

쉬는 시간이 두려운 일중독자



지나치게 일에 매달려 일 이외의 것에서는 즐거움을 찾지 못하고 자신이 가진 모든 시간과 힘을 일에 집중시키는 사람들이 있다. 일중독증은 알콜중독이나 약물중독처럼 한번 빠지면 좀처럼 헤어 나오기 힘들고 결국에는 자신의 건강과 인격, 그리고 가족관계와 대인관계에 심각한 문제를 불러일으킬 수 있다.

일중독이 다른 중독증과 다른 것은 단지 사회적 제재를 받지 않는다는 것이다. 따라서 더욱 망설임 없이 빠져들다 보면 어느새 인간관계 및 세상의 다른 일들에 무관심해질 수 있다. 혹은 내면의 불안을 직시하는 것이 두려워 일로써 피난처를 만들려고도 한다. 때로는 감당하기

힘든 충동이나 갈등이 있을 때도 무의식적으로 일에 과몰입해 갈등을 잊으려고 할 수도 있다

흔히 사람이 일을 하면 긴장되고 흥분하게 된다. 전문가들은 사람의 뇌가 흥분상태에 빠지면 '노에피네프린'이란 호르몬이 분비되는데, 마약이 바로 이 호르몬의 분비를 자극해서 흥분과 쾌감을 느끼게 하는 것처럼 일도 비슷한 작용을 한다고 한다

다시 말해 일 역시 긴장을 통해 노에피네프린의 분비를 촉진시키고 그것을 통해 일종의 쾌감과 흥분상태를 맛보게 되는데, 이 맛에 길들여지면 자꾸 일에 탐닉하게 된다는 것이다. 전문가들은 "사람에 따라 기준이 다르지만 일과 관련된 활동에 1주일에 60시간 이상 투자하면 일 중독일 가능성이 많다"고 진단하고 있다.

독일의 신경정신과 의사 페터 베르거는 하던 일을 중단하거나 미룰 수 있으면 건강하게 일하는 사람으로 구분하면서 일중독증 환자를 3단계로 나누었다. 집에 와서도 일하는 사람은 제1기 환자, 자기가 일중독증에 걸렸다고 자각하거나 일부러 여가를 즐기고 취미활동이나 봉사활동에 매달리면 제2기 환

자, 어떤 일이든 환영하며 주말과 밤에도 일을 하고 약물에 중독된 것처럼 건강이 무너질 때까지 일에 매달리면 제3기 환자다. 특히 일중독증은 남녀, 연령, 직업과 상관없이 나타나고 50대 주부에게도 나타날 수 있다.

일중독에 빠지는 것은 곧 인생을 '편식' 하는 것과 같다. 음식을 지나치게 편식하면 신체에 병이 생기듯이, 일중독자의 경우에도 고혈압·위장병·우울증·강박증 등 스트레스와 관련된 질병이 발생하기 쉽다. 스트레스 호르몬의 대표격인 부신피질호르몬은 심장박동수를 빠르게 하고, 말초 혈관을 수축시켜 고혈압이나 심근경색

등의 질병을 유발하게 된다.

또, 일을 핑계로 식사를 거르는 일이 잦아지면 자연히 소화기계통의 질병이 많이 나타난다. 특히, 스트레스 호르몬은 위액의 분비를 촉진시켜 위염 발생률이 높다. 자신의 모든 가치를 일에서만 찾으려고 하기 때문에 일이 없어지면 존재 자체를 허무하게 느끼는 등 우울증에 빠지기 쉽다. 이런 이들이 퇴직을 하거나 실직을 했거나 혹은 전업주부의 경우 자녀가 독립했을 때의 심리적 고통은 더욱 말할 수 없을 것이다.

일중독증은 또한 일에 대한 강박관념을 불러일으킬 수 있다. 예컨대 휴식이나 아주 사적인 시간에조차도 업무나 집안일에 관련된 생각들이 머리를 떠나지 않는다. 특히 자신의 실수와 업무 중에 생긴 불쾌한 생각일수록 더욱 집요하게 괴롭힌다. 일을 마치고 퇴근을 하려하거나 집안일을 마무리하고 잠자리에 들 때도조차도 왠지 일이 남아 있는 것 같은 기분이 들면서 불안해지는 증상이 나타난다면 강박관념증을 의심해 볼 수 있다.

이런 증상들이 업무를 수행하는 데 치밀한 점으로 나타나 오히려 도움이 될 수도 있지만, 심해지면 지나치게 완벽주의적인 경향으로 나타나기 쉽다. 업무수행 속도가 완벽을 기하는 만큼 느려지게 되며 다른 사소한 일들에도 확산되어 일상생활에 지장을 초래한다.

□ 일중독증 체크리스트

1. 부하나 동료, 남편이나 아이들에게 맡긴 일을 본인이 직접 확인하지 않으면 마음이 놓이지 않는다.
2. 항상 일의 기한에 쫓기고 산다.
3. 집으로 일을 가져가거나 외출해서도 끊임없이 일을 생각한다.
4. 휴일에도 직장일이 마음에 걸려 회사에 얼굴을 내밀게 된다.
5. 휴가 중에도 직장일이 마음에 걸려 회사에 얼굴을 내밀게 된다.
6. 중요한 개인적인 약속이 있어도 잔업을 멈추지 않는다.

7. 동료가 모두 퇴근을 해도 잔업을 계속하는 경우가 있다.
8. 유급휴가를 거의 사용하지 않는다.
9. 업무 중에 방해를 받으면 대단히 화가 치민다.
10. 업무상대가 시간에 늦으면 대단히 화가 치민다.

□ 마약같은 일중독을 끊자.

일중독증에 빠졌다고 생각이 들지만 막상 어디서부터 끊어야 할지 막막할 것이다. 가장 먼저 시작할 일은 자신의 인생에 있어서 가장 중요한 것이 무엇인지 순위를 매겨보는 것이다.

물론 일은 순위에서 제외한다. 가족과 친구관계, 취미, 어린시절부터 절실했던 소원 등등에 현재 자신이 얼마만큼 에너지를 쏟고 있는가를 냉정하게 생각해본다면 심각한 상태에 있는 자신을 발견하게 될지도 모른다. 일중독은 별다른 치료법이 없다. 강박적인 성격의 소유자는 다소 강제적으로라도 규칙적인 레저활동에 매달려 보는 것이 좋다. 그러나 가장 중요한 것은 앞서 말한 대로 인생의 진정한 의미를 성찰해 보는 것이다.

다음의 지침이 일중독 해방에 도움을 줄 것이다.

*일하기 전 심호흡을 한다.

*천천히 걷고 천천히 말하고 천천히 먹는다.

*동료와 충분한 대화시간을 갖는다.


*하루에 적어도 30분 이상 자기만을 위한 시간을 갖는다.

*친구들과 자주 의미있는 시간을 갖는다.

*업무일정이나 집안일을 30분 단위가 아닌 45분 또는 1시간 단위로 늘려 잡는다.

*일에 집중하고 자질구레한 일들은 최소화한다.

*적절히 거절할 줄도 안다.

*쉬는 날엔 가족과 휴식을 취한다.(전업 주부라면 가사에서 완전히 해방되는 날로 만든다.) 

(자료제공 : <http://www.womanline.co.kr>)