



## 직장인의 스트레스, 잘 다스리는 법

스트레스란 어떤 일에 부딪혔을 때 일어나는 신체적, 정신적 반응을 말한다. ‘팽팽하게 조이다’라는 의미를 내포한다. 누구나 직장 생활을 하는 동안 여러 곤란한 문제나 상황을 맞닥뜨리면 긴장, 불안 및 초조감을 느낀다. 혈압과 맥박이 오르며 신체적으로 변화를 보이는 현상도 나타난다. 따라서 정신과 신체 건강 모두 잘 관리하기 위해서는 스트레스를 잘 다스려야 한다.

그럼에도 불구하고 직장 내에서 스트레스를 받지 않고 지내기는 쉽지 않은 일이다. 동료들과의 갈등이나, 상사나 부하직원과의 의견 충돌, 과도한 업무량 등 직장에서 겪는 여러 일이 스트레스를 유발한다. 이러한 이유로 스트레스를 줄이기에 노력을 들이는 만큼 스트레스에 대한 나의 부정적 반응을 줄이는 것 또한 중요하다.

즉 ‘스트레스를 받지 않도록 노력하기’보다는 ‘스트레스로 인해 부정적 감정이 들지 않도록 지내는 것’이 더 중요하단 말이다. 그럼 어떻게 하면 좋을까?

### 스트레스를 견디는 능력을 키우자.

직장 내에서 생기는 스트레스를 달가워 할 사람은 아무도 없다. 안타깝게도 직장 내 과도한 업무나 대인관계에서의 스트레스를 당장

해결하기는 어렵다. 어차피 마주해야 하는 것이다. 그러므로 이를 관리하고 견디는 능력을 키운다고 생각해라.

성격 상 스트레스를 잘 견디고 대수롭지 않게 넘기는 사람도 있다. 대체로 성격이 무뎢하고 둥글둥글한 편인 사람의 특징인데 아무래도 스트레스를 견디기에 유리하다. 반면 그렇지 않은 성격의 소유자의 경우 항상 새로운 일들에 적응해 나간다는 마음가짐을 갖도록 노력해보자.

“도대체 언제까지 적응해야 하느냐”라는 사람도 있겠지만, 생각을 조금 전환해보자. 사실 직장생활을 하는 우리에게 새로운 일이나 과업은 앞으로도 계속 발생하고 적응해야 할 일들은 산더미처럼 산재되어 있다. 즉 평생 적응하며 사는 것이 우리의 인생이다. 새로운 업무에 도전한다는 각오로 차근차근 적응하고 대처하는 마음가짐을 갖도록 시도해보자.

### 스트레스에 감정을 입히지 말자.

어떤 사실에 대해 내가 부정적 감정을 덧입히면 부정적 스트레스가 된다. 걱정이 많고 생각이 많으면 그 생각들이 얹히고섹켜 부정적 감정의 덩어리가 되어 커다란 짐으로 다가온다.

호랑이는 실로 무서운 존재이지만, 동물원 우리 안에 갇혀 있는 호랑이가 나를 공격할 확률은 극히 낮다. 스트레스를 받으며 동물원 호랑이를 구경하는 이는 거의 드물 것이다. 반대로 호랑이가 우리를 뚫고 나올 것이라는 부정적인 생각에 사로잡힌 사람이라면 동물원 입구조차 들어가기 힘들 것이다.

이처럼 객관적인 사실에 감정적인 판단을 덧입힐수록 심적 부담은 커진다. 이겨낼 수 있는 문제에 그릇된 판단으로 스스로를 더 힘들게 만들지 말고, 객관적 사실 그대로 평가하고 대처하는 것이 좋다.

### 불확실함을 견디는 능력을 키우자.

이미 결과가 정해진 일을 대처하기란 쉽다. 무조건 성공하는 일이면 힘들어도 견딜 것이다. 반대로 실패할 일이면 포기하면 될 것이기 때문이다. 문제는 우리가 겪을 대다수 일의 결과를 알 수 없다는 것이다.

예를 들어 포상금은 낮지만 100%의 확률로 좋은 결과가 나올 업무와 반대로 결과는 불확실하지만 성공한다면 보상이 높은 업무가 있다면 대다수 전자를 선택할 것이다. 결과가 확실한 것을 견디는 것은 쉽지만, 불확실함을 견디기란 어려운 것이 이러한 선택의 이유다.

직장생활을 하며 결과를 확신할 수 있는 경우가 과연 몇 번이나 있을까. 스트레스를 줄이기 위해서는 업무의 결과는 누구도 알 수 없음을 빨리 깨닫고 받아들이는 자세가 필요하다. 편안한 마음을 가지라는 이야기다.

또한 업무 문제 해결을 위한 적당한 탐구는 필요하지만, 과도하게 몰입해 중독의 수준으로 빠지면 되레 불안감을 증폭시킨다. 이런 상태로 업무를 진행한다면 스트레스는 더욱 가중될 것이다.

### 의견 교환을 통해 분노의 감정을 다스리자.

업무를 하다보면 주변 사람들에게 화가 날 때가 있다. 일에 치여 사는 나와 달리 항상 일을 쉽게 하는 직원, 업무를 처리함에 있어 조심스러운 나와 비교될 정도로 대충 해결하는 사람. 이렇게 업무 관련 해 주변과 비교하다보면 점점 억울한 마음이 들기 시작하고 이는 동료에 대한 분노로 쌓인다.

나는 코로나19를 조심하느라 집에만 틀어박혀 지내는데, 회사 동료들은 여행 다녀온 사진을 소셜네트워크서비스(SNS)에 올린다. 직장에서 코로나19를 집으로 전염시킬까봐 노심초사 하는 나와 달리 남편은 회식을 하고 들어온다. 이런 일들이 쌓이면 분노의 감정이 커




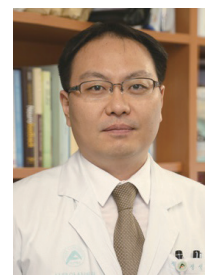
진다. 분노의 감정으로 스스로를 스트레스에 빠뜨리지 말고 상대방과 대화와 의견 교환을 통해 더 나은 방안을 찾도록 노력해보자.

### 좋은 스트레스는 활용하고 나쁜 스트레스는 줄이자.

스트레스에는 긍정적 방향으로 나아가게 하는 '유스트레스'와 부정적 영향을 미치는 '디스트레스' 두 가지가 있다. 유스트레스는 적당한 자극제 역할을 하며 사람을 발전하게 하는 원동력이 된다. 반면 부정적으로 작용하는 디스트레스는 우리를 지치고 힘들게 만든다.

업무 중 벌어지는 다수의 극단적인 감정 변화는 디스트레스로 작용한다. 상사나 동료의 비난 역시 디스트레스다. 다만, 우리가 마음먹기에 따라 디스트레스를 유스트레스로 바꿀 수 있다. 디스트레스를 유스트레스로 바꿀 수 있는 지혜가 필요하다.

스트레스는 우리를 분명 힘들게 한다. 회사에서 겪는 대부분의 일들은 문제 사안에 따라 스트레스의 절대적인 높낮이가 있지만, 우리가 스트레스를 어떻게 바라보느냐에 따라 심각도가 달라진다. 스트레스와 불확실함을 잘 견뎌내고 객관적 사실과 그 위에 입혀진 나의 감정을 잘 구분해야 한다. 스트레스 자체에 집중하지 말고, 스트레스를 조율하고 슬기롭게 다스릴 줄 아는 현명한 자세가 중요하다. 



글 정석훈 서울아산병원 정신건강의학과 교수