

## 직장생활의 적신호, 우울증이란 무엇인가?

### ● 오늘의 이야기

**김희경 대리:** 오늘 아침에도 아이들과 전쟁이었어요. 큰 애가 유치원을 자꾸 안가겠다고 떼를 써서 아이에게 한바탕 소리 지르고 때리고 울리고 말도 아니었어요. 한 아이를 안고 다른 손에 큰 애를 거의 잡아끌다 시피해서 데리고 나왔죠. 겨우 아이들 맡기고 혈레벌떡 회사에 들어섰는데, 아침부터 과장이 부르더니 전날 낸 기안이 제대로 안되어 있다면서 마구 잔소리를 하고 급기야 소리를 지르는 거예요. 그 중엔 뭐? 마침표를 빠뜨렸단나? 참, 어이가 없어서. 그 과장은 그렇게 제가 마음에 안 드나봐요. 아직 무슨 꼬투리 잡을 일이 없나 두 눈을 부릅뜨고 찾고 있는 것 같아요. 집에서 일은 집에서 풀지, 꼭 회사 나와서 만만한 우리한테 저 난리예요. 정말 짜증 나 미치겠어요. 그리고 왜 그렇게 일을 자꾸 주는 거예요? 벌써 밀린 일이 잔뜩 있는데, 또 일을 주네요. 그러면서 기대하고 있을테니 잘 하라고. 이렇게 많은 일을 어떻게 기한 내에 그것도 제대로 끝마칠까. 생각만 해도 끔찍하고 불안해요. 집에까지 서류랑 일거리를 가지고 가요. 매일 아이들 얼름 재우고 아이들이 자면은 그때부터 다시 일을 꺼내놓기는 하는데, 내가 뭐하고 있나 싶어요. 자꾸 일에 대한 걱정이 앞서고 불안하고 초조해요. 집에서도 제대로 쉴 수가 없어요. 조만간에 고가가 있는데, 걱정이예요. 요새는 밥맛도 없고 기운이 없어요. 가슴이 답답해요. 모든 게 다 허무하고 의미 없게만 느껴져요.

### [사례에 대해서]

여러분은 어떠십니까? 직장 다니면서 너무나 많은 스트레스에 시달리고 허덕이고 있지는 않습니까? 스트레스는 자꾸 받는데 어떻게 다루어야 할지, 어떻게 해소해야 할지 몰라 답답하지는 않나요? 자꾸만 쌓여서 가슴이 답답하고, 기운이 없고 의욕이 없지는 않나요? 직장 가는 것이 너무 끔찍하게 느껴지고, 회사에 들어서는 순간 마음이 무겁고 어둡지는 않나요? 본 강의는 바로 직장인들의 대부분이 경험하고 있는 직장인 우울증을 어떻게 예방하고 극복할 수 있는지에 대해서 다룰 것입니다. 이 시간은 첫 번째 시간으로 직장인 우울증에 대해서 이해하고, 직장인 우울증에 영향을 미치는 원인에 대해서 자세히 살펴볼 것입니다.

### ● 학습내용

1. '우울하다'는 감정의 정의
2. 직장인 우울증의 원인
3. 직장인 및 워킹맘 스트레스의 종류

## ● 우울증 진단하기

### 1. 직장인 우울 자가 진단

- 당신 또한 직장생활에 힘들어하고 있다면, 다음의 설문 문항에 응답해 보기 바랍니다.

설문내용	전혀	조금	그렇다	매우
	그렇지 않다	그렇다	그렇다	그렇다
1. 내 직업은 미래가 불확실해서 불안하다.	1	2	3	4
2. 업무가 많아 항상 시간에 쫓기고 힘이 든다.	1	2	3	4
3. 내 실력이나 경력보다 직책이나 급여가 불만족스럽다.	1	2	3	4
4. 상사나 부하직원, 동료와의 관계 때문에 불편함이 있다.	1	2	3	4
5. 직장에서 내 기분과 상관없이 웃거나 말을 하는 편이다.	1	2	3	4
6. 직장에서 주변 사람의 눈치를 많이 보며 평가에 민감하다.	1	2	3	4
7. 출근하면 우울하거나 짜증스럽다.	1	2	3	4
8. 업무에 집중이 안 되고 잡념이 많다.	1	2	3	4
9. 출근하면 더 졸리거나 무기력하다.	1	2	3	4
10. 회사에 있을 때, 건강의 불편함(소화불량, 변비, 설사, 복통, 두통, 빈뇨, 발한, 심계항진 등)을 자주 느낀다.	1	2	3	4

(출처 : 인제대 백병원 스트레스 센터)

- 10문항에 체크한 다음, 그 점수를 합해 보십시오.

1) 당신의 점수가 0-15점 범위에 있다면,

당신은 특별히 직장인으로 인한 우울 증상의 징후가 보이지 않습니다.

2) 16-30점 사이에 있다면,

당신은 직장인 우울 증상이 경미하게 보이고 있습니다.

주의해야 하는 단계로 자기 관리가 필요합니다. 따라서 우울증을 예방하고 극복하기 위해서, 지금 듣기 시작한 이 강의는 당신에게 많은 도움이 될 것입니다.

3) 30점 이상이라면,

당신은 심각한 수준의 직장인 우울증 증상이 나타나고 있습니다.

따라서 당신은 잠시 멈추어 서서 자신의 상태를 돌아보고, 이 강의를 통해 적극적으로 당신의 스트레스를 해소하고 조절하는 훈련을 시작해 보십시오. 그러나 만약 그러한 노력에도 불구하고 별로 나아지지 않는다면, 전문상담가로부터 심리상담을 통해 전문적인 도움을 받을 필요가 있습니다. 또한 경우에 따라서는 정신과의사로부터 약물처방을 받을 필요도 있습니다.

## ● 우울증 알아보기

### 1. 내가 느끼는 이 기분, 우울증일까?

- 살면서 누구나 한번 즈음 우울한 적이 있을 것이다.
- 그러나 많은 경우 슬픈 것과 우울한 것을 혼동하고, 우울한 것과 우울증을 혼동한다.

#### 1) 슬픈 것과 우울한 것의 차이

- 우리는 무언가를 잃었을 때 슬픔을 느끼고, 그 잃어버린 것을 돌이킬 수 없을 때 무기력하고 슬프다.
- 원하던 일이 잘 되지 않았을 때, 관계가 원하던 방향으로 흘러가지 않을 때, 원하던 인정을 받지 못했을 때, 원하던 목표를 이루지 못했을 때, 속상하고 슬프다.
- 슬픔은 일시적인 것으로, 어느 정도 아파하고 나면 회복될 수 있다. 여러 방법으로 대처하거나, 상황이 변하거나, 주변의 지지를 받으면 슬픔은 걷힌다.
- 그러나 슬픔이 반복된다보면, 점점 무기력해지고 슬픔의 고통이 무감각해지게 된다. 그때 우울한 것이다. 이전에 즐거웠던 것들이 더 이상 즐겁지가 않고 삶이 재미가 없다. 매사에 의욕이 없고 삶이 어둡고 황폐해져 간다.
- 우울하다는 것은 전반적으로 에너지가 떨어져 있는 상태를 말한다.

#### 2) 우울하다는 것과 우울증은 어떻게 다른가?

- 우울하다고 해서 우울증은 아니다.
- : 많은 사람들이 한동안 우울함을 느낄 수 있다. 그렇다고 모두 우울증은 아니다.
- : 우울한 증상은 우울증 이외에도 대부분의 기분장애와, 다양한 정신장애 및 문제들에 부수적으로 나타날 수 있다.

- 우울증은 임상적으로 문제가 되는 기분 장애의 한 종류로 심각한 상태를 말한다.
- 우울증이라고 판단하기 위해 필요한 조건
  - (1) 증상 - 우울할 때 나타나는 증상들이 반드시 있어야 한다.
  - (2) 강도 - 여러 증상이 복합적으로 나타나야 한다. (최소4-5개 이상)
  - (3) 기간 - 증상이 거의 하루 종일 나타나야 하고, 그렇게 2주일 이상 지속되어야 한다.

#### 3) 우울증의 진단기준

- 보통 우울증이라고 말할 때는 기분장애에 포함된 우울장애를 말한다.
- 다음의 기준을 충족시킬 때 우울증이라고 진단내릴 수 있다.

##### (1) 우울증 증상

\* 다음 중 5개 이상의 증상이 2주 이상 지속되어야 한다. 그런데 반드시 (1)항의 우울한 기분과 (2)항의 흥미와 즐거움의 상실을 경험해야 한다.

- (1) 우울하거나 공허한 기분이 든다.

(2) 흥미가 없고 무엇에 대한 관심이 없다. 즉 성관계를 포함해 이전에 즐거웠던 활동에 대한 흥미를 잃고, 좋아하는 일도 없고 즐겁지가 않다.

(3) 체중이나 식욕의 변화가 있다. 즉 체중이 갑자기 늘었거나 빠졌거나, 식욕이 갑자기 늘어 많이 먹거나, 갑자기 떨어져서 별로 먹지 않는다. 보통은 식욕을 잃게 된다.

(4) 불면증이 있다. 잠을 자기 위해 누워도 잠이 잘 오지 않거나, 잠이 들어도 중간에 자주 깬다.

(5) 자꾸 긴장되고 안절부절 못한다. 쉽게 동요된다.

(6) 의욕이나 기력이 없고, 몸이 나른하고 쉽게 피로해진다.

(7) 죄책감이 들고 내 자신이 무가치한 것 같은 생각이 자꾸 든다.

(8) 지적인 활동이 잘 되지 않는다. 집중이 잘 되지 않고 잡생각이 자꾸 들고, 무언가를 의사결정하는 것이 어렵다.

(9) 죽음이나 자살에 대한 생각이 자꾸 들고 자살을 하기 위해 방법을 찾거나 자해나 자살 시도를 하는 등 행동을 하기도 한다.

\* 여러분은 9개 증상들 가운데 몇 개 정도 지금 경험하고 있습니까? 만약 4-5개 정도를 경험하고 있다면, 그리고 한 주 이상 이런 상태가 반복되고 있다면 이미 우울증을 경험하고 있거나 우울증으로 진전될 가능성이 있습니다.

(2) 이러한 우울한 증상으로 인해서 사회적인 관계나 직업적 영역 등에서 임상적으로 심각한 고통이나 손상이 초래되어야 한다. 즉, 직장에서 제대로 업무를 수행하는 데 어려움이 있고, 직장 내 관계를 유지하며 생활하는 데 심각한 어려움이 있다.

(3) 우울한 증상이 다른 의학적 질병이나 약물 등으로 인한 직접적인 생리적 효과가 아니어야 한다. 왜냐하면 갑상선 기능저하증과 같은 질병이나 약물 복용을 잘못하여 우울한 증상이 유발될 수도 있기 때문이다.

(4) 우울한 증상이 사별에 의해 잘 설명되지 않아야 한다. 사랑하는 사람을 죽었을 경우 우울한 증상이 나타나는 것은 자연스러운 것이기 때문이다. 그러나 이런 경우에도 2개월 이상 우울한 증상이 지속되는 등 일반적인 경우도 심각한 증상들이 동반될 경우 우울증으로 진단될 수 있다.

## 2. 내 우울증, 원인은 무엇일까?

### 1) 직장인 우울증의 실태

- 직장인 10명 중 7명 이상이 회사로 출근만 하면 무기력해지고 우울해지는 '직장인 우울증'에 시달리고 있는 것으로 밝혀졌다.

2012년 말에 취업포털 잡코리아([www.jobkorea.co.kr](http://www.jobkorea.co.kr))가 남녀 직장인 601명을 대상으로 실시한 직장인들의 직장인 우울증 현황 조사 결과, 직장인의 74.7%가 직장인 우울증에 시달리고 있다고 답했다고 한다. (\*원형의 표로)

## 2) 직장인 우울증의 원인 : 직장내 스트레스

- 우울증은 유발하는 요인은 다양하다. 그러나 특정 질병이나 유전적 요인 등 생물학적 요인을 배제한다면, 우울증은 생활 사건들 속에서 경험하는 스트레스가 그 주된 원인이라고 말할 수 있다. 따라서 직장 내에서 경험하는 다양한 스트레스를 유발하는 생활 사건들이 직장인 우울증의 주된 원인이다.

- 즉, 직장내 스트레스를 유발하는 생활사건을 제대로 다루지 못할 경우, 직장인 우울증으로 발전하여 업무와 직장 관계에 어려움이 발생하여 결국에는 직장생활이 어려워질 수 있고, 나아가 자살에까지 이를 수 있는 심각한 결과를 낳을 수 있다.

### - 직장인 우울증 사례

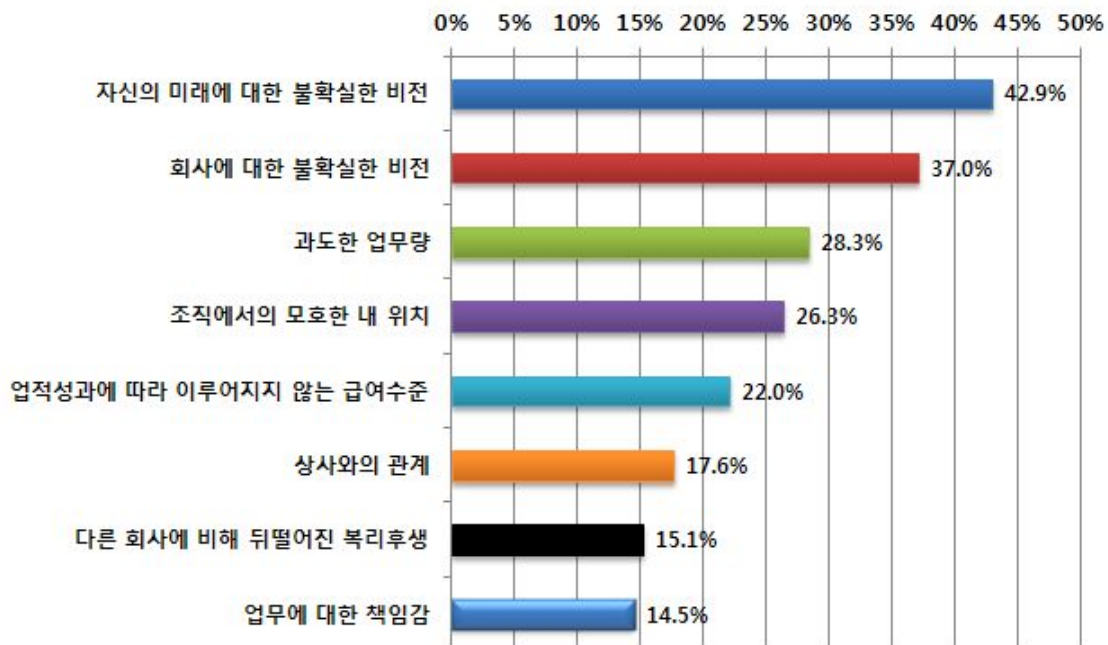
일류대 공과대학을 졸업하고 대기업 연구직으로 취직한 민철씨는 첫 단추를 잘못 끼운 것처럼 회사생활 초기부터 상당히 힘들었다. 구조조정 시기라서 한 부서의 일을 하다가 다른 부서 일을 하게 되는 등 일에 적응하는 것도 어려웠고 모든 것이 어지러운 상태였다. 그러나 젊은 패기와 체력으로 버티며 극복해낼 수 있었다. 지인의 소개로 부인을 만나 결혼을 하게 되었는데, 구조조정은 계속 되었고 결혼으로 인해 돈을 벌어야 한다는 경제적 스트레스도 많이 받았다. 그래도 하루에 3-4시간을 자면서 일하였고 즐겁게 생활할 수 있었다. 그러나 새벽 5시에 나가서 밤 12시에 들어오는 생활이 반복되면서, 아내의 불평은 심해졌고 결혼생활도 빠고덕거리기 시작했다.

직장에서는 연구직으로 제품을 검증하는 일을 맡았는데, '맛느냐, 틀리냐'의 문제였기 때문에 제품에 관련된 많은 사람들이 민철씨의 결정에 주목하고, 그 결정을 비판하고 따져왔기 때문에 늘 긴장되고 방어적인 태도를 취할 수 밖에 없었다. 민철씨의 판단에 대한 부담이 매우 컸고, 언제 부터인가 '이런 일을 하다가 많이 올라갈 수 없을 것 같다.', '뭔가 변화가 필요하다'는 생각을 하게 되었다. 그러나 이 나이게 다른 일을 찾는 것이 엄두가 나지 않았고, 이런 스트레스나 생각을 가족들에게 차마 얘기할 수 없었다. 점점 이런 일에 신경이 쓰이면서, 일을 하는 것이 점차 체력적으로 부담이 되었고 일의 진행이 잘 안되고 끊어지기 일쑤였다. 회사에 가면 몸이 나른하고 그러다 졸고 있으면 누군가 와서 깨우곤 하는 일이 잦아졌다. 그러다 직장 상사와 갈등이 생기게 되었고, 상사는 별일 아닌 일에도 자꾸만 꼬투리를 잡고 사람들 앞에서 무안을 주거나 비난하고 화를 내곤 하였다. 민철씨는 그 상사 때문에 엄청난 스트레스를 받게 되었다.

그러다 하고 있던 프로젝트를 마무리해야 하는데, 일이 뜻대로 잘 진행되지 않아서 스트레스를 많이 받았다. 최근에 회사일에 대한 중압감과 직장 상사로 인한 스트레스로 인해 불

면증이 시작되었다. 잠을 자려 누우면 낮에 신경을 많이 쓴 탓에 긴장이 안풀려서 잠이 오지 않았고, 걱정스런 생각들이 자꾸 떠오르기도 하였다. 가끔 술을 먹고 잠을 자기도 하였다. 민철씨는 기분이 가라앉고 의욕이 없어지고 만사가 귀찮고 집중력이 떨어져서 멍해 있을 때가 많았다. 탈출구가 없다는 생각이 들고 어떤 말을 해도 자신의 말이 인정받지 못하는 것 같았다. 다른 부서로 가고자 했으나 이마저도 잘 되지 않았고, 자꾸만 죽고 싶다는 생각이 들기도 하였다. 이후 식은 땀이 종종 흐르고 불안하고 초조한 증상이 심해졌고, 머리가 어지러울 때는 물체가 흔들려 보이기도 하였다. 두통이 심해졌고 머리의 한쪽을 누르는 느낌이 심해져서 머리가 터질 것만 같았다. 손발이 저리고 어떤 때는 마비가 되는 것 같은 느낌이 들었다.

- 직장인 우울증의 원인 조사(잡코리아, 2012년 말)



- 앞의 사례의 민철씨는 이 결과에서 보여주는 대부분의 원인들을 경험하고 있다는 것을 알 수 있다.

결국, 한마디로 요약하자면, 직장인 우울증은 직장 내에서 경험하는 스트레스가 되는 다양한 생활사건들을 적절히 다루지 못함으로써 발생한다. 따라서 직장인 우울증을 예방하거나 극복하기 위해서는, 직장 내 생활사건들과 그로 인한 스트레스를 제대로 이해하고 효과적으로 다룰 수 있어야 한다.

### 3. 직장인이 겪는 다양한 스트레스는?

- 그렇다면, 이제 직장인 우울증의 주된 원인이 되는 직장인 스트레스의 종류들을 자세히 알아보자.

#### 1) 업무

- 직장은 일을 하는 곳이다. 그러니 일을 하면서 스트레스를 받기도 한다.

##### (1) 과도한 업무

- 민철씨와 같이 주어진 업무량이 지나치게 많아서 힘든 경우가 많다. 야근이나 초과근무 등 과도한 업무에 시달린다. 적지 않은 회사들이 정시에 출근해서 정시에 퇴근하는 것이 어려운 경우가 많다. 주어진 일을 마무리하기 위해서 직장에서 낯을 새거나 쪽잠을 자는 경우도 있고, 민철씨와 같이 새벽에 출근해서 밤늦게 퇴근하는 경우도 많다.

##### (2) 업무나 실적에 대한 부담감

- 직장에서는 늘 업무 수행과 실적 등에 대한 평가가 이루어진다. 따라서 주어진 업무를 제대로 처리하는 것에 대한 책임감과 그것이 평가되어 자신의 승진과 급여 인상에 중요한 영향을 미치는 것에 대한 부담감이 크다.

- '열심히 일한 당신, 떠나라!' --> '열심히 일한 당신, 좀만 더 해라!'

'열심히 일한 당신, 떠나라!'라는 광고 카피가 있다. 하지만, 실제로 직장에서는 이 말은 실현가능성이 낮다. 오히려 '열심히 일한 당신, 좀만 더 해라. 이것도 해봐라!'가 더 와닿는 말이다. 직장에서 일을 열심히 하는 사람에게는 오히려 일을 잘 하거나 해내기 때문에, 더욱 일을 할당하고 요구하는 경우들이 잦다.

- 2013년에 실적에 대한 부담감으로 모 백화점 의류판매 여직원이 자살을 선택하는 안타까운 사건들이 보도되었다. 비단, 그 여직원 뿐 아니라 많은 영업직에 종사하는 근무자들이 회사측으로부터 높은 판매 실적에 대한 압박을 받고, 이를 달성하는데 대한 상당한 스트레스를 받고 있다.

- 퇴근해도 직장에서 하던 업무가 떠오른다. 어떻게 일을 처리할지를 걱정하고 일을 잘 마무리할 수 있을지 긴장되고 불안하다. 늘 예민해 있고 초조하다. 잠을 자려 해도 자꾸만 업무와 관련된 생각이 떠나지를 않는다. 퇴근 후에 집에 와서 가족과 함께 있지만 이완되지 않는다. 휴일에도 누워있지만 편히 쉬지를 못한다. 머릿속에서 늘 빙빙빙 맴돌고, 몸은 긴장되어 있다. 불안감을 떨쳐 버릴 수가 없다.

##### (3) 공정하지 못한 평가 시스템

- '직장은 평가로 시작해서 평가로 끝난다.'라는 말이 있다. 평가받고 있다는 것 자체가 인간에게 긴장과 불안을 야기하고 스트레스를 유발한다. 따라서 많은 것들이 평가와 관련되고 그 평가는 돈과 지위에 직접적인 영향을 주기 때문에, 평소에도 긴장하고 스트레스를 받을

수밖에 없다.

- 그런데 많은 직장인들이 그 평가 시스템이 공정하지 못하다고 느낀다.

① 열심히 일한 직원에게는 더욱 많은 일들이 주어지고, 주어진 일들을 처리하느라 매달리다 보면 교육, 외부 파견, 재충전 등의 직장에서 제공하는 기회들을 놓치는 경우들이 생긴다. 이러한 기회는 다시 평가에 긍정적으로 반영되어 승진에 영향을 미친다. 따라서 열심히 일한 직원이 좋은 기회를 얻지 못하고, 평가와 승진 제도로부터 손해를 볼 수 있다.

② 열심히 하고 잘하는데 자신보다 못하다고 생각하는 동료보다 평가를 못 받는다고 생각되는 경우들이 잦다. '저 친구는 일은 열심히 안하면서, 상사에게 아부는 엄청 떠네.', '아주 업무 시간의 대부분을 상사 비워 맞추고, 아부 떠는 데 쓰는 구나.', '그런데 왜 일은 안하고 아부 떠는 저 친구가 나 보다 고가 점수가 더 좋지?'

(\* 애니메이션으로 이를 만들면 좋을 듯)

## 2) 대인관계

- 많은 사람들이 다음과 같이 얘기한다. 직장에서 받는 스트레스의 대부분은 일 때문이 아니라, 사람 때문이라고.

### (1) 상사 스트레스

#### ① 잔소리나 꾸지람

- 직장인들이 경험하는 직장 내 인관관계에서 발생하는 스트레스의 상당한 부분은 상사 때문이라고 한다.

- 누군가가 자신의 잘못을 지적하거나 야단치는 것 자체가 개인의 자존감을 흔들어 위협하고 손상시킬 수 있는 스트레스이다. 그런데 자신보다 권위가 있는 상사가 다른 사람들 앞에서 자신의 실수나 잘못을 지적하고 야단치는 것은, 수치심을 유발하고 자존감에 상처가 되어 좌절감과 분노를 포함한 심한 감정적 고통을 유발한다.

- 누구나 자신의 일에 대해 인정받기를 원한다. 특히 상사에게 인정 못 받는 것 같고, 무시당한다고 느낄 때 굉장한 스트레스를 받는다.

예) "아주 별일도 아닌데, 사사건건 지적질이네. 아휴, 열받아. 이걸 그냥 받아버려?"

"아침에 과장이 회의실로 오라고 해서, 갔더니 오늘도 회의실에서 미친 듯이 깨는구나. 화분 몇 개가 말라죽은 것이 뭐 대수라고, 그걸 아침부터 소리지르고 난리야. 분명 집에서 지 마누라에게 당하고서는 직장에 와서 건수 잡아 푸는 거겠지. 아, 언제 끝나나. 곧 여행 갈 생각 좀 해볼까? 프랑스가 어떨까?"

#### ② 업무에 방해가 되는 환경 조성

- 직장 내에서 상사가 부하직원들이 일을 효과적이고 원활하게 할 수 있도록 촉진적인 환경을 조성하기를 기대한다.

- 그러나 일부 상사들은 부하직원들에게 불필요한 지적과 잔소리를 하거나 꼬투리를 잡아 일의 진행을 저해하기도 한다. 또는 부하직원의 직언이나 좋은 의견을 무시하여 직장 내 의사소통 체계내에서 의견 전달의 통로를 차단하면서 원활한 소통을 막기도 한다.

- 일부 상사들은 직장내 조직 내에 도움이 되지 않는 일을 시키기도 한다. 이럴 경우 부하직원 입장에서는 평가나 실적에 무관하고, 직장의 발전에 기여하지 않는 일을 함으로써 스트레스를 받는다.

예) '왜 자꾸 쓸데 없이 이런 일을 자꾸 시켜? 다른 일 하기에 바빠 죽겠구만.'

'와, 지금까지 그 일 하라고 엄청 시키더니, 결과도 안나오고 쓸데 없는 것 같으니까 이제 와서 그만 하라고. 지금까지 난 무얼 한 거지? 무엇을 위해 그토록 애쓰는 거지? 완전 허망하네.'

## (2) 동료 직원 스트레스

- 직장 생활을 하는데 가장 중요한 요소 중 하나가 소속감이다. 소속감은 직장내 자신이 속해 있다는 감각으로 안정감을 느끼게 만든다. 그런데 소속감은 다른 누군가와 친밀한 관계를 형성했을 때 느끼는 것으로, 그 조직에 속한 단 한명이라도 친밀한 관계를 형성하면 그 조직, 즉 직장내에 대한 소속감을 느낄 수 있다.

- 따라서 직장내 동료 직원들과의 관계는 소속감과 안정감을 유발하는 가장 중요한 요소로 직장 생활을 유지하는 데 매우 중요한 영향을 미친다.

- 그런데 동료 직원들과 갈등이나 불편한 관계를 경험하고 있다면, 직장내에서 생활하는 것 자체가 힘들고 곤욕일 것이다.

- 직장내 따돌림 문화가 중요한 문제로 대두되고 있다. 맘에 들지 않는 동료를 집단으로 따돌리는 것이다. 같이 밥을 먹지 않거나, 대화를 나눌 때 어울리지 않는다.

## (3) 후배 스트레스

- 직장내 치열한 경쟁 사회이다. 다른 사람보다 내가 더 나은 점이 있을 때, 기회가 주어지고 올라갈 수 있다. 자신보다 늦게 들어온 후배가 치고 올라오고, 자신의 자리를 위협하거나 밀릴 수 있다고 생각이 들 때 굉장한 스트레스를 받는다.

- 상사에게 인정받기를 원하듯이 상사 또한 부하 직원에게 인정받기를 원한다. 그런데 부하직원이 자신을 능력이나 권위를 인정하지 않는다고 지각될 때, 무시한다고 지각될 때 스트레스를 받는다.

예) '저 녀석 뭐야? 꽤 씹하네. 지가 그렇게 잘났어? 은근히 나를 무시하네. 완전 열 받네. 내가 그렇게 호락호락 물러설 줄 알아? 내가 네가 잘되게 내버려둘 줄 알아?'

## 3) 직장내에 대한 불확실한 비전

- 사람들은 모두 인정받기를 원하며, 더 나은 삶의 자리를 원한다. 그러나 자신의 일에서 발전할 가능성이 보이지 않고, 거기에 만족을 하지 못할 때 무기력해지고 미래에 대한 불안감을 느낀다.

- 많은 직장인들이 현재의 직장내에 대한 비전이 보이지 않을 때, 이직을 꿈꾼다. 그런데 이직 또한 어렵거나, 이직을 해도 더 나아진 것이 없다고 느낄 때 스트레스를 받는다.

예) '이런 일을 하다가 많이 올라갈 수 없을 것 같다. 고작 \*\* 자리까지 갔다가 퇴직하게 되겠지. 그때는 뭘 하며 먹고 살지? 내가 그 나이에 할 수 있는 것이 뭐지? 장사를 해야 하나?', '지금 이 나이에 다른 일을 찾는 것이 엄두가 나지 않는다. \*\* 대리도 얼마전 옮긴 직'

장이 현재 직장보다 절반 나올 게 없다고 하는데. 어찌지? 난 어떻게 하지?’

#### 4) 워킹맘 스트레스

- 직장을 다니는 워킹맘들 가운데 90%가 우울함을 경험한 적이 있다는 보고가 있다.(이투데이 뉴스, 2012-12-13)

- 삼성경제연구소(2012년)에서 조사한 워킹맘들이 겪는 직장생활에서의 어려움에 대해 조사한 결과

예측하지 못한 야근, 회식 29.9%

미래 경력에 대한 불안감 29.9%

남성 위주의 조직문화 26.5%

관리자의 배려 부족 26.4%

임신, 출산에 대한 동료의 부정적인 시각 10.1%

여성 차별적 발언 및 태도 7.5%

임신, 출산으로 인한 고용불안 6.1%

지방 출장 5.0%

- 워킹맘은 일, 가사, 육아를 병행해야 하는 특수한 상황에 처해 있다. 따라서 앞서 다루었던 직장인들이 겪는 스트레스 뿐 아니라, 추가적으로 맞닥뜨려야 하는 스트레스들이 상당하다.

#### (1) 3중고 : 일, 가사, 육아 “할 일이 너무 많아!”

- 워킹맘의 경우 직장일 뿐 아니라 집안일, 육아까지 병행해야 하는 상황이다. 이것 자체가 해야 할 일이 절대적으로 많기 때문에, 가장 큰 스트레스다.

예) “직장에서도 많은 업무량에 시달리는데, 집에 가도 쉴 수가 없어요. 그때부터는 아이와 전쟁이고, 틈틈이 청소, 빨래, 음식까지 가사일까지 해야해요.”

- 워킹맘에 대한 가사 분담 실태 조사에서, 워킹맘 중 86.5%가 가사일을 주도한다고 답했다.(이투데이 뉴스, 2012-12-13)

- 워킹맘의 대부분이 주말이나 휴일 또한 가사일과 육아에 얹매인다.

워킹맘에게 일주일은 ‘월화수목금토일’이 아니라, ‘월화수목금금금’이다.

예) “도대체 집에 가도 쉴 수가 없어요. 주말이나 휴일이 와도 쉴 수가 없어요. 차라리 집에 있는 것보다 일하러 직장에 나오는 편이 덜 스트레스 받아요.”

“나만의 시간을 갖고 싶어요. 나만의 공간을 갖고 싶어요. 집과 직장, 어디에도 혼자 쉴 수 있는, 시간을 보낼 수 있는 여유와 공간이 없어요.”

“휴일이나 휴가 기간에도 가족들 챙겨야 하고, 아이들을 챙기고 놀아주어야 하고 쉴 수가 없어요. 우리 워킹맘들에게는 삶 자체가 고달파요.”

#### (2) 육아 스트레스

- 퇴근하고 나면, 워킹맘은 육아의 주체가 된다. 육아 자체가 스트레스이지만, 워킹맘이기 때문에 추가로 겪는 스트레스들이 있다.

#### 가) 조력자의 부족 및 부재

- 직장일을 하는 워킹맘이 육아를 전적으로 맡기는 불가능하다. 따라서 육아를 함께 도와줄 조력자가 필요하다.

- 가장 중요한 조력자여야 하는 남편이 육아에 대해 수동적인 태도로 일관하거나 도와준다면 생색내기만 하는 경우가 많다. 모두는 아니지만, 대부분의 남편은 육아에서 시키는 일만 대충 할 뿐 능동적이고 주체적으로 참여하고 책임지려 하지 않는다.

#### 나) 조력자 눈치 보기

- 다행히 육아를 도와주는 조력자가 있다 할지라도, 조력자 자체가 신경써야 하는 대상이 된다.

- 친정어머니나 시어머니가 육아를 도와주고 있는 경우, 어머니들은 워킹맘이 보다 신경써서 모셔야 하는 대상이 된다. 육아로 받은 스트레스를 풀어드리도록 비위를 맞추고 선물을 드리는 등 심리적, 물질적 배려를 해야 한다. 어린이집의 경우는 좀 덜하지만, 신경써야 하는 대상이기는 하다.

#### 다) 충분한 육아를 제공하지 못한 데 대한 걱정과 죄책감

- 대부분의 워킹맘은 많은 시간을 자녀들과 함께 하지 못하는 데 대한 죄책감을 가지고 있다. 또한 충분히 돌봐주지 못한 것으로 인해 아이가 잘 못 되지는 않을까 하는 걱정과 불안이 있다.

예) "보모가 안좋은 사람이면 어떡하지? 내가 없는 사이에 아이에게 못 되게 굴면 어떡하지? 방치하면 어떡하지? 아이를 제대로 돌봐주지 않으면 어떡하지?"

"엄마와 함께 하지 못해서, 아이가 불안정하게 자라면 어떡하지? 아이가 기를 못 퍼면 어떡하지? 나중에 문제를 일으키는 아이가 되면 어떡하지?"

"늘 아이에게 죄를 짓고 있는 기분이에요. 미안하고. 엄마가 항상 미안해!"

### (3) 직장 관련 스트레스

- 워킹맘들은 한 명의 직장인인 동시에 육아를 해야 하는 맘이기 때문에 이로 인해 여러 가지 직장 내 갈등과 문제들이 발생한다.

#### 가) 출퇴근 시간 문제

- 워킹맘들에게 출퇴근 시간은 전쟁이다.

## ① 전쟁 같은 출근 시간

- 워킹맘들은 출근 시간에 혼자만 챙기면 되는 것이 아니다. 아이들도 어린이집이며 학교로 보내기 위해 챙겨줘야 하는데, 아이들이 잘 따라주지 않는 경우가 대부분이다. 어린이집 시간을 맞춰야 하고 출근 시간을 맞춰야 하는 워킹맘 입장에서는 촉각을 곤두 세워야 하는 피가 말리는 전쟁인 것이다.

## ② 야근이나 회식으로 인한 갈등

- 야근이나 회식이라도 갑자기 생기면, 아이를 대신 어린이집에서 데리고 와 주고 저녁 시간에 돌봐 줄 수 있는 조력자를 찾아야 한다. 주변 사람들에게 도움을 청해야 하는 상황 자체가 스트레스가 된다.

- 그마저도 조력자를 구하지 못하면, 야근이나 회식을 빠져야 하는데 이로 인해 주변 동료들과 갈등이 발생할 수 있다. 다음과 같은 따가운 시선을 받을 수 있다.

예) “아이 핑계 대면서 야근 안하고. 누군 야근 하고 싶어서 하나? 다 하기 싫지. 정말 워킹맘들은 알미워.”

“우리 부서 사람들 다 함께 참석하여 단합을 하고자 만든 자리인데, 그렇게 애 핑계 대면서 회식에 자꾸 빠지면 어떡해요? 우리 부서 분위기가 안좋잖아요.”

## ③ 갑작스런 아이의 질병으로 인한 조퇴나 결근

- 아이가 아플 때 워킹맘은 당황스럽다. 애가 아프기라도 하면, 직장 상사와 동료들 눈치 보면서 조퇴나 결근을 해야 한다.

## 나) 경력 관련 스트레스

- 워킹맘들은 육아로 인해 그동안 쌓아온 경력에 대한 여러 가지 문제가 발생한다.

## ① 직장일 하는 것에 대한 편견 “일 그만 두면 되잖아!”

- 워킹맘들은 여러 가지 이유로 일을 한다. 생활비를 벌기 위한 경제적 이유도 있고, 자신이 좋아하는 일을 계속 하고자 하는 자아실현적인 욕구도 있다.

- 그러나 일부 남편의 경우 직장일을 육아를 위해 포기할 수 있는 선택의 문제로 생각하고, 일을 그만둘 것을 강요하는 경우 워킹맘들은 상당한 스트레스를 겪는다.

- 회사 또한 워킹맘들의 어려움을 배려하기 보다는 회사의 입장만을 생각하며 워킹맘들에게 퇴사를 직간접적으로 요구하는 경우가 있다.

## ② 경력 단절의 문제

- 남자 동료와 같이 입사 했어도 출산이나 육아 때문에 휴직한 경우 경력의 연속성을 인

정받기 어렵다. 소위 경력 단절 문제로 낮은 임금을 받는 경우가 발생한다.

- 직장을 그만두지 않는다 하더라도, 출산이나 육아로 인해 상당한 시간을 할애해야 하기 때문에 자신의 커리어를 개발할 시간적 여유가 없다. 따라서 경력의 정체 현상이 발생하기도 한다.

- 육아로 인해 직장을 그만두었다가 다시 복직할 경우, 이전의 경력을 인정받지 못하는 경우가 많다. 이에 전문성이 낮은 서비스직이나 낮은 임금의 자리로 복귀하는 경우가 많다.

#### 다) 직장 동료와의 갈등

- 앞에서 언급한 워킹맘에 대한 직장 동료들의 오해나 편견은 대인관계 상에 갈등을 유발하여 스트레스를 가중시킨다.

- 추가적으로 워킹맘에 대한 동료들의 오해를 들면 다음과 같다.

예) "그렇게 피곤하면 그냥 집에서 쉬지. 왜 자꾸 나와?"

"그래도 꾸밀 시간은 있나 보지?"

"아이도 제대로 못 키우면서, 직장에서도 일은 잘 할 수 있겠어?"

#### ● 오늘의 퀴즈

1. (난이도 : 중) 다음 중 우울증 증상에 속하지 않는 것은?

- ① 입맛이 없고 먹어도 살이 자꾸 빠진다.
- ② 잠이 잘 오지 않는다.
- ③ 주의가 산만하고 말이 많아진다.
- ④ 몸이 나른하다.

(정답) ③

(해설) '주의가 산만하고 말이 많아지는' 증상은 조증의 증상에 해당됩니다.

2. (난이도 : 하) 직장인들이 우울증을 겪는 가장 큰 요인은 다음 중 무엇인가?

- ① 직장 내 스트레스
- ② 지인과의 갈등
- ③ 건강상의 문제
- ④ 부모와의 갈등

(정답) ①

(해설) 직장인 우울증의 주된 원인은 바로 '스트레스'입니다.

3. (난이도 : 중) 다음 중 워킹맘이 겪는 스트레스의 원인에 해당되지 않는 것은?

- ① 육아와 관련된 문제

- ② 야근이나 회식 참석 문제
- ③ 경력 단절 문제
- ④ 워킹맘에게 유리한 평가 시스템

(정답) ④

(해설) 워킹맘에게 스트레스를 유발하는 원인에는 육아문제, 야근이나 회식과 같은 출퇴근 문제, 경력단절 문제 등이 있습니다.

## ● 학습정리

### 1. 직장인 우울증의 정의

- 우울한 기분 및 흥미와 즐거움의 상실을 경험
- 증상이 2주 이상 지속
- 우울한 증상으로 인해 직장 내 업무와 대인관계에 어려움이 초래될 때 진단

### 2. 직장인 우울증의 원인

- 직장인 우울증의 주된 원인은 바로 '직장 내 스트레스'!

### 3. 직장인 스트레스의 종류

- 업무 관련 스트레스
- 대인관계 스트레스
- 직장내 대한 불확실한 비전

### 4. 워킹맘 스트레스

- 직장인 스트레스 이외에도 업무, 집안일, 육아를 병행하는 데서 스트레스 발생