제언

스트레스

김 정 만

한국산업위생학회장
동아대의대 산업의학연구소장

아침에 출근하는 길에 '저 사거리만 지나면 직장이로군' 하고 생각하는 순간 공연히 두통이 느껴지는 경우가 있을 것이다. 혹은 내가 싫어하는 상사로부터 이름이 불리는 순간, 심장이 조여들면서 위통이 느껴지는 수도 있을 것이다. 이처럼 직장을 둘러싼 환경에서 오는 스트레스는 봉급생활자라면 누구나 경험하는 일이다.

특히 30대, 40대에는 직장이 생활의 거의 전부를 차지하는 삶의 터전이다. 상사와의 관계, 동료와의 관계, 부하와의 관계, 그리고 거래처와의 관계가 현대 사회에서 스트레스를 낳는 주 근원이다. 또한 일의 내용도 스트레스 발생과 밀접한 관계가 있다. 아이디어가 떠오르지 않아서 난처해진다. 얼떨결에 착오를 일으킨다. 일을 마감시간 내지는 마감 일에 못 맞춘다. 등 이런 상태가 계속되면 초조감이 생긴다.

부서 변동이나 인사이동도 스트레스의 원인이 된다. 뜻에 맞지 않는 부서로 갔다던가, 지방으로 전근을 갔다던가, 혹은 승진이 되었더라도 앞으로 잘 될지 불안하다면 스트레스가 생길 수 있다.

이 같은 스트레스들을 해소하려고 여가에 운동을 시작했다고 치자. 거기에도 스트레스의 원인은 얼마든지 있다. 좀처럼 기량이 늘지 않는다. 동료에게 폐만 끼치게 된다. 혹은 시합에 졌다는 등. 그래서 이번에는 여행을 떠난다. 어디가든지 사람이 득실거린다. 먹고 마시는 것이 호되게 비싸다. 서비스가 엉망이요, 마주치는 젊은이들이 마음에 들지 않는다. 그러나 모처럼 시도했던 나들이가 초조감 내지는 짜증만 돋을 뿐이다.

역시 휴식은 가정에서 찾아야 한다고 생각하는 참인데, 아들

이나 딸이 스테레오를 요란하게 틀어서 집이 떠나 갈듯이 시끄럽다. 아내는 잔손질을 청해오는가 하면, 외출하자고 졸라대기도 한다. 짜증이 나서 방문을 걸어 잠그고, "스트레스 해소법"이라는 책자라도 누워 읽으면서 잠이나 청하는 수밖에 없다. 이것이 스트레스의 실상이다.

스트레스 학설의 창시자인 셀리에 교수는, 매우 흥미로운 동물 실험을 했었다. 쥐의 피부에다 되풀이해서 한랭자극을 주고 나서 해부했더니 위에 궤양이 생긴다는 것을 확인하였다. 불과 몇 시간 동안의 변화였다. 한랭자극이라는 스트레스에 의해서 위의 점막이 상하여, 순식간에 궤양이 생겨 버린 것이다.

사람의 경우에도 그렇다. 위는 가장 스트레스에 약한 장기이므로, 스트레스의 영향을 민감하게 받아들인다. 이와 같이 스트레스는 기온, 기압, 습도, 등……. 기후의 변화가 혈액 속의 임파구를 감소시켜, 소변으로 가는 부신피질 호르몬의 배설량이 증가되기 때문에 생긴다.

이밖에도 시장기, 갈증, 졸음, 피로 등도 스트레스의 원인이 된다.

그래도 스트레스가 작은 동안에는 아직 괜찮다. 사람에게는 심신의 반발력과 저항력이 있으니까.

그렇지만 그 사소한 스트레스가 축적되어서 도저히 제거할 수 없어져 버리면 그것을 중대한 사태가 아닐 수 없는 것이다.

스트레스를 극복할 수 없으면 삶의 보람이 없어지고, 장래에 대한 희망도 위태로워진다. 그 지경이 되면 이미 늦는다. 그렇게 되기 전에 손을 써야한다.

현대 사회에서 살아가는 한 우리는 스트레스와 인연을 끊을 수 없다. 그렇다면 스트레스의 기본적 해소법, 즉 쉬고 완화시키고 기분전환하는 요령에 익숙해져야 한다.

어느 조사에 의하면 남성의 가장 큰 불만은 "직업상의 일"과 "삶의 보람"이 가장 많고 다음은 수입과 지출의 순으로 나타났다. 한편 여성의 경우는 "자기의 건강"이 가장 많았고 다음은 "수입과 지출", "자녀의 일"등의 순으로 나타났다. 그러한 스트레스의 해소법으로는 남성의 경우 "술을 마신다", "취미와 스포츠", "잠을 잔다"의 순이었고, 여성은 "잡담을 한다", "꾹 참는다", "잠을 잔다"의 순으로 나타났다.

당신 자신은 어느 편인가?