

직장환경 스트레스 관리

우종민

인제대 서울백병원 정신건강의학과 교수

jongmin.woo@gmail.com

<http://blog.naver.com/winstitute>



강사 소개

서울대학교 의과대학 졸업

존스홉킨스대학교 보건대학원 보건학 석사(최우수 졸업)

<경력>

인제대학교 스트레스센터 센터장

사행산업통합감독위원회 위원

산림청 산림정책자문위원회 위원

미국 매릴랜드대학교 정신과 방문교수



-동아일보 <대한민국 10대 명강사>에 선정

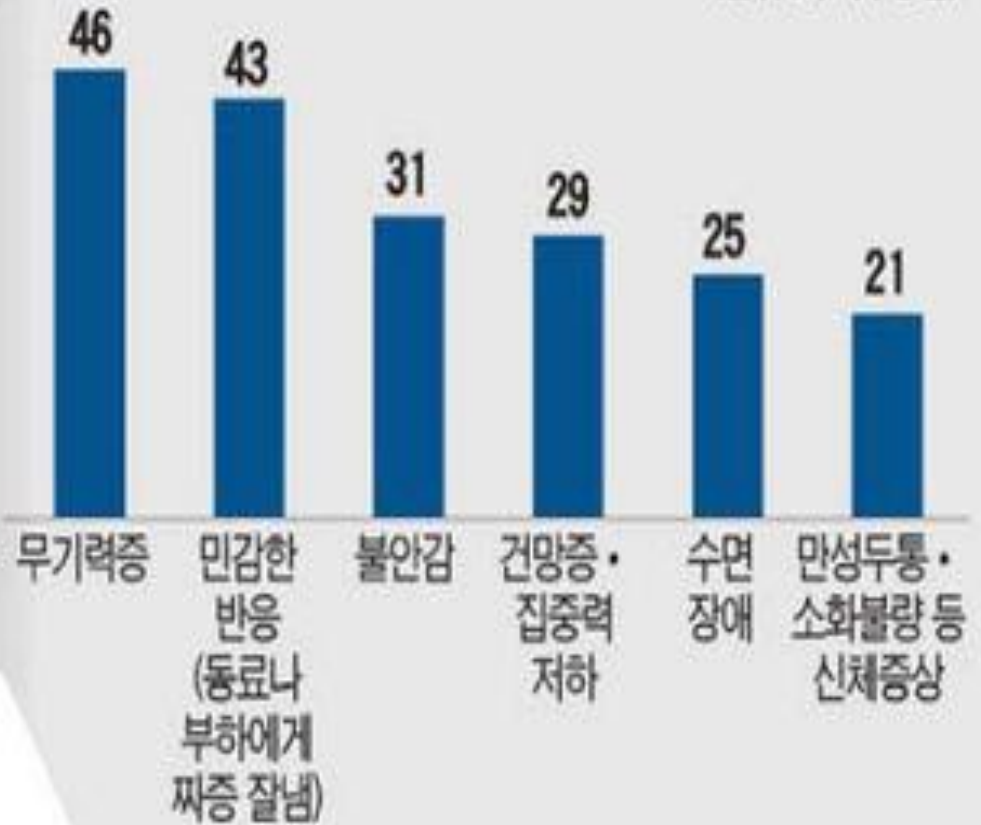
대기업 임원 500명의 우울증 유병률

(단위:%)



우울증환자 및 스트레스 증후군 해당자의 증상

(단위:%, 복수응답)



* 한국경제신문 2010.9.1 자 (서울대병원 강남센터+ 한국경제신문 주관)

스트레스를 받을 때 우리 몸의 변화

호흡기: 과호흡, 천식,
호흡곤란

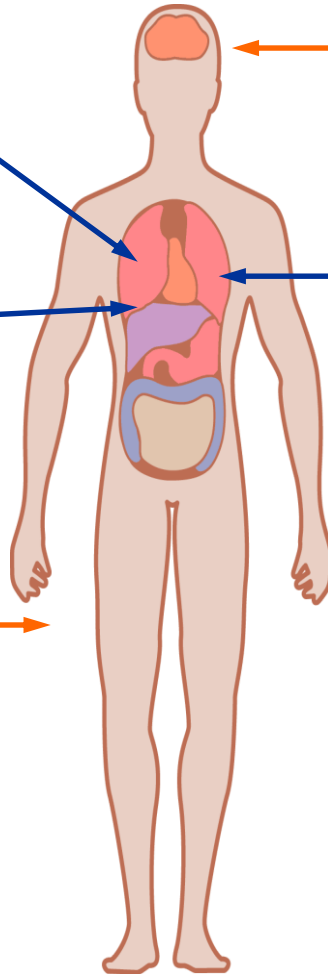
위장관 : 소화불량, 위
산 과다, 구토, 설사

근육: 목과 어깨 통증,
요통, 팔 다리가 무겁고
저림

머리 : 불안과 우울, 어지
러움, 두통, 이갈기

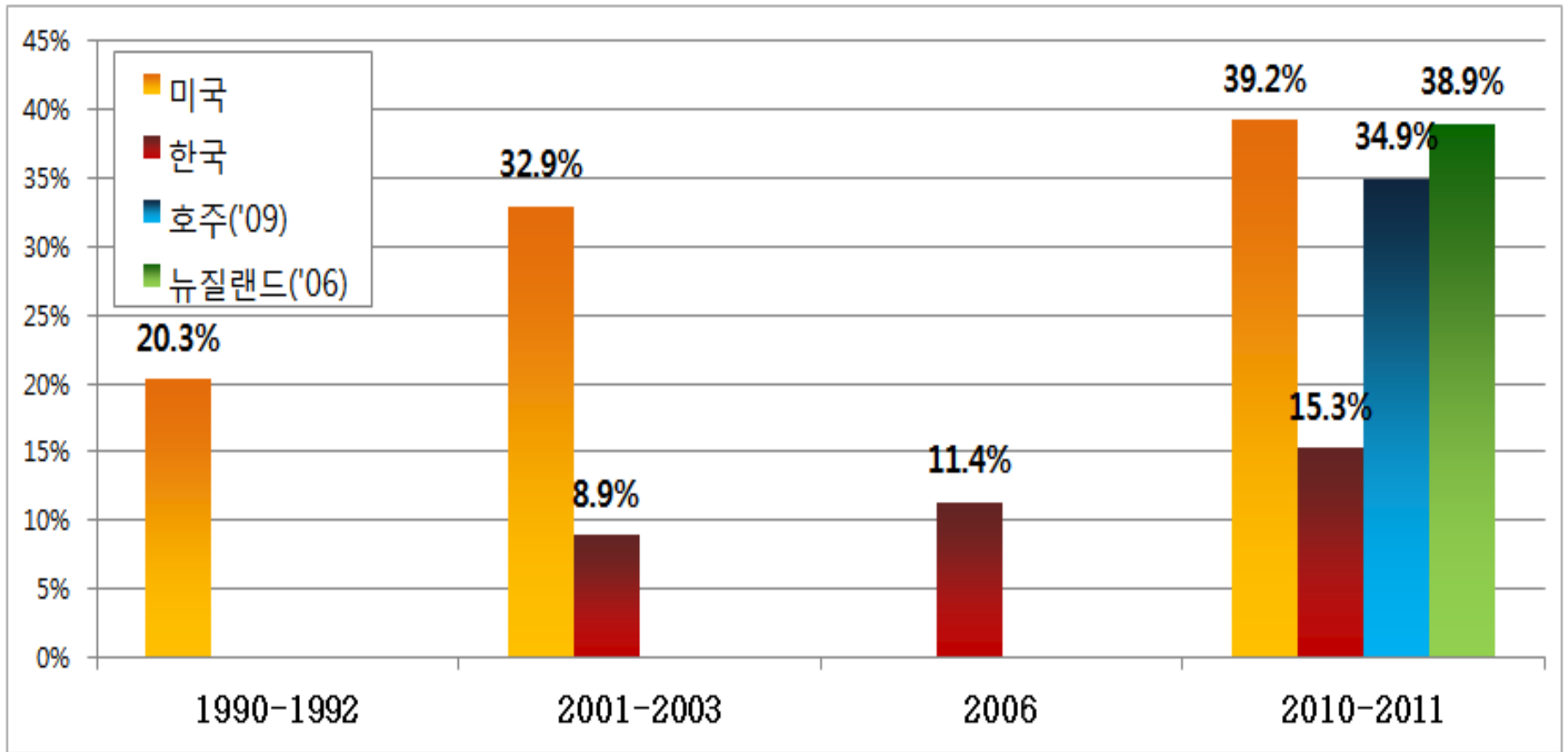
심장: 빠른 박동, 고
혈압, 가슴통증, 두
근거림

손과 피부: 손발이 차
가움, 땀, 가려움증, 탈
모증



정신질환자 중 치료/상담받는 비율

- 의사(비정신과 포함), 기타 전문가 (상담가, 종교인 등 총합)



不運 습관 없애기

- 취약성/민감성 \propto 역치
 - 부정적 자극/걱정거리 → 쉽게 불행
 - ‘운이 좋다’ ‘고맙다’ → 신의 선물을 누림. 즐거움.
- 뇌세포를 죽이는 나쁜 생각 습관
 - 되씹기: “원수는 물에 새기고 은혜는 돌에 새긴다”
 - 남과 항상 비교: 뒤쳐지면 못 참아/불안해
 - 잘잘못 따지기, 완벽주의: 노후에 외로워진다
 - 감정 조절: 분노- ‘욕’하는 성격



시론

당신의 분노는 당신에게 돌아온다



우종민
인제대 서울백병원
정신건강의학과 교수

“
화를 많이 내면
뇌 세포 손상돼
전염되는 분노로
사회는 험악해져...
15초만 참으면
분노 호르몬 소멸
대화법·분노 조절
지혜를 가르쳐야
”

우리 사회엔 ‘화’가 가득 차 있다. 많은 사람이 사소한 일에도 욱하고 짜증을 버럭 낸다. 순간의 충동을 참지 못해서 큰 사고를 저지르기도 한다. 스트레스를 받으면 외국인들은 대개 우물하다든지 불안하다고 말하는데 한국인들은 “투경 열린다” “열 받는다” “울화가 치민다” 등 분노 반응이 많다.

우리는 왜 화를 잘 낼까? 우선은 남에게 무시당하는 것이 죽기보다 싫으니 그럴 때 분노가 쏜다. 디지털 기기가 보편화하면서 사람 사이의 접촉과 따뜻한 교감을 잃어버리게 된 것도 중요한 원인이다. 저성장 시대와 양극화가 심화하면서 열심히 노력해도 희망이 없다는 좌절감이 충동적 분노로 표출된다는 진단도 내릴 수 있다.

이유야 어디에 있든 화는 몸과 마음을 망친다. 화가 나면 뇌신경이 흥분하고 스트레스 호르몬이 흘러나온다. 그러면 심장은 더 빨리 뛰고 두근거리며 호흡이 가빠진다. 혈압이 높아지고 혈당도 올라가서 심혈관질환에 걸리기 쉬워진다. 스트레스 호르몬은 기억과 감정 조절을 담당하는 부위의 뇌 세포를 손상한다. 그 결과로 뇌 세포가 깨지고 뇌가 쪼그라든다. 분노에 맞이 든 사람은 점점 더 사소한 자극에도 신경계가 강하게 흥분한다. 이성적 판단을 하는 전두엽의 조절 기능이 약해져서 갈수록 더 과격해지고 충동 조절을 못 하게 된다.

문제는 분노의 전염성이다. 분노는 자기보다 만만한 사람에게 흘러가서 그들을 전염시킨다. 조직의 리더가 화를 내면 부하 직원들의 스트레스가 높아진다. 그들이 집에서 화를 내면 가정의 분노 지수가 높아진다. 집에서 열받은 아이들은 학원이나 학교에서 자기보다 약한 애들을 괴롭히거나 욱하고 쥐어박는다. 이런 식으로 분노는 전파되어 사회 전체가 험악해진다.

이제 생각을 바꿔보자. 화가 날 때 ‘이 상황이 내 건강과 삶을 바꿀 만큼 중요한가’를 생각해보자.

그런 일은 별로 없다. 또 ‘화를 내는 것이 문제 해결에 효과적인 방법인가, 다른 대안은 없는가’를 생각해보자. 밖에서 보면 안이 더 잘 보이듯, 남에게 조인하듯 자신에게 혼잣말을 해보면 대안을 찾을 수 있다.

그래도 자주 화가 날 때는 우선 그 상황을 피해 보자. 다른 곳을 쳐다보면서 열 번만 심호흡을 하고 ‘내 뇌를 살리자’는 주문을 외운다. 15초만 지나면 분노의 호르몬이 대부분 없어지기 때문에 그 순간이 오도록 기다리면 된다.

어릴 때부터 자기 감정을 관리하고 조절하는 지혜를 가르쳐야 한다. 분노 조절은 나와 남을 보호하는 ‘생존 기술’이다. 영어·수학을 가르치는 것보다 훨씬 더 중요하고 우선되어야 한다.

대화법도 중요하다. 한국 사회는 토론이 없다. 국회에서 오가는 질의와 답변을 보면 검사가 죄인을 취조하듯 살벌하고 푹하면 언성이 높아진다. 편을 갈라서 죽일 놈 살릴 놈 하나까 유머나 조크가 설 자리가 없다. 가정을 이라고 크게 다르지 않다. 입장이 다르더라도 차분하게 자기 의사를 전달하고, 누군가 마음속 이야기를 꺼내면 이를 질책하지 말고 침착하게 들어주면 된다. 그렇게 경청하다 보면 분노할 일이 자연스럽게 줄어들 것이다.

정당하지 않은 화는 부끄럽고 후회스러운 결과를 낳는다. 분노라는 감정의 노예가 되면 그 순간에는 그게 꼭 사실인 것처럼 느껴지지만 다시 생각해 보면 대개 어리석은 본능이 부채질한 한순간의 실수일 뿐이다.

누구든지 분노할 수 있다. 그것은 매우 쉬운 일이다. 그러나 올바른 대상에게, 올바른 정도로, 올바른 시간 동안에, 올바른 목적으로, 올바른 방법으로 분노하는 것은 아무나, 아무 때나 할 수 있는 일이 아니다. 그렇지 않은 과도한 분노는 결국 자기에게 돌아오기 마련이다.

좋은 습관

- 잠들기 전 1분, 일어난 뒤 1분

The Nun Study (Danner et al., 2001)



- 긍정적인 감정을 나타내는 단어를 가장 적게 쓴 수녀는 어느 연령에서든 사망 위험이 **2배** 높았다.

活力: 자세가 감정을 바꾼다



우종민 교수가 추천하는 스트레스에서 벗어나는 스트레칭법

- 1 의자에 편하게 앉는다.
- 2 손바닥이 하늘을 바라보게 편안하게 무릎 위에 놓는다.
- 3 입을 살짝 2cm 정도 벌린다.
- 4 복식호흡을 한다.

우종민 교수

* 조선일보 2012.5.29. / 중앙일보 2013년 3월 4일. 우종민 교수 관련 기사

사람에 보험을 들자

- 세상에서 가장 수익률이 높은 보험상품은?
- 안전거리 안에 두어야 할 사람?
 - 병들고 늙어서도 옆에 있어줄 사람
 - 기쁨을 나누고 슬픔을 덜어줄 사람
- 평소에 잘하자!

친절한 말 → 일석삼조

- **옳은 말** → 사실 관계
 - “오늘 얼굴이 많이 부었네?” (사실)
 - “아니 총각이 벌써 배가 나와서 되겠어?”
- **필요한 말** → 목표 달성
 - “너는 누구를 닮아 그 모양이냐?”
 - “너는 부모가 그렇게 가르쳤냐?”
- **친절한 말** → 또 듣고 싶은 말, 신뢰 형성
 - “의학은 계속 발전하니 저와 함께 버텨봅시다.”
 - “아이들이 잘 따르는 걸 보니 타고난 교사시네요.”
 - “김 대리와의 일하면 늘 일이 잘 풀리네. 행운아인가봐.”