

일상의 작은 변화로 건강을 찾자!

환경오염, 각종 공해, 교통체증, 장기적인 경기침체, 빠른 사회변화, 고유가, 치솟는 물가 등 가만히 있어도 스트레스 권하는 시대에 고용 불안, 업무 부담감, 잦은 야근, 상사나 부하직원과의 갈등적 대인관계, 기대에 못 미치는 임금, 과도한 정보량, 변화에의 요구 등 직장인들은 스트레스의 이중고에 시달리고 있다. 적절한 스트레스는 필요하지만 지나치면 병이 되는 스트레스, 지금부터 직장인의 효과적인 스트레스 '경영법'을 알아본다.

글 · 이원희(자유기고가)/도움말 및 자료제공 · 한국명상요가센터(02-522-0122)
/ 그림 · 공보희

만병의 근원 스트레스 해소법



직장인이 받는 스트레스 강도는 위험수위에 다다른 것 같다. 실제 조사에서도 직장인 10명 중 8명이 스트레스로 인해 불안, 우울, 불면증, 탈모, 소화불량 등의 질병을 앓은 적이 있으며, 이중 2~3명은 병원치료를 받은 적이 있다고 응답했다.

스트레스가 꼭 나쁜 것만은 아니다. 적당한 스트레스는 업무에 대한 의욕과 집중력을 높여 주고 긴장감 있고 탄력적인 직장생활을 할 수 있게 해준다. 그러나 지속적이고 강도 높은 스트레스에 노출됐을 때, 심하게는 죽음도 불사하는 무서운 병마의 모습도 스트레스의 한 얼굴이다. 변화무쌍한 오늘을 사는 우리에게 뒤의 얼굴이 더 낫으리다.

스트레스로 인한 증상은 사람마다 다양하게 나타난다. 신체적 증상으로는 입과 목이 마르고 떨리며, 심장이 두근거린다. 설사와 변비 증상이 나타나거나 두통, 안면홍조, 불면증, 피로, 목과 어깨 결림, 요통, 흉통, 소화불량 등이 생기기도 한다.

정신적으로는 불안, 초조, 우울, 급격한 기분변화, 신경과민, 분노, 좌절감, 적대감, 죄책감, 집

중력 저하, 건망증 등의 증상이 나타난다 또한 장기간 방치하면 각종 성인병의 원인이 될 수 있으며, 만성질환의 상태를 더욱 악화시킬 수 있다. 불행인 건 스트레스는 평생 우리의 삶과 떼려야 뗄 수 없다는 사실이다. 어차피 안 받을 수 없다면 우리의 마음가짐을 변화시켜 스트레스에 대한 내성을 기르고, 좀더 여유 있게 스트레스에 대처해 보자.

스트레스 유발는 행동지침

● **출근은 여유 있게, 퇴근은 정시에** : 칼출근(?)하는 것은 스트레스로 하루를 시작하는 것과 마찬가지로 출근과 동시에 업무를 시작해야 하므로 마음의 여유를 찾을 시간이 없다. 30분 정도 일찍 출근해 그날의 업무를 체크하자.

반면 퇴근만큼은 가능한 정시퇴근을 하자. 일이 많아 야근을 해야 하는 경우라면, 시간을 정해 놓고 일하자. 일에 대한 집중력이 높아질 것이다.

● **점심시간 100% 활용하기** : 대다수의 직장인들이 점심시간마저도 충분히 활용하지 못하고 있다. 10분만에 똑딱 식사를 하고 커피 한잔 뽑아 다시 책상 앞에 앉아 업무를 시작하는 게 보통이다. 이는 소화도 안 될 뿐더러 스트레스를 유발하는 요인이 된다.

점심시간만큼은 철저하게 쉬자. 점심시간을 이용해 회사 주변을 산책하거나 헬스장, 요가센터 등에 등록해 운동으로 긴장된 몸과 마음을 이완시키는 것도 좋은 방법.

● **가능한 편안한 복장으로** : 사무실에서 일할 경우, 원칙에 크게 벗어나지 않는 한도에서 복장에 융통성을 발휘하자 시계나 목걸이, 반지 등의 액세서리를 풀고 일하면 업무 스트레스 강도를 다소 약화시킬 수 있다. 제자리에서는 신발도 편안한 것으로 갈아 신는다.

책상 배치를 바꾼다거나 좋아하는 그림, 사진, 색지, 아로마향 장식품 등으로 자리를 꾸며 보다 안락한 업무공간을 만드는 것도 권할 만한 방법이다.

● **폭음과 폭식은 No!** : 직장인들이 가장 애용(?)하는 스트레스 해소법은 폭음과 폭식이다. 이는 단시간에 스트레스를 해소하는 방법일지는 몰라도 부작용이 크다. 폭음은 숙취로 인해 다음날 업무에 지장을 주기 때문에 더 많은 스트레스를 초래한다. 또 폭식은 비만으로 가는 첫걸음. 비만 역시 궁극적으로는 또 다른 스트레스 요인이다.

초콜릿같이 당분을 많이 포함하고 있는 음식은 스트레스에 대한 저항력을 떨어뜨리므로 일 시적으로 피로회복 효과가 있는 것 같아도 자주 먹지 않도록 하며, 담배나 커피도 일시적인 긴장 해소의 수단은 될 수 있을지 모르나 카페인이나 니코틴 성분으로 인해 신경이 자극될 뿐이다.

스트레스 해소를 위한 가벼운 운동

스트레스 해소에 운동만한 게 없다. 그러나 직장인들에게는 운동 자체가 스트레스일 수 있다. 시간적, 정신적, 물질적 여유가 없고, 또 정작 운동을 해야 한다는 것이 강박관념이 될 수 있기 때문이다. 일부러 시간을 내지 않고 사무실에서 간단히 할 수 있는 운동은 없을까?

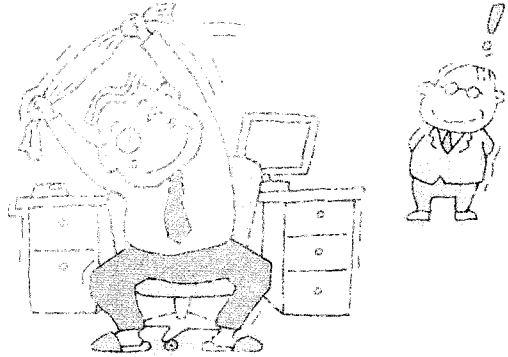
◎ **심호흡(혹은 복식호흡)** : 호흡만으로도 자율신경계의 균형을 조절해 긴장된 몸을 이완하고 흥분된 마음을 진정시킬 수 있다. 특히 심호흡은 스트레스를 극복하는 가장 간단한 방법이다. 불안, 우울, 두통, 근육의 긴장, 피로 등의 증상에 즉각적인 효과를 볼 수 있다.

일단 편안한 자세에서 눈을 감고 자신의 호흡에 의식을 집중시킨다. 코로 숨을 깊이, 배가 볼록할 정도로 들이마셨다가 입으로 길게, 배가 썩 들어갈 정도로 내쉰다. 숨을 내릴 때 전신의 근육이 풀어지는 것을 느낄 수 있을 것이다. 1회 10분 정도, 하루에 한두 번씩 하고, 잠자기 전에도 하면 숙면에 도움이 된다.

◎ **근육이완법** : 스트레스를 받아 긴장되고 수축된 근육을 이완시켜 심리적 안정감을 찾을 수 있다. 방법은 왼발, 오른발, 왼다리, 오른다리, 오른팔, 얼굴, 왼팔 등의 일정한 순서로 돌아가면서 온몸의 근육을 긴장시켰다 이완시키기를 반복하는 것. 근육이완법에서는 특정 근육을 수축시키고 긴장을 유지한 상태에서 그 감각을 기억해 두었다가, 근육을 자연스럽게 이완시키면서 긴장이 풀리는 느낌에 집중한다. 근육이완법을 실시할 때에는 조용한 분위기에서 최대한 편안한 자세를 취하고, 액세서리나 넥타이 허리띠 등 신체를 조이는 것은 모두 제거하는 것이 효과적이다.

- 발 : 발가락이 아래로 향하게 하고 발을 안쪽으로 돌린다.
- 장딴지 : 발가락이 머리를 향하게 한다.
- 허벅지 : 허벅지 위쪽의 근육이 아래쪽의 근육과 대립하게 한다.
- 손과 팔 : 주먹을 쥐고 팔꿈치 아래 부분에 힘을 준다. 팔꿈치를 굽히고 힘을 준다. 팔을 곧게 펴서 삼두근을 긴장시킨다.
- 엉덩이 : 양쪽 엉덩이가 서로 잡아당기듯 힘을 준다.
- 배 : 배를 내밀었다 당기는 것을 동시에 함으로써 근육이 대립하게 한다.
- 등과 어깨 : 숨을 깊게 들이마신 후 머추고 어깨가 귀에 닿듯, 양쪽 어깨가 만나듯이 어깨 근육에 힘을 준다.
- 목 : 턱을 올리는 동작과 내리는 동작을 동시에 취함으로써 근육들이 서로 대립하게 한다.
- 얼굴 : 이마에 주름이 지게 한다. 눈썹을 찌푸리거나 높이 치켜 뜬다. 눈동자를 상하좌우로 돌린다. 코와 뺨에 주름이 지게 한다. 이를 악물고, 입술 양끝을 당긴다.

● **오피스 요가** : 요가의 원리는 긴장과 이완이 기본 평소 자세와 반대의 방향으로 몸을 움직여 몸의 균형을 회복시켜준다. 직장에서 하루 종일 업무에 시달리다보면 종종 뒷골이 뻐근하고 목 주변과 어깨에 통증이 온다. 이는 스트레스로 인해 근육이 수축되어 혈관이 좁아져 산소 공급이 원활하게 이뤄지지 않아 생기는 것이다. 이러한 현상이 지속되면 무산소대사로 인해 젖산이 분비되어 심한 운동을 한 것과 같은 증상이 나타나기 때문이다.



- **손목 잡아 어깨풀기** : 양팔을 머리 위로 올린다. 오른손으로 왼쪽 손목을 잡아준다. 왼팔을 오른손으로 당겨 고개는 왼쪽 겨드랑이 안쪽에 위치하도록 한다. 어깨와 목의 힘을 풀고 상체를 곧게 편 상태에서 편안하게 호흡한다. 양팔을 천천히 풀어 무릎 위에 두 손을 늘어뜨리고 쉰다. 반대쪽도 동일한 방법으로 한다.
- **수건으로 어깨풀기** : 양손으로 수건을 잡은 채 머리 뒤쪽으로 들어올려 상하좌우로 흔들어준다. 양팔을 천천히 풀어 수건을 내려놓고 무릎 위에 두 손을 늘어뜨리고 쉰다.
- **목 당겨 내리기** : 오른손을 머리 위로 들어서 왼쪽 귀에 얹고 천천히 머리를 오른쪽으로 당긴다. 손의 힘을 풀고 무릎 위에 두 손을 늘어뜨리고 쉰다. 반대쪽도 동일하게 실시한다.
- **목 돌리기** : 고개를 힘없이 떨구고 천천히 시계반대 방향으로 원을 그리며 고개를 돌린다. 턱이 가슴에 닿도록, 귀가 어깨에 닿도록, 머리 뒤가 등에 닿도록 크게 돌려준다. 동일한 방법으로 반대방향으로도 실시한다.

● **발과 두피 마사지** : 스트레스성 두통과 피로에 시달릴 때 발과 두피 마사지만한 것도 없다. 두피 마사지는 양손 엄지손가락을 관자놀이에 대고 나머지 손가락 끝(손톱이 아님)으로 머리 윗부분부터 아래까지 두피 전체를 문지르거나 꺾꺾 누른다. 또 양손 손가락 끝으로 머리를 잡고 두피를 잡아당긴다. 통증이 있는 부위를 손가락 끝으로 가볍게 두드려도 좋다.

발 마사지는 혈액순환을 좋게 하고 몸의 피로를 풀어준다. 방법은 발가락 사이를 벌리고 각각의 발가락을 돌리면서 잡아당긴다. 또 발바닥의 움푹 들어간 부분을 꺾꺾 눌러주고 엄지와 검지를 이용해 아킬레스건에서 종아리 뒤끝까지 밑에서 위로 올라오며 주무른다.

스트레스를 받으면 우리 몸에서는 영양소의 대사가 비정상적으로 증진된다. 이로 인해 필수 아미노산이나 칼륨, 인 등의 미네랄이 과도하게 배출되고 칼슘의 저장량도 줄어들며, 비타민C도 고갈된다. 따라서 과도하게 배출된 단백질과 비타민 B와 C, 무기질을 보충할 수 있는 음식을 섭취하는 게 좋다.

아울러 커피나 탄산음료 대신 스트레스 해소에 좋은 한방재료를 이용한 한방차나 향긋한 허브차를 즐겨 마시는 것도 스트레스를 극복하는 방법이다.

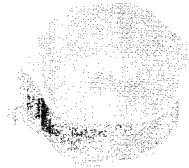
● 수삼대추차 : 각종 스트레스에 대한 방어 및 항스트레스 효과엔 수삼이 딱. 수삼 달인 물을 하루 2회 정도 꾸준히 마시면 몸의 면역기능이 좋아진다. 대추에는 정신피로를 풀고 머리를 맑게 해주며 기억력을 증진시키는 효과가 있다. 냄비에 수삼과 대추를 넣고 물을 부은 뒤 중불에서 서서히 끓인다. 완전히 식힌 다음 걸러서 냉장고에 보관한다.

차 마시면 스트레스 풀려요!



● **오가피차** : 피로회복, 정력감퇴, 기억력 상실 등에 오래 복용하면 좋다. 오가피 20g에 물 2ℓ를 부어 달인 후, 체에 내려 꿀을 타서 마신다.

● **쌍화차** : 기혈이 나빠 몸과 마음이 피곤하거나 힘든 일을 하고 난 후에 마시면 피로가 풀리고 몸이 가벼워진다. 심신이 허약한 남녀노소 누구에게나 잘 어울리며 원기회복에 더할 나위 없이 좋다. 물 1ℓ에 당귀 4g, 천궁 4g, 작약 10g, 숙지황 4g, 황기 4g, 계피 4g, 감초 3g, 생강 3쪽, 대추 2개를 넣고 약한 불에서 약 5시간 정도 달인다. 물이 절반으로 줄면 체에 내려 하루 2~3회 한잔씩 마신다.



● **보통의 녹차** : 보통의 녹차에 말린 국화를 띄운 차로써 카페인과 타닌, 비타민, 엽록소 등이 들어 있어 피로 회복을 돕는다.

● **구기자차** : 구기자는 몸이 피로하고 쇠약해진 사람에게 좋다. 물 1ℓ에 구기자 15g을 넣고 고운 빨간색이 우러날 때까지 달인 뒤 꿀을 넣어 마신다. 생강이나 대추 등과 함께 끓여도 좋다.

● **레몬차** : 레몬에 많이 들어 있는 비타민C와 B, 구연산을 충분히 섭취하면 세포의 움직임이 활발해져서 온몸에 활기가 돌게 된다. 레몬은 껍질째 씻어 물기를 없앤 후 얇게 저민다. 병에 저민 레몬과 설탕을 켜켜이 담는다. 공기가 통하지 않게 뚜껑을 꼭 막아 1개월 정도 숙성시키면 된다. 숙성시킨 레몬을 차스푼으로 떠 찻잔에 담고 끓는 물을 부어 마신다.

● **향긋한 차** : 따뜻한 물에 스트레스 해소에 좋은 라벤더, 로즈마리, 민트, 벨카몬트 등의 허브잎을 넣고 우려낸 다음 꿀을 타서 마신다.

중남미 지역에서 물 대신 마신다는 마테차는 파라과이 허브차라고도 하는데 다이어트와 피로회복에 좋다. 녹차에서 떼운 맛을 제거한 듯한 마테차는 특히 기름진 음식을 먹었을 때 마시면 효과가 있고 입안의 상쾌함이 오래간다. 인터넷에서 구입할 수 있으며 티백형태로 되어 있어 녹차처럼 마시거나 1ℓ 정도의 물에 우려서 물처럼 마시면 된다. 卍

