산시키는 가장
합리적인 방법이다. 따라서 규칙적인 운동은 스트레
스에 대한 배출을 할 수 있게 되고 신체 조절이 가능하
게 한다. 운동은 하루나 이틀 간격으로 계속해야 하는
데 적어도 한번에 30분씩 일주일에 3번 이상 하는 것
이 좋다. 산보, 조깅, 수영, 자전거, 라켓운동, 스키, 에어
로빅이 적합하며 본인에게 적합한 운동을 선택하는
것이 바람직하다.

(3) 이완/명상 (relaxation/meditation)

스트레스 반응은 자동적이며 즉각적인 반응을 일으
키지만 여기에 반해서 우리 몸은 자기의 의지에 의해
스트레스 반응의 효과를 반전시킬 수 있다. 이를 이완
반응이라고 하는데 맥박을 느리게 하고 혈압 하강, 호
흡 감소 및 근육을 이완시킨다. 이와 같은 이완 방법으
로 조용한 호수나 벽난로가에 앉아 있는 다든지 애
완동물을 가볍게 쓰다듬는다든지 흔들의자에서 앉아
서 휴식을 취하는 방법이 있다. 또한 명상이나 자기 최
면 등을 통해 수면보다 실제적으로 생리적 편안함을
제공받을 수 있다. 운동은 스트레스 에너지를 분산시
키고 이완 방법은 스트레스를 중화하여 진정효과
(calming effect)를 나타낸다. 하루에 한번이나 두번

씩 적어도 20분 정도가 유익하다.

(4) 충분한 수면

일반적인 이야기로 수면은 스트레스 해소에 매우 중요하다. 만성 스트레스 환자는 대부분 피곤(스트레스로 인한 불편)을 느끼며 이는 악순환을 일으킨다. 스트레스 환자가 좀더 수면을 취한다면 상태가 나아질 것이고 매일 매일 일에 적응할 수 있을 것이다. 대부분 사람들은 본인의 수면 요구량(평균 7~8시간)을 잘 알고 있음에도 놀랍게도 많은 사람들이 만성적으로 수면이 부족한 상태에 있다. 먼저 보통 때보다 30~60분 먼저 수면을 취하고 수일이나 수주 결과를 본 뒤 그래도 피곤하면 그보다 30분 더 빨리 자도록 한다. 그러나 너무나 많은 잠 역시 좋지 않다. 낮잠은 짧고 적당한 시간대(오후는 좋지 않음)이어야 하며 30분 이상의 낮잠은 몸을 오히려 나른하게 만들 수 있으며 불면증이 있으면 낮잠은 피해야 한다.

(5) 휴식 및 여가

일을 할 때는 속도 조절과 일여가의 균형이 중요하다.

① 스트레스의 속도 조절

먼저 자기 자신의 스트레스와 에너지 레벨을 감시하고 이에 따라 자기 자신이 속도를 조절한다. 스트레스가 증가하면 처음엔 일에 대한 성과가 증가한다(좋은 스트레스 : eustress) 그러나 어느 시점(최고점에 도달하면 더 이상의 스트레스는 일의 성과가 줄어들기 시작하는데 이 시점에서 더 심하게 하면 비생산적이거나 생산능력이 줄어든다(나쁜 스트레스 : distress)이 때는 휴식만이 취할 수 있는 방법이며 속도 조절에 있어 주요한 열쇠는 주기적인 휴식이다. 나쁜 스트레스에 가장 먼저 나오는 증상은 피로인데 이때는 무언가를 해주어서 극도의 피로가 되는 것을 막아야 한다. 잠을 자더라도 깊은 잠과 꿈을 꾸는 잠이

약 90~120분 간격으로 이루어 지는 것과 마찬가지로 하루를 통해 에너지와 집중력이 최고조에 달하는 사이에는 저에너지와 비능률이 공존하게 되는 사이클이 있다.(ultradian rhythm) 따라서 2시간 노동에 20분 정도의 휴식이 필요하다고 할 수 있다.

② 일·여가 균형

통계적으로 미국인들은 20년 전에 비해 1주일에 3시간 추가로 일을 하고 있다. 이는 일년에 1달 정도 추가로 일하는 것에 해당된다. 여가 시간과 스트레스 레벨은 반비례한다. 여가가 적으면 더 많은 스트레스를 받는다. 우리들의 생활은 잠을 제외하면 4가지 부문(일, 가족, 사회, 자기 자신)이 있으며 각 부문에 평균적으로 시간과 에너지를 평가해야 한다. 여기에는 평균 시간에 대한 통계는 없지만 일이 60% 이상일 때 자기를 위한 시간은 10% 이하이다. 우리는 우리 자신의 요구(자기 관리, 자기 교육 등)에 시간이 필요하다. 자기 자신을 위한 활동으로 운동, 레크레이션, 이완, 사교활동, 여행, 취미활동 등이 있다. 충분한 여가를 갖지 못하는 사람은 그들에게 그것을 즐길 수 있는 시간을 허락하지 않는다는 의미이다. 여가란 가장 즐거운 스트레스 해소책의 하나이다.

(6) 완전 영양식

음식은 천천히 먹는다.

나. 자기의 생각을 바꾼다

(1) 현실적 기대 (realistic expectations)

스트레스의 일반적인 근원은 비현실적인 기대이다. 사람은 태어날 때부터 긴장되어 있는 것이 아니라 자기가 어떤 일에 기대했던 것과 일치하지 않을 때 당황하게 된다. 예를 들어 차가 밀려 천천히 가는 교통상황을 생각해 보자. 만약 출퇴근 시간에 차가 막히면 마음이 좋지는 않지만 그것에 대해 놀라거나 당황하지는



않게 된다. 그러나 만약 일요일 저녁에 특히 중요한 일에 늦어지게 될 것 같은 상황에서 차가 막힌다면 당신을 긴장하게 만들 것이다.

기대가 현실적이라면 생활을 좀 더 예상할 수 있고 관리가 가능하게 되기 때문에 미리 계획을 세우고 그것에 대해 스스로 준비할 수 있다. 만약 당신이 시간 외 근무를 하게 되거나 좀 늦게 기다려야 하는 것을 미리 알고 있었다면 바로 직전에야 알았을 때 보다 문제를 쉽게 해결할 수 있다.

사람들에게 본인의 예상이나 기대가 비현실적이라는 것을 알려주는 게 매우 큰 도움이 될 수 있다. 어떤 사람은 자기의 친자식만큼 의붓딸에게 사랑을 주지 못한다고 항상 자책하는 사람이 있었다. 그에게 의붓딸이 만약 자기 친자식이었을 때 어떻게 하겠냐고 물었을 때 방법을 모른다고 하였다. 이러한 사실은 그의 기대가 너무 비현실적이기 때문이다.

② 재구성(reframing): 일을 긍정적으로 생각

우리가 알고 있는 가장 강력하고 독창적인 스트레스 해소법 중의 하나가 재구성이다.

재구성이란 어떤 일에 대해 더 좋은 방향으로 사물을 볼 수 있도록 방법을 변화시키는 기술이다.

재구성하기 위한 열쇠는 똑같은 상황을 해석하는데 여러 방법이 있다는 것을 알아야 한다. 옛말에 물컵에 물이 반이 차있느냐? 반이 비어 있느냐? 라는 말이 있다. 보는 관점에 따라 다를 뿐 대답은 똑같다. Joel 박사는 같은 사실에 대하여 뜻하는 것은 한가지보다 더 많다고 말하였다. 만약 당신이 물이 반 차있다고 보았다면 그것은 우리가 늘 생각하는 방법의 결과로 느끼기 때문에 반이 비었다고 보는 것과는 다르게 느끼는 것이다. 따라서 재구성의 교훈은 같은 일을 볼 때 많은 방법이 있어 그 중에서 당신이 나은 것을 선택하는 것이다.

우리가 환자에게 해줄 수 있는 일 중의 하나는 그들에게 스트레스가 있는 상황을 재구성할 수 있게 도와주는 것이다. 이러한 대부분은 그들이 부정적 상황에서 긍정적으로 볼 수 있도록 도와주고 다른 사람의 행동을 이해할 수 있도록 보조해주는 것이다.

재구성이란 외부의 사실을 변화시키는 것이 아니고 단순히 어떠한 일을 다르게(그리고 스트레스가 적게) 보도록 도와 주는 것이다. 어떤 어려운 문제도 오히려 자기에게 주어 진 좋은 기회로도 활용할 수 있다.

③ 관념 방식(belief system)

많은 스트레스는 자신의 관념에서 나온다. 우리가 사실상 진실이라고 믿고 있는 모든 일은 사실 수많은 전제와 가설이 있다. 예를 들어 고객은 항상 옳다, 남자는 자기의 감정을 나타내서는 안된다, 아이들은 항상 자기 잠자리를 준비해야 된다 등이다. 우리의 관념의 대부분은 자기도 모르는 사이에 무의식으로 지켜지고 있는 것이다.

관념은 두가지 방법으로 스트레스를 일으킨다. 첫째는 관념의 결과로 생긴 행동이다. 예를 들어 즐기기에 일을 해야만 한다고 믿는다면 당신은 다른 일보다 여가를 적게 갖게 될 것이다. 만약 당신이 사람들은 자기들의 요구보다는 다른 사람들의 요구를 들어 주어야 한다고 믿는다면 당신은 자기 자신에 대하여 소홀히 할 것이다. 이상의 예를 볼 때 관념은 사람들의 철학이거나 가치관이라고 할 수 있다. 그러나 이들은 노력을 증가시키게 되고 이완은 줄어들다. 이들은 실제로 단지 하나의 의견이지만 스트레스성 행동을 유도한다. 관념이 스트레스를 일으키는 두번째 방법은 다른 사람들의 관념과 갈등이 있을 때이다. 자기의 아이가 옷을 빨아입지 않고 수일간 같은 옷을 입고 있어 짜우는 부모가 있다. 부모에게 왜 참지 못하느냐고 물었더니 자기 어머니가 가르치기를 모든 사람은 매일 옷

을 같이 입어야 한다고 하였다. 이는 단지 자기가 자라온 방법에 기본을 둔 그의 의견일 뿐이다. 이러한 다툼의 문제는 옷이 아니라 단지 의견의 차이일 뿐이다. 만약 그의 믿음이 진실이 아니라는 것을 알게 되면 분노는 감소할 것이다. 이를 위해선 마음을 여는 연습(mind-opening exercise)이 매우 중요하다.

(4) 감정의 표출/보조기관(ventilation/support system)

감정적으로 흥분된 사람은 문제에 대하여 끊임없이 이야기하고 나면 좀 나아지는 것을 느낄 수 있다. 그들이 이야기를 하거나 울거나 자백하거나 할 때에는 귀 기울여 들어준다. 치료가 될 수 있다. 듣는 사람은 말을 많이 해서는 안되며 단지 정중하게 듣고 관심을 보여 주어야 한다.

또한 감정을 표출하게 하고 보조를 잘해주는 것은 매우 도움이 된다.

감정 표출의 또 하나의 방법은 글을 쓰는 것으로 예를 들면 화가났을 때 화나게 한 사람에게 편지를 쓰는 것이다. 물론 이 편지는 보내지 않으며 한번 쓴 다음에는 읽지 않고 없애 버린다. 이는 글을 씀으로서 자기의 감정을 표출할 수 있어서 그들에게서 벗어날 수 있게 한다. 그러나 그 편지를 다시 읽게 되면 다시 혼란스러워지고 분노의 불길에 부채질하는 것이 된다.

(5) 유머

유머는 훌륭한 스트레스 억제제이다. 웃는 사람은 긴장을 완화시킨다.

어떤 여자는 겨울에 약 5킬로그램의 체중이 증가했는데 수영복이 맞지 않다는 사실에 매일 슬퍼하였다. 그녀는 항상 자기의 체중에 예민하였다. 그녀와 이야기 도중 그녀의 얼굴이 부드러워지면서 입가에 미소를 띠었는데 그 이유는 올해에는 밤에 수영을 해야겠다고 생각했기 때문이라고 한다.

유머란 개인적인 일이다. 어떤 사람에게서는 재미있는 이야기가 다른 사람에게서는 상처를 줄 수도 있다. 만약 도움이 될 수 있을 것 같은 우스운 얘기가 생각났다면 얘기가 상대방의 긴장을 풀어 줄 것 같거나 공격적이지 않다고 느낀다면 그것을 이야기한다.

다. 전문가가 처방한 스트레스 해소법 사례

(1) 스트레스는 단순히 마음을 편히 하거나 쉬는 것만으로 해결되지 않는다. 원인을 정확히 찾아내고, 취미생활 등 스트레스를 잊을 다른 즐거움을 찾아야 하며 잠을 충분히 자야 한다. 2~3일 이상 제대로 자지 못했다면 수면제를 써도 좋다. 불면증, 무기력증, 가슴이 뛰고 얼굴이 붉어지는 증상 등이 1주일 이상 계속되면 전문의를 찾는다. (남정현 · 한양 대구리병원 신경정신과 교수)

(2) [아굽스 근육이완법]을 익힌다. 왼손→왼팔목→오른손→오른팔목→안면→목→배→왼발→왼발목→오른발→오른발목 순서로 숨을 들이마시면서 해당 부위에 힘을 줬다가, 내쉬면서 힘을 푼다. 아침 저녁으로 반복하면 전신 근육이 풀어지면서 스트레스도 덩달아 풀린다. (김종우 · 경희대한방병원 한방클리닉 교수)

(3) 눈을 감고 머릿속에서 큰 원부터 작은 원까지 동심원을 그려나간다. 눈앞에 그림을 그려 놓고 시선을 집중해도 된다. 스트레스의 원인이 해결되는 장면을 상상하면서 심호흡을 하는 명상도 도움이 된다. 명상은 장난삼아 하면 효과가 없으므로, 진지한 자세로 꾸준히 한다. 요가, 기공, 복식호흡도 좋다. (오홍근 · 신경정신과 전문의)

(3) 규칙적인 생활 습관이 중요하다. 아침 저녁은 간단히, 점심 식사는 충분히 한다. 야채, 과일 등을 많이 먹고, 육류나 튀김류, 커피, 콜라, 초콜릿 등 카페인·당분이 많은 식품은 삼간다. 담배는 일시적 도움은 되지



만, 길게는 스트레스를 가중시키므로 반드시 금연한다.따뜻한 물로 샤워하거나 레몬,라벤다 향을 맡아도 좋다.(최윤근·포천중문의대 분당차병원 통증클리닉 교수)

④ 어깨, 등, 목 근육의 긴장을 푸는 체조를 하루 3~5 회씩 반복한다.조깅,자전거타기,수영 등 유산소 운동이 스트레스 해소에 효과적이다.체력이 받쳐 주면 땀을 흠뻑 흘릴 만큼 격렬하게 해도 좋다.테니스나 농구 등 승부를 거는 운동도 스트레스를 잊는데 좋다.심한 스트레스를 겪는 사람은 심장 질환이 있는 경우도 많으므로, 의사와 상의해 적절한 운동을 선택한다(진영수·서울중앙병원 스포츠건강클리닉 소장)

7. 스트레스 체크

미국심장학회에서 제공하는 스트레스 체크리스트로 최근 스트레스를 받는 상황에서 어떻게 대처하는지에 대해 묻는 문답지이다.예,아니오로 대답을 하고,아래 정답과 같은 대답 못했을 경우 한 문항당 1점이 추가되며 그 누적 점수를 아래의 점수표와 비교하는 방법이다.

※ 정답(문항당 1점)

1.X 2.O 3.X 4.X 5.O 6.O 7.O 8.O 9.X 10.X 11.X 12.O 

- *3점이하 :병원에서 해결해야
- *4-6점 :악화될 위험
- *7-9점 :보통
- *10점이상 :잘이겨나가고 있음

- 1 스트레스거리를 무시하고 평소와 같이 행동한다.
- 2 기분이나빠면 어떻게 해야하는지 안다.
- 3 심장박동수가 빨라지고 온몸이 빠근하고 행동이 급해 지는것등을크게 신경쓰지 않는다.
- 4 술을마시거나담배를피우면 곧 시름이 풀린다.
- 5 계획을 세워 차근차근 일한다.
- 6 독서나영화,음악감상을 하면 스트레스가 곧 풀린다.
- 7 주위의 밝은 면을 보고 나와 같이 힘든 이를 돕는다.
- 8 살아가면서 소중했던 때를 되새기고 삶의 목표를 생각한다.
- 9 스트레스거리를 친구나가족에게 킁다.
- 10 지금의 상황이 어쩔 수 없다고 생각한다.
- 11 나의 상황을 누구에게도 알리지 않는다.
- 12 운동이나 취미활동을 시작했다.

상사에 입조심해야 할 '말 10 가지'

1. 기분이 우울해서 하루 쉬고 싶어요.
(차라리 감기에 걸렸다고 하라)
2. 나는 당신을 좋아해요.
(절대로 공과사를 혼동하지 말라)
3. 당신은 실수했어요.
(상사가 설사 잘못했다더라도 현명하게 외교적인 언행을 하는 것이 좋다)
4. 마누라와 한바탕 했습니다.
(상사는 당신의 집안일에까지 말려들기를 원치 않는다)
5. 어떻게 그런 정치인을 지지하세요?
(정치나 낙태같은 논쟁거리를 화제로 올리지 말라)
6. 어제 술을 너무 많이 마셨어요.
(술을 마셨더라도 내색하지 말고 그저 머리가 아프다고 말하라)
7. 이전 직장에서 해고됐어요.
(혹시 그런 질문을 받더라도 '직장의 상사와 충분히 협의해 결정했다'고 말하라)
8. 전 직장의 상사는 영 아니올시다.
(남을 욕하는 당신을 보고 '나에 대해서도 혹시...' 하는 의심을 품게 된다)
9. 살이 많이 찌셨네요. 혹은 담배를 너무 많이 피우시네요.
(상사는 이미 자신이 알고있는 결함에 대해 재차 듣기를 원치 않는다)
10. 제가 뭐라고 했습니까? 그럴 줄 알았어요.
(당신이 옳더라도 모른 척 하라. 상사는 당신이 빈정대는 것으로 오해하기 쉽다)