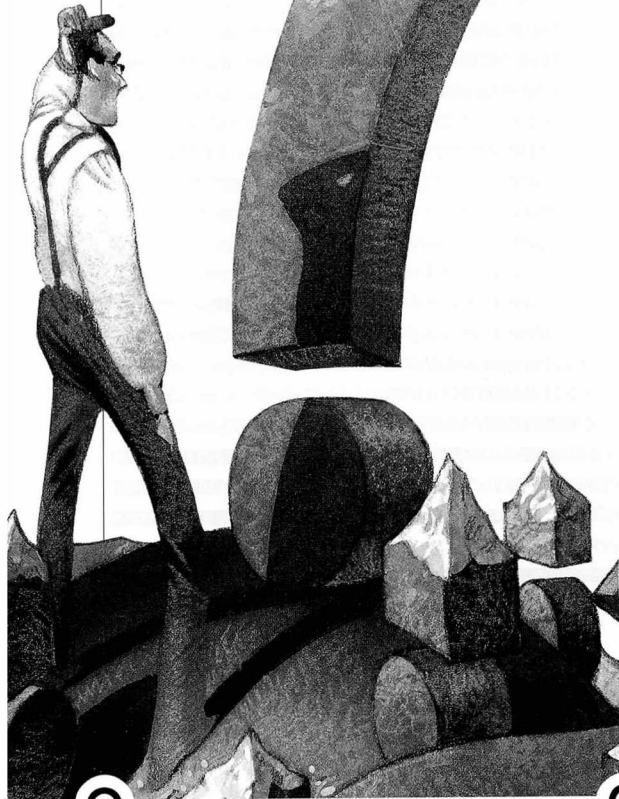


# CEO의 정신건강 증후군과 해결책



휴식없이 일하는 일중독증(일을 안하면 불안하고 초조해)

**일중독증**에 빠진 사람들에게서 흔히 볼 수 있는 증상은 일에 대한 집념이 강하고 때문에 정신적으로 자유롭지 못하는 것이다. 오직 일에 의존하는 경향이 강하며, 휴식을 취할 때도 두고 온 일에 대한 생각에 빠진다. 또 일에 파묻혀 과로와 스트레스에 시달리게 된다. 이로 인해 고혈압, 위장병, 우울증, 강박증 등 질병이 생기기 쉽다. 또한 일에 매몰돼 살면 대인관계에서 문제를 일으키기 쉽다. 외국과 달리 우리나라에서는 CEO 자질을 평가하는 기준으로 부지런함을 손꼽는다. 이 때문에 최고경영자는 항상 일에 파묻혀 살다시피 한다.

한 조사결과에 따르면 우리나라 CEO들은 보통 오전 8시에 출근하여 수면시간을 제외한 나머지 시간 모두를 회사 업무에 할애한다고 한다.

CEO들에게 점심이나 저녁 식사시간도 업무의 연장일 때가 많다.

이렇게 밤낮없이 일하다 보면 가족이나 친구와의 관계가 소원해지고 결국 스트레스를 풀어줄 '대화상대'를 잃게 된다. 불안감과 외로움을 함께 나눌 가족이나 친구가 없다면 무력감에 빠질 수 있다.



- 해결방법(Tip) 취미생활과 여유를 갖는 습관이 필요하다. 또한 휴식은 자신의 에너지를 재충전시키는 시간이라고 생각해야 한다. 가족에게 충실하고 개인적인 취미활동에도 시간을 투자한다. 아로마 치료법으로 마조람을 사용하면 좋다. 마조람은 일중독이 되는 사람에게 균형을 되찾게 하는 작용을 한다.



과도한 스트레스가 부르는 긴장성 두통(머리를 꼭 조이는 압박감)

**CEO**들은 회사경영을 하면서 심각한 사업 스트레스를 받는다. 한 조사연구에 따르면, 중소기업 CEO 10명 중 7명은 정신과 상담을 받았거나 그럴 생각을 한 적이 있는 것으로 조사됐다. 스트레스 요인으로 자금압박, 조직관리와 인간관계, 매출부진, 직원의 배신·이탈 등을 꼽았다. CEO들은 일반인보다 정신력이 강하지만, 일정 범위를 넘어서면 과도한 스트레스로 오히려 긴장성 두통에 노출될 수 있다.

혈관에 의해 발생하는 편두통과 달리 긴장성 두통은 근육에 의해 발생한다. 우선 뒷목이나 어깨가 빠근하고 머리를 꼭 조이는 듯한 압박감을 느낀다. 또 오래 지속될수록 우울증이나 불안감과 같은 심리적인 문제를 동반할 수 있다.

- 해결방법(Tip) 회사일을 하나부터 열까지 직접 챙겨야 한다는 강박관념에서 벗어나야 한다. 자신만이 완벽하다는 환상을 지우고 부하직원을 믿어야 한다. 성취욕이 강한 사람이나 완벽주의자들에게 좋은 아로마 치료법은 로즈마리 액이나 라벤더 오일을 사용하면 좋다.

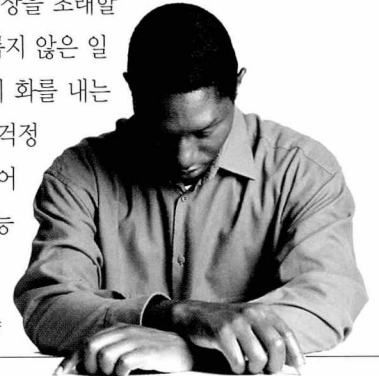




### 충분한 수면을 방해하는 불면증(신경 예민해지고 짜증도 잘내)

**숙면**은 체내의 호르몬 분비를 왕성하게 하고 뇌신경과 말초신경을 안정시켜서 다음날 활력을 주고 스트레스에 대응할 수 있게 한다. 일반인들의 경우 보통 하루에 6~8시간을 잔다. 그러나 CEO들의 수면량은 이보다 적다. 이른 아침 출근해서 밤늦게 귀가하는 CEO들에게 수면시간은 하루의 피로를 말끔히 풀어주고 내일의 에너지를 재충전시키는 귀중한 시간이다. 그런데, CEO의 상당수는 잠을 자지 못하는 불면증에 시달린다. 초기 불면증이 시작될 때는 대수롭지 않게 여기다가 증세가 심해지

면 고통을 호소하는 경우가 많다. 이렇게 잠자리에 수면을 제대로 취하지 못하면 업무나 일상생활에 지장을 초래할 수 있다. 신경이 예민해지고 대수롭지 않은 일에도 짜증을 내거나 부하 직원에게 화를 내는 일이 잦아진다. 또한 작은 근심과 걱정으로 항상 불안하고 의욕이 저하되어 늘 피로하다. 기억력 감퇴와 성기능 장애까지 초래할 수 있다.



- 해결방법(Tip) 숙면을 취하고 싶다면 사소한 고민들을 잊는 노력이 필요하다. 그런 다음에 자신의 상태에 맞는 적절한 수면량을 고려하고 정해진 시간에 자고 일어나는 습관을 몸에 익혀야 한다. 아로마 요법으로는 만다린이 제격이다.



### 완벽을 추구하는 킵스증후군(자신 이외엔 아무도 믿지못해)

**외국인**들은 우리 사회를 '킵스증후군(KIPS-Korean Is Perfect Syndrome)' 이란 말로 평가한다. 한국 사람들은 스스로 완벽하다고 여기는 성향이 있어 조금의 비난도 받아들이지 못한다는 표현이다. 킵스증후군으로 스트레스를 받는 대표적인 집단이 기업의 최고경영자들이다. 킵스증후군에 시달리는 CEO는 무엇이든지 본인이 직접해야만 직성이 풀린다. 회사 경영에서 하나부터 열까지 직접 챙긴다.

특히 벤처기업을 시작하면서 창업 초기 단계부터 자금조달, 마케팅, 회계 등 모든 것을 담당해야 하는 중소기업 CEO들은 자신만이 회사일을 완벽하게 처리할 수 있다는 믿음에 강하다. 늘 책임감에 짓눌려 항상 마지막에 최종 결정을 내려야 하는 부담감으로 이어진다. 자신 이외엔 아무도 믿지 못하고 결국 자기희생에 빠지기 쉽다.



- 해결방법(Tip) 긴장성 두통은 무엇보다 예방이 중요하다. 정신적인 안정을 취해야 하고 회사에서 받는 스트레스를 즉시 해소시켜야 한다. 틈틈이 간단한 스트레칭을 하고 휴식을 취해야 한다. 라벤다 오일을 이용한 향기요법도 효과적이다.

## CEO 건강경영 10계명

### 01 보양식보다 운동을 가까이 하라 >>>

CEO들이 운동을 지속적으로 하기란 쉽지가 않다. 과다한 회사업무로 운동을 하기엔 제약이 뒤따른다. 이럴 때는 간단한 걷기운동이라도 꾸준히 하는 것이 좋다.

### 02 건강은 건강할 때 지켜라 >>>

어느날 갑자기 나타나는 병은 없다. 설령 본인이 자각하지 못하더라도 병은 나뉠 질차에 따라 진행된다. 게다가 생활습관병은 아무 증상 없이 서서히 발병하기 때문에 자각증세가 나타났을 땐 이미 병이 상당히 진행된 경우가 대부분이다.

### 03 아들 때는 만사 제쳐 놓고 쉬어라 >>>

CEO가 하루 출근하지 않는다고 해서 회사가 크게 잘못될 것이라는 생각을 버려라. 아들 때 쓸 수 있는 결단력(아마말로 경쟁력)있는 CEO가 갖춰야 할 덕목이다.

### 04 스트레스, 웃음으로 극복하라 >>>

웃음은 긍정적인 사람에게서 더 많이 터져나온다. 매사에 낙천적이고 긍정적인 시각을 길러 즐겁게 살아보자. 웃음이 저절로 나오는 삶의 자세는 건강도 가져다준다.

### 05 일을 잘 하려면 10분씩 쉬어라 >>>

휴식없이 너무 오래 일을 하면 능률이 떨어진다. 10분의 휴식은 일에 생기를 주며 일의 효율성을 극대화시키는 마법의 약이다.

### 06 아침밥상에서 건강을 챙겨라 >>>

보약 한 재 지어먹는 것보다 일찍 일어나 아침밥을 챙겨먹는 편이 훨씬 건강에 이롭다. 아침을 거르면 뇌가 활력을 잃어 학습이나 일에 지장을 초래한다.

### 07 인생계획에서 건강계획을 빠뜨리지 마라 >>>

건강계획은 장기적으로 세우는 것도 중요하지만 그에 앞서 손쉽게 일년 단위로 혹은 계절별, 연령별로 주의해야 할 질병을 고려하는 게 좋다.

### 08 술을 아껴라, 건강을 챙겨라 >>>

사업상 여러 사람들을 만나야하는 CEO들은 술자리가 빈번할 수밖에 없다. 기분 좋게 적당히 마시는 음주문화를 통해 건강도 챙겨라.

### 09 금연, 한 발짝도 양보하지 마라 >>>

담배가 건강에 해롭다는 사실은 누구나 알지만, 흡연자들은 습관적으로 담배를 찾게 된다. 단계적으로 흡연을 줄여나가면 금단현상을 어느정도 억제할 수 있다.

### 10 터무니없는 건강미신을 믿지 마라 >>>

이상한 건강비법, 근거없는 자가치료법, 비과학적인 민간처방 등 건강미신을 경계해야 한다. 검증되지 않은 미신으로 건강을 돌이킬 수 없는 지경에 이르게 할 수 있다.

