

8장 : 스트레스가 내 몸을 조이다.

학습 목표 : 스트레스로 인해 발생하는 신체적인 긴장은 전반적인 생활에서의 활력을 낮추고, 업무 수행의 효율성을 떨어뜨리는 역할을 하게 됩니다. 스트레스가 야기하는 신체적인 긴장과 업무 효율과의 관련성에 대해서 살펴볼 것입니다.

LESSON

1. 스트레스와 신체적 긴장
2. 스트레스, 긴장, 업무 수행간의 관계

1. 스트레스와 신체적 긴장

스트레스는 앞서 설명한 것처럼 ‘곰과 맞서는 상황’과 같은 외부의 위협에 대처하라고 몸에게 보내는 자연스러운 신호입니다. 싸울지 아니면 도망칠지를 빨리 결정을 하고 그 결정에 따라 반응하기 위해 우리의 몸은 그만큼의 긴장을 유지합니다.

하지만 오늘날 우리가 ‘곰과 맞서는 것’과 같이 생명을 다투는 긴급한 상황을 맞이할 가능성은 매우 줄어들었지만, 스트레스로 인해 우리의 몸은 그만큼 심한 근육 긴장을 보이곤 합니다.

● 스트레스로 인한 긴장과 관련 증상

- 고혈압
- 위산의 산성화와 이로 인한 속쓰림
- 콜레스테롤의 증가
- 신체의 통증 (목, 두통, 위경련, 요통, 어깨 결림, 근육 경련 등)

이와 같은 신체적인 증상들은 직, 간접적으로 스트레스 및 스트레스로 인한 만성화된 긴장과 관련되어 있습니다.

● 한국인들이 많이 드러내는 스트레스 증상

- 신체적인 질병
- 소화불량
- 두통, 어깨 결림 등의 신체적인 증상

특히 우리 나라 사람들의 경우에는 스트레스와 관련한 신체적인 증상들을 드러내는 경우가 상대적으로 더욱 많은 편입니다. 스트레스나 감정을 표현하거나 다른 방식으로 푸는 방법이 익숙치 않기 때문입니다.

물론 모든 신체적인 반응이 스트레스 때문인 것은 아니며, 스트레스를 받았다고 항상 신체적인 증상을 드러내는 것은 아닙니다. 때로는 사람들은 자신이 스트레스를 받고 있다는 것을 의식하지 못하고 단지 신체적인 불편감만을 느끼고는 여러 병원들을 돌아다니기도 합니다. 하지만 검사를 받아보지만, 특별한 의학적으로 신체적인 이상은 나타나지 않는 경우 그 신체적인 증상의 원인은 심리적인 원인, 즉 스트레스에 의한 경우가 종종 있으며, ‘신경성’이라는 진단을 많이 받습니다.

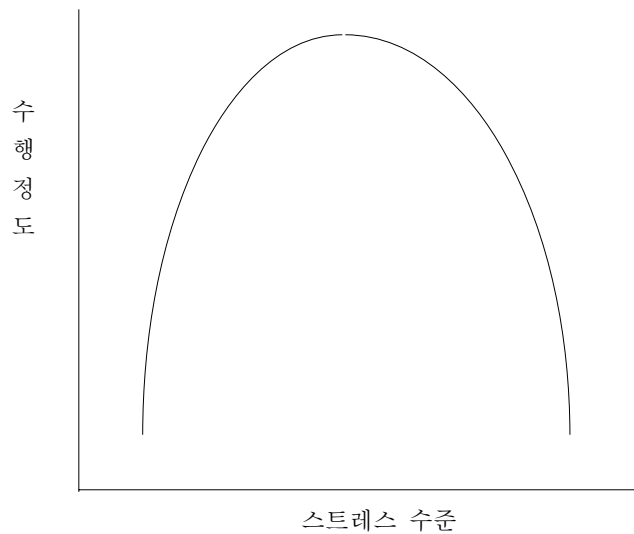
누구나 이와 같이 ‘내가 스트레스를 느끼고 있다’라는 것을 스스로 잘 인식하지 못하는 경우도 생길 수 있습니다. 특히 무엇인가에 몰입하고 있을 때에는 자신의 심리 및 신체적 변화에 매우 둔감해질 수 있는 것이지요. 아니면 긴장하는 것에 너무 익숙해져서 자신이 긴장하고 있다는 것 그 자체를 인식하지 못하는 것입니다.

그럴 경우 자신에 대해 가족, 배우자, 친구나 회사 동료들의 반응에 대해 귀 기울여 필요가 있습니다. 당신이 스트레스가 심해졌을 때 당신이 어떻게 반응하는지 그리고 언제 보통 스트레스를 느끼는 것 같은지에 대해서 주변에서 생각보다 잘 알아차립니다. 따라서 자신의 스트레스 반응이 어떤 것인지 잘 알아둘 필요가 있습니다. ‘내가 스트레스를 받으면 대체로 어떤 반응을 보이느냐’라는 정보를 알고 있을 경우, 이후 동일한 증상이 나타났을 경우 주변의 스트레스의 원인을 확인하고 이에 대해 대처할 수 있게끔 준비가 가능하기 때문입니다.

2. 스트레스, 긴장, 업무 수행간의 관계

때로는 스트레스가 업무나 작업에 긍정적이고 효과적인 요소로써 작용하기도 합니다. 예를 들어, 마감일이 전혀 없는 사업 기획서 작성을 생각해 보죠. 스트레스는 없을지 모르겠지만, 마냥 늘어지게 되고 그만큼 생산성이 높지는 않습니다. 혹은 뭔가 성과나 업적에 대해 분명한 평가가 없다면 얼마나 많은 사람들이 열심히 그 일을 하게 될까요. 업무 성과에 대해 평가가 주어진다는 스트레스 상황에서 사람들의 업무 효율성은 오를 수 있을 것입니다. 분명 스트레스는 말 그대로 ‘스트레스’이기는 하지만 업무의 성과나 수행에 긍정적인 역할을 하는 것이지요.

하지만 우리 모두들이 경험하는 것이지만 스트레스가 어느 일정 수준이 넘어서게 되면 업무의 질은 저하되게 마련입니다. 다시 한 번 사업 기획서 작성과 관련된 예를 살펴보죠. 어느 회사에서 사원에게 앞으로 10년간 장기 투자할 사업과 관련된 기획서를 일주일 내로 작성해서 사장단 앞에서 프리젠테이션을 해야 한다는 과제를 주었다고 해보죠. 물론 어느 회사도 이런 일은 없겠지만, 만약 이런 과제를 부여받은 신입사원이 있다면 그 사람은 어떤 반응을 보일까요. 아마 그 일의 중압감에 어느 것 하나 손대지 못할 것입니다. 그것은 지식의 많고 적음을 떠나 짧은 시간 내



에, 회사의 사활과 관련한 매우 중요한 결정을 해야 하며, 또 그것을 사장단 앞에서 발표한다는 상황은 극심한 스트레스를 제공할 것이지요. 어쩌면 시작을 하는 것조차 힘겹게 느낄 수 있을 것입니다. 업무 수행이 제대로 될 리가 없지요.

이런 두 예에서 알 수 있는 바와 같이 지나치게 적은 스트레스와 지나치게 많은 스트레스의 경우 모두 업무 성과에 악영향을 미치게 됩니다. 그것보다는 적당한 수준의 스트레스가 업무 수행에 최대한의 성과를 제공하게 되는 것이지요. 이것을 그림으로 그려보면 역U자 형태의 곡선으로 표시할 수 있습니다.

물론 여기에는 개인마다 어느 정도 차이를 보입니다. 동일한 스트레스의 정도일 지라도 어떤 사람은 수행의 정도가 오히려 감소하는 경향이 있는 반면, 어떤 사람은 수행의 정도가 올라가는 사람이 있습니다. 주변에 유독 대입이나 입사 시험, 아니면 고시와 같은 큰 시험에 강한 사람이 있죠? 그런 사람은 높은 수준의 스트레스에서 오히려 수행이 좋아지거나 비교적 수행을 잘 하는 경우지요. 오히려 평상시에는 다른 누구보다도 뛰어난 실력을 보이다가도 꼭 시험 때면 망쳐서 자기 원래의 수준만큼 수행을 못하기도 합니다. 이런 사람은 적은 스트레스에도 쉽사리 수행의 정도가 저하되는 경우입니다. 개인마다 스트레스의 증가에 따라 얼마나 수행의 정도가 늘거나 줄고, 또 어느 정도 스트레스까지 개인이 감내할 수 있는지 그 수준은 다르지만 스트레스 수준과 수행의 정도간의 관계가 역U자 형태를 보인다는 것은 모든 사람에게서 동일하게 보이는 현상입니다.

그렇다면 이런 현상은 왜 생길까요? 인간의 정신적인 능력은 무한하다고 알려져 있습니다. 인간 기억의 한계가 어디인지 알 수가 없지요. 하지만 우리는 동시에 많은 의식적인 작업들을 하지는 못합니다. 흔히 보통 사람들이 의식하고 단기적으로 기억할 수 있는 정도는 7 ± 2 입니다. 우리가 외울 수 있는 숫자는 무궁무진할 수 있지만, 머릿속에 의식할 수 있는 숫자의 수는 겨우 전화번호 하나일 뿐인 것입니다.

스트레스를 많이 받아 불편한 감정이 들게 되면, 주의집중에 어려움이 생기고 다양한 부정적인 생각이 머릿속에 떠오르기 시작합니다. 옆 동료와의 말다툼, 맘에 들

지 않는 상사의 잔소리, 직장 후배의 잘난 척, 회사 앞 술집의 외상값 등등 다양한 부정적인 생각과 이와 관련된 부정적인 감정은 가용한 인지적 자원을 갉아 먹게 되는 것이죠. 그러면 결국 그만큼 내가 써야만 하는 일에 쓸 수 있는 자원은 제한되는 것입니다. 업무의 효율성 증대를 위해서 자기 스스로 스트레스를 조절해야 하는 이유가 여기에 있는 것입니다.

학습정리

1. 스트레스는 때로는 신체적인 불편감으로 증상을 드러낼 수도 있습니다.
2. 우리나라 사람들은 스트레스나 자신의 감정을 표현하거나 풀어내는 방법에 익숙지 않아 더욱 많은 신체적인 증상을 드러내는 경향을 보입니다.
3. 적절한 스트레스는 업무 수행 능력을 올릴 수 있으나, 그 정도가 심할 경우 업무 효율에 부정적인 영향을 끼칩니다.