



이 상 복

정기적인 건강검사가 필요한 직장인

우리는 대부분의 시간을 직장에서 보낸다. 적어도 현대의 셀러리맨들에 있어서는 생활의 주무대가 직장이고, 그들의 의식구조마저도 그 직장을 주축으로 하여 엮여져 있다고 보아 과언이 아니다. 그러한 직장에서 인간관계는 매우 복잡한 양상을 보여주고 있고, 그로 해서 생기는 스트레스와 불건전한 직장의 분위기는 각개인에게 각종 병적증상을 보여 줄 뿐만 아니라, 그직장의 작업능률과 생산성에도 영향을 미쳐 심각한 문제를 야기시켜 주고 있다. 이와같은 직장에서의 인간관계로 인한 정신건강 상의 문제뿐만 아니라 각개인의 신체상의 여러가지 질병 또한 직장의

“
직장에서 생기는 스트레
스와 불건전한 직장의분
위기는 각 개인에게, 각
종 병적 증상을 보여준
다.

”

작업환경에 커다란 영향을 미치고 있다. 본 소론에서는 이러한 직장을 둘러싼 불건전한 병적상황을 지적하고, 그에 대한 개선의 방향이랄까, 대책 또는 직장인의 건강관리 전반에 걸쳐 잠술해 보려 한다.

1. 직장의 불건전한 병적상황

직장의 건전한 분위기를 해치는 원인은 크게 두가지로 나누어 생각해 볼 수 있다. 첫째는 그직장에서 일하는 개개인의 성격적 특성과 그의 상호작용 내지는 마찰에서 일어나는 경우이고, 둘째는 직장이라고 하는 하나의 사회적집단이 갖는 특수성때문에 생기는 미묘한 관계가 개개인을 속박하는데서 생기는 경우이

다.

① 이상성격자와 직장분위기

인간은 누구나 독특한 개성이 있다. 그런데 그중 어느 개인의 성격이 범상한 인간의 평균치를 뚜렷하게 벗어난 경우 이상성격자라고 한다. 그러한 이상성격자중에서도 그 남다른 성격과 언동으로 해서 스스로 해를 보거나, 사회나 주위 사람에 폐를 입힐 때 정신병질자라고 하는데, 직장은 바로 이와같은 정신병질자까지도 포함한, 제작기 다른 성격의 소유자들이 모여 복잡한 관계를 이루어 나가고 있다. 직장에서의 정신건강을 해치는 원인으로서 가장 큰것의 하나는 바로 이 정신병질자가 그 직장안에 있으므로 해서 생기는 경우로 집약된다. 가령, 인정이나 도덕심이라는 낱말조차 이해하지 못하는 냉정하고 잔인한 성격의 냉혈인간이 같은 직장에 있다고 생각해 보자. 그는 치밀한 계산 밑에서 동료들 깃뺏으면서, 스스로의 출세와 이익을 위해서 수단과 방법을 가리지 않을것이다. 그 도가 지나쳐 남의 생명과 인간의 기본권마저도 헌신짝 밟듯하는 반사회적이고 비인간적인 범죄형의 동료같은 직장에 있다고 한다면 문제는 더욱 심각하고, 살벌한 분위기로 휩싸여 버릴 것이다. 보다 가벼운 경우, 가령 알콜이나 마약중독자, 이상성욕자, 게으름뱅이, 비관형우울인, 우유부단한 무능력자 등이 같은 직장에 일할때, 그로 해서 생겨나는 폐해도 적지 않을 것이다. 또한 거짓말을 밥먹듯 하는 사기형의 동료나, 허영에 들떠 우쭐대고, 큰 소리 치는 사람과의 접촉에서도 폐를 보는

일이 한둘이 아닐것이다. 더구나, 자기와 주중관계에 있는 상사의 기분이 아침, 저녁으로 바뀌는 변덕쟁이라든가, 성격이 난폭하고 폭발적인 불같은 폭군형이라든가, 또는 하나하나 꼬치꼬치 캐묻고, 잔소리가 심한 썩살영감인 경우, 그 상사를 모시고 일을 해야하는 경우, 그로 인한 스트레스와 심신의 피곤은 이루 말할 수 없을 것이다. 때로는 직장의 상사가 남에게는 수공이 되지않는 생각이나 계획에 집착하여 그 실행을 강요한다던가, 반대로 일관된 생각이나 계획도 없는 일을 시키면서 사람들을 들들 볶을때, 그를 뻔히 알면서도 참고 감수하여야 하는 처지가 되고, 그러한 상태가 오래 계속되면 그 직장인의 몸과 마음은



▲인간은 누구나 독특한 개성이 있다. 그런데 그중 어느 개인의 성격이 범상한 인간의 평균치를 뚜렷하게 벗어난 경우 이상성격자라고 한다.

병들게 된다. 그래서 그러한 사람들로 인한 신경질이라든가, 소화불량, 고혈압, 협심증, 불안감, 불면증, 주벽 등으로 개인의 건강을 해칠뿐만 아니라 사고가 유발되고 상습적으로 결근하며, 작업능

률도 낮아지고 남에게 그 책임을 전가시키는 경향마저 커져서 그 직장에 큰 해를 되돌려 주게된다.

②직장이라는 조직의 특수성과 탈 개인화 현상

타율적으로 움직이는 거대한 조직체인 직장에서 자기의 책임을 다하고, 대인관계를 원활히 하며, 출세의 기반을 다져 나가려고 할때 그에 열킨 여러가지 스트레스와 감정의 알력이 우리를 피곤하게 만들고, 그러한 피곤은 스스로가 설계한 마음속의 이상과 눈앞에 벌어지고 있는 현실간의 균열이 엄청나게 크고 또 오래 지속되는 경우 더욱 그렇다. 욕구 불만에서 오는 여러가지 개인의 신경증적인 우울, 불안, 강박은 개인의 작업능력을 현저하게 저하시킬뿐만 아니라, 대인관계에 있어서도 많은 장애를 초래한다. 이와같이 당초 출발점에 있어서 긴장된 직장분위가 그 직장안에서 일하는 개개인에게 스트레스를 주어 피곤하게 만들고, 그에 적응하지 못하고 좌절되는 경우 여러가지 정신·신체장애를 일으키는데, 이 불건전한 몸과 마음은 다시 직장안의 사정을 악화시켜 견잡기 힘든 악순환의 구렁에 빠지게 된다. 이러한 악순환은 고도산업화에 따른 노동과정의 기계화, 집단통제화에 따라 더욱 촉진되고 있다. 그것은 직장 안에서 개인이 수행해야 할일이 세분화되고, 단편화되 가면서 직장안에서의 개인의 위치가 자칫 단순한 노동력과 기업의 한요소로 간주되어, 그 개인의 인간적 충동이나, 성품, 취향 및 기호가 무시되어 버리는 인간소외현상이 뚜렷해져가고 있기 때

문이다. 이와같은 산업사회의 탈 인간화 경향에서는 자기의 독자성을 죽이고, 직장에서 요구하는 획일적인 작업인간으로 스스로를 적응시켜 나가야 하고 오로지 능률과 생산성만을 지탱해가야 하는데, 바로 거기에 인간으로서의 몸부림과 갈등이 있게 되는 것이다. 이것은 그 직장과 사회에서 될 수록 스스로의 이용 가치를 높히려고 하는 인격의 상품화와 과정에서 그와같은 인간소외가 자기상실의 위기에서 벗어나려고 하는 인간적 절규인 것이다. 자칫 탈인간화의 길로 달리기 쉬운 현대 사회 조직속에서 자기의 인간성을 부동켜 안는 현대인의 모습은 처절하리 만큼 고독하고 신경증적이다.



▲현대사회 조직속에서 자기의 인간성을 부동켜 안는 현대인의 모습은 처절하리 만큼 고독하고 신경증적이다.

더구나 그가 직접 소속되어 있는 직장 자체가 병들어 있을때, 그에 적응해가야만 한다는 직장인으로서의 숙명은 심한 내적 저항과 갈등을 동반하기 마련이다. 그런 경우 적응하기를 거부하고 자기주체성을 지켜나가면서 직장 그 자체의

불건정성마저도 시정해 가려고 하는 크나큰 결단과 용기를 수반하여야 한다. 이때 심한 스트레스와 긴장속에서 그 개인은 정신적 및 육체적 위기를 맞게 된다.

2. 정신적 및 육체적인 건강관리 요령 이와같은 직장의 병적상황에서 개개인은 이상성격자와의 접촉을 될수록 피하고, 불건전한 직장의 분위기와, 지향에 맹종하는 소극적자세를 지양하고, 적극적으로 치료적 분위기조성과 새로운 직장인의 모랄을 수립하는데 전력투구를 하여야 한다. 자기 개인의 이혜타산에 앞서, 우리 전부의 이득과 복지를 앞세우고, 오늘의 안일보다 내일의 행복을 지향하는 자세로서 이상 직장의 초석을 하나 하나 마련해 가야 한다. 그하나의 초석은 정신병질자가 직장안에서 그의 수족을 자유로 놀리지 못하게끔 한치의 여유도 주지 않는 분위기 조성에 있다.

소화불량이라든가, 고혈압, 불면증 내지는 두통 등 신체적인 장애가 위와같은 병적분위기와 원인적으로 관련되는것은 물론이지만, 그밖에 과로라든가, 과음, 일정하지 않은 식사, 불충분한 휴식과 수면 등 직장생활과 직결된 불건전한 생활리듬과 패턴에 기인하는것도 많다. 잦은 야근이라든가, 해외여행, 부리핑 등이 인체의 생리적 리듬을 깨고, 잦은 회식이라든가 단합대회, 2차, 3차로 이어지는 밤늦은, 때로는 새벽까지 이어지는 폭음과 유흥 그리고 남녀간의 자유분방한 환락이 신체의 조절기능에 이상을 초래하고, 여러가지 병을 유발하게 한다. 그밖에 특수한 화학원료를 다루는

공장이나, 갖가지 병균이 들끓는 병원 등 특수직장에는 그로 인한 소위 직업병이 만연될 위험이 있고, 장기 해외출장을 가있는 경우, 생소한 그곳의 기후나 생활풍습에 적응하지 못하고, 그곳 특유의 풍토병에 이완될 가능성도 높다. 이러한 갖가지 불건전한 생활환경과 직장인의 생활패턴과 직결된 신체적질환은 고혈압, 협심증, 당뇨병, 건강 및 위장장애는 물론 각종 아러지질환과 성병, 때로는 AIDS로까지 변질 위험마저 있다. 그밖에 마이카시대에 접어들어 교통사고가 빈발하여 직무수행과 결부된 외상도 증가일로에 있는 것이다.

위와같이 건강을 위협하는 여러가지 요소들은 본인들의 노력으로 미리 예방할 수 있는 것들이 대부분이다. 직장과 가정을 쳇바퀴 돌듯하는 규칙적인 생활과 주말의 충분한 휴식 그리고 취향에 맞는 건전한 레크레이션, 휴가기간의 선용, 이른 아침의 가벼운 조깅이나 체조, 테니스나 탁구 등 스포츠의 일상생활화는 물론 금연과 절주, 정기적인 건강체크 등을 통해서 미리 미리 건강관리에 힘쓴다면, 직장생활을 영위하는 젊은나이에서는 좀처럼 병에 걸리지 않는 법이다. 20대에서 60대에 걸친 청·장년 및 초로기에는 갖가지 질병에 폭로되어 있는 위험한 기간이긴 하지만, 그 대부분의 경우, 일상생활의 조정과 정구적인 건강진단을 통하여 건강관리에 힘써 나간다면 모두 예방이 가능한 것이다.

(필자=서울의대교수·의박)