

어린왕자에 등장하는 끊임없이 계산하는 상인과 불을 끄고 켜기 위해서 잠을 잘 시간도 없는 점등인의 모습은 일중독에 걸린 현대인의 모습을 보여주고있다. 다음페이지에 게시된 “일중독에서 벗어나자”를 읽고 일중독의 원인과 일중독에서 벗어날 수 있는 해결책에 대한 자신의 생각을 논하라.

(500 단어 내외)

—수업 종료와 함께 제출—

일 중독에서 벗어나자

일 년 열두 달 하루도 쉬지 않고 일하는 일 중독증 증세를 가진 이가 있다. 그는 자신이 부지런한 인생을 사는 것에 자부심을 느끼며 그것을 주위 사람들에게도 자랑스럽게 얘기하곤 한다. 그가 가장 싫어하는 사람은 ‘게을러터진 인간’이었다. 최근에 그는 아내의 성화에 못 이겨 저녁 시간에 걷는 운동을 시작했다.

그 시간만이라도 오손도손 얘기를 나눌 수 있을 것으로 기대했던 아내는 그만 실망하고 말았다. 남편이 산책 내내 귀에 이어폰을 꽂고 영어 회화를 공부하기 때문이다. 같이 걸긴 해도 정신은 영어 테이프 들기에 몰두하는 남편이 도저히 못 말릴 사람이라는 걸 깨달은 아내는 외롭고 서글픈 마음으로 그 뒤를 터덜터덜 걷을 수밖에 없었다. 그 남편은 늘 뻑뻑이 적은 일과표를 지키기 위해 설새 없이 하루를 보내며 아무리 늦게 자도 일찍 일어나고 일 이외에 다른 것은 별 관심이 없는 전형적인 위커홀릭(일 중독)이었다.

일 중독증에 걸린 사람들은 완벽을 추구하며 성취지향적인 경향을 보이고, 자기 능력을 과장되게 생각해서 자기가 없으면 일이 제대로 안된다고 생각한다. 그러니 일을 안 하면 맘이 편치 않을 수밖에 없다. 휴일에도 일을 하고 휴가는 거의 가지 않으며 근무시간 이후에도 주로 일에 매달려 산다. 운전하는 시간에도 업무와 관련된 전화통화로 설 새가 없고 일에 빠져 가족들이나 주위사람을 잘 챙기지 못하다 보니 인간관계에 문제가 생기기 쉽다. 대개 권위주의적인 성격의 사람들이 일 중독에 잘 빠지는데, 그 사람들은 완벽을 추구하며 경직된 사고를 가졌기 때문이다. 이들은 일하지 않으면 죄책감을 느낄 정도로, 여가란 노는 것이며 놀이는 부도덕한 것이라는 고정관념에까지 사로잡혀 있는 경우가 많다.

다른 중독증과 마찬가지로 일 중독자도 면역력이 떨어져 여러 가지 병에 걸릴 위험이 높다. 만성피로나 식욕저하를 잘 느끼며 감기에 잘 걸리고 고혈압, 우울증에도 약하다. 뇌졸중이나 스트레스성 심근염, 심부전증, 협심증 등과 같은 심혈관 질환에 걸릴 확률 높고 체제 밥을 챙겨 먹지 않아 위장병에 잘 걸리며 교감신경이 계속 흥분해있기 때문에 장운동도 위축되어 대장염 증상에 잘 나타난다.

무엇보다 심각한 것은 주위사람들과의 인간관계다. 일 중독자들은 자기 생각이나 능력을 과신해서 남의 말을 잘 듣지 않고 고집이 세며 가족들의 외로움 같은 것은 생각하지 않는다. 미국 같으면 벌써 이혼 당했을 남자들이 그래도 착하고 인내심 많은 한국의 아내들 덕분에 이혼을 면하고 살아가고 있는 것이다. 이러한 남자들은 베타일을 풀어놓고 친구와 어울리는 시간이 있을리 없고 모든 만남에서 우선되는 것은 항상 일이기 때문에 진정한 친구가 생기기 힘들다. 식사시간이 아까워 가장 빨리 나오는 메뉴인 비빔밥이나 국밥을 선택한다면 그는 틀림없이 일 중독자다.

자신이 위커홀릭이라는 생각이 든다면 하루 30분 만이라도 자신을 위한 느긋한 시간을 가지며, 말하고 먹는 것도 천천히 해서 몸이 노상 교감신경 흥분상태에 빠져 있는 것을 바꾸어야 한다. 일 중독자들은 일을 해야 긴장과 흥분을 느끼는데, 이때 노르에피네프린 호르몬이 세균을 자극해 이것이 중독을 지속하게 만든다. 그러니 마약중독과 닮은 점이 있다. 조물주가 사람을 만든 것은 일만 하라고 만든 것이 아니다. 설 줄 모르는 사람은 주위 사람을 생각하고 사랑할 여유가 없다. 주위사람을 사랑할 시간조차 없다는 것은 정말 불행한 인생이 아닐 수 없다.

2011년 03월 07일 최송희 대체의학 교수

일중독(Workaholic)

- 문제점 확인과 그 회복 방법! -

그간 알코올, 마약, 도박, 또는 인터넷 중독에 대한 연구가 많았던 것에 비해서, 일중독에 대해서는 별로 관심을 기울이지 않아 왔다. 그러나 일중독(Workaholic)은 금세기의 코카인(Cocaine) 이라고 할 만큼 우리 가정과 사회에 심각한 피해가 되고 있어서 문제이다.

지금 세계는 오랜 불경기로 수차례 계속 금리를 인하하면서까지 아무리 경기부양 정책을 펴 봐도, 미국은 6.4%, 한국은 3.1%이상의 실업률에 허덕이고 있고, 특히 한국 청년들의 실업률 7.6% 대를 해소하기 위한 자구책으로 사모정이 실시되는 판국에, 무슨 동탄지같이 일중독 이야기를 하느냐고들 할 것이다.

농경시대에는 낮과 밤이 분명해서 낮에는 활동하고 밤에는 쉬는 것이 기본이었지만, 에디슨의 전기 발명으로 밤을 낮처럼 보낼 수 있는 세상이 되면서, 밤이 반드시 잠을 자거나 쉬는 시간이라는 개념은 이미 사라진지 오래다.

근저에는 인터넷이 보급되면서 직장인들과 학생들이 밤새도록 컴퓨터 앞에 매달려 있는 시간이 점점 더 늘어나고 있어서, 낮에는 일하고 저녁에는 가족과 함께 지내던 전통적인 가족생활 패턴이 깨어져 가고 있는 실정이다.

1. 일중독의 원인과 증상

1998 년에 실시된 어느 한 연구조사에 의하면 미국인의 한 주간 평균 근무시간은 44 시간이라고 하였으며, 이는 1977 년에 조사된 시간보다 3.5 시간이 더 늘어난 것이며, 불란서의 39 시간이나 독일의 40 시간보다는 4-5 시간이 많은 수치였다.

한국은 근로기준법 제 49 조에서 근로시간 규정을 '1 주간의 근로시간은 휴게시간을 제하고 44 시간을 초과할 수 없으며, 1 일 근로시간은 휴게시간을 제하고 8 시간을 초과할 수 없다?'고 규정하고 있어서, 실제 한국의 주 평균 근무시간은 이보다 더 많을 것이다.

2000 년에 Roper Starch 라는 미국 여론조사기관에서 발표한 자료에 의하면, 세계인의 1 주 평균 노동시간은 44.6 시간이며, 한국은 55.1 시간으로 가장 높은 편에 속하고, 근무 시간이 가장 낮은 나라는 불란서로 40.3 시간이었고, 미국은 42.4 시간이라고 한다.

일중독은 주로 성취감이 높은 사람들에서 많이 나타난다. 이들은 많은 일을 지속적으로 한꺼번에 달성하려고, 너무 과다한 노력을 하다가, 지치거나 피로해지면, 단순히 자신이 게으르거나 동기의식이 부족한 것으로만 판단하여, 일에 더욱 박차를 가하게 된다.

이렇게 일 중독자들은 피로를 느끼면, 휴식을 생각하는 대신에, 일을 더 열심히 해야 한다는 신호로 받아들이게 되어서, 다른 사람보다 1 시간 일찍 출근하거나, 남들보다 2 시간 늦게 퇴근하기도 한다. 이들은 자신과 가족을 돌보려는 현명한 선택 대신에, 더욱 열심히 일하는 바람에 심신은 점점 더 피로해지게 마련이다.

그래서 지나친 일은 좌절감, 피로, 집중력 감소, 상실감 등의 복합적인 증상으로 나타나며, 또 잠을 제대로 자지 못해서, 기억력이 흐려지고, 결정력이 둔화되며, 일반적인 즐거운 활동에서도 좀처럼 기쁨을 느끼지 못한다.

일에는 열정, 동기부여, 성취욕구 등이 필요하여, 정기적인 휴식, 휴가, 또는 취미생활로 자신을 재충전하지 못하면, 일할 수 있는 에너지가 부족해지기 때문에 휴식 없이 일만 계속하게 되면, 승진과 출세는 발리 할지 몰라도, 전체 경력은 훨씬 단축될 위험이 있다.

2. 일중독은 알코올 중독과 비슷해

알코올 중독자가 술 없이는 하루도 육체적 또는 심리적으로 살아갈 수 없듯이, 일중독자도 일을 하지 않으면 극도로 안절부절못해 하고, 조바심을 내며, 죄의식 등을 보여서, 알코올 중독자 모양 자신의 일상적인 스트레스를 제대로 관리하지 못하게 된다.

한번 일 중독에 빠지면, 음주자가 자신의 삶이 망가지 때까지 계속 술을 더 마시는 것과 같이, 일 중독자도 날이 갈수록 더욱 많은 일을 하려고 한다. 알코올 중독자는 육체적 증상으로 치료소나 회복기관에 보내지지만, 일은 고상한 것으로 간주되고, 일에 중독되면 될수록 그 직장과 업계에서는 더 존경과 평가를 받는 경향이기 때문에 회복은 도리어 어렵게 된다. 또 알코올 중독에 대한 최선의 치료목표는 단주이지만, 일중독은 완전 중단이 아니라 적당한 절제(Moderation) 임으로 회복은 더 어려워진다.

3. 일중독 확인 방법

일중독을 과학이나 의학적인 근거로는 분별할 수는 없고, 단지 활동(Activities) 면에서, 한 주에 60 시간 이상 일을 하는 사람들은 일중독 위험에 노출되어 있다고 본다.

일을 많이 하는 사람은 한번 다음 8 가지 질의 문에 ?예? 또는 ?아니요?로 답변을 해 보자!

- 1) 최근에 자신이 너무 많은 시간동안 일을 한다고 생각하는가?
- 2) 직장 일을 집에 갖고 와서 새벽까지 작업한 적이 있는가?
- 3) 토요일과 일요일에도 책상 앞에 앉아서 열심히 일을 하였던가?
- 4) 일을 한 주말시간을 가족이나 친구들과 함께, 또는 자신의 여가를 위해서 사용했어야 하지 않았는가?
- 5) 돈을 벌어 생활하기 위해서 일을 하는 것인데, 당신은 일을 하기 위해서 사는 것은 아닌가?
- 6) 일이 당신의 일상생활에 중심이 되어버렸는가?
- 7) 당신이 일을 생각하지 않는 시간은 오직 하루에 잠을 자는 3-4 시간뿐인가?

8) 당신은 돈을 벌고, 목표를 달성해서, 가족의 생계에 최선을 다하고, 성공하기 위해서, 매일 하루에 16 시간 동안 열심히 일을 하는가?

만약 위 질문 중 3 가지 이상에 해당되면 일중독자라고 봐야 한다.

4. 일중독의 4 가지 스타일 (Four major styles of workaholic)

1) 병적인 일중독자(Bulimic Workaholic)

일을 완전하게 할 수 없으면 아예 일을 하지 않으려고 해서, 프로젝트를 시작하기가 어려우나, 일단 일을 시작하면, 체력이 다 소모될 때까지 일을 하는 습관이 있다. 이들은 일을 제대로 하지 못하는 자신을 비난하면서도, 낮은 자아 심으로 일을 너무나 걱정하는 고통을 겪기도 한다.

2) 무참한 일중독자(Relentless Workaholic)

일 마감 일자를 잘 지켜서, 항상 늦기 전에 일찍 서둘러 일을 하는 사람으로, 상사나 주위사람이 일을 맡기거나 일의 우선순위를 정해주어도, 좀처럼 거절을 못 한다. 통상 이들을 예정일 보다 훨씬 일찍이 일을 끝마쳐서, 자신을 혹사하면서까지 일을 빨리하는 스타일이다.

3) 주의력 결핍 일중독자(Attention-Deficit Workaholic)

새로운 아이디어가 무성해서, 위험부담이 많은 일에 더 매력을 느낀 나머지 프로젝트는 많이 맡아서 시작하지만, 일에 쉽게 실증을 나타내는 타입이다.

4) 흥미위주 일중독자(Savoring Workaholic)

이들은 질서정연하고 계속 프로젝트를 맡으려는 성격이다. 언제 일을 다 끝낼 수 있는지를 말할 수 없을 정도로 극도의 일 완전주의자로, 자신의 일 결과에 결코 만족하지 못하는 사람이며, 한 프로젝트가 끝나기가 무섭게 바로 다른 프로젝트를 하려고 든다.

만약 당신이 일중독자라면 이 4 가지 스타일 중 어느 한 가지에는 속할 것이다.

5. 자영업 종사자에 일중독자가 더 많아

일중독은 일정한 시간에 출퇴근하는 정규 고용직 보다는 자영업, 소규모 비즈니스, 전문직, 또는 집에서 근무하는 사람들에게 더 많다. 이유는 일하는 양을 자신이 스스로 결정하는 공통점 때문이다.

가정생활에 불만이 있는 사람일수록 가족을 회피하기 위해서 직장에서 퇴근한 후에 집으로 바로 돌아가지 않고 술집에서 술을 마시는 것과 같이, 일 중독자들도 부모나 가족들과 함께 시간 보내는 것을 회피하기 위한 구실로 일을 열심히 하는 경우가 있다.

이렇게 일로 어떤 나쁜 상황을 회피하는 것에 익숙해지는 것이 일중독의 시초이다. 정식으로 직업을 갖거나 또는 결혼한 후에는 돈을 벌기 위해서 더욱 일을 열심히 하려는 발동이 걸리게 되어, 말은바 일을 열심히 계속 하지 못하면 일을 제대로 하지 못한 것 같은 ?일중독자적인 성격이(workaholic personality)? 형성되어, 결국 과도한 일로 스트레스를 자초하게 된다.

일 종독자들은 육체적으로 힘이 들 때까지 목표 달성을 위해서 열심히 일하기 때문에, 그들의 스트레스는 마치 하루 일과를 마치고 집으로 운전하고 갈 때 심한 교통체증으로 겪는 짜증스런 스트레스나, 학생이 학기말 시험 준비로 쌓인 초조와 스트레스와 유사하다.

스트레스에 관련된 말들은 대부분 부정적이고 파괴적인 단어들이므로, 일 종독자들에게 스트레스는 상실감, 낙담, 과도한 업무량으로 인한 주체할 수 없는 감정 등과 같아서, 일 종독자는 패배감을 느낄 때까지 더욱 계속 일에 집착하게 되는 것이다.

그래서 일 종독자들은 만성적 피로감(Chronic fatigue), 일을 지시하는 사람에게 분노심(Anger) 표출, 일을 제때 다 못하는 것에 대한 자기비판(Self-criticism), 냉소, 부정적인 견해, 성급함, 공격적인 감각, 머리가 섬뜩한 정서감정 표출 등의 주요증상들을 나타낸다.

6. 의학적 관점에서 본 일종독과 수면

의학적인 개념에서는 일 종독자들을 타입 A 성격(Type A personalities) 이라고 칭하며, 이런 성격 소유자는 항상 급하게 행동하며, 빨리 이야기하고, 다른 사람의 말을 잘 가로 막는 완전주의자(Perfectionists) 적인 경우가 많아서, 늘 스트레스를 자초하는 생활을 하여, 심장마비 위험도 많아진다.

그래서 일 종독자에게는 여가 선용은 물론 스트레스, 분노, 시간 관리학습 등이 회복에 관련이 된다. 일 종독자는 현대 경쟁적인 사회에서 성취감과 금전적 성공으로 경력을 인정받을 수 있기 때문에 좀처럼 변화하고 싶어 하지 않는 경향이 있다.

1) 2001 Sleep in America Poll

일 종독자가 일을 계속 더 하자면, 자연 수면시간을 줄일 수밖에 없다. 미국인 1,004 명을 대상으로 조사한 2001 Sleep in America poll에서 63%가 8 시간미만을 그리고 31%가 7 시간도 채 못 잔다는 응답을 했고, 이들 중 40%가 수면부족으로 근무를 제대로 할 수 없었던 경험이 있었으며, 근무시간에 잠을 쫓기 위해서는 주로 카페인 음료수를 자주 마신다고 했다.

응답자 50% 이상이 운전 중에 졸음 적이 있다는 답변을 했고, 수면 부족으로 52%가 5 년 전보다 성생활 횟수가 줄어들었으며, 38%는 1주에 1회 정도만 간신히 성관계를 할 뿐이라고 응답해서, 수면 부족은 일 이외에서도 문제가 되고 있음을 알 수 있다.

2) 잠에 대한 임상실습 이야기

1998년에 일을 너무 사랑했던 심리학 교수인 스탠리 코렌은 매일 밤 8 시간씩 잠으로 낭비하는 것이 너무나 아까워서 ?잠을 덜자는 방법?을 연구하게 되었다.

그는 일을 더 많이 하기위해서 수면시간을 하루에 5 시간으로 줄이기로 계획을 세웠다.

매일 3 시간씩 덜 하면, 일주일에는 21 시간, 1 년에는 1,095 시간으로 8 시간 기준 근무일수로 치면 136 일, 이런 식으로 10 년 뒤에는 일할 시간을 거의 4 년이나 더 생길 수 있다는 계산이 나왔다. 그렇게 얻은 시간으로 책을 더 쓰고, 더 많은 연구를 하고, 더 많은 생각을 할 수 있다는 기쁨이 들었다.

방법은 첫 주에 30 분, 다음주에 40 분식으로 6 주에 걸쳐 단계적으로 3 시간을 줄여가며, 매일매일 상 황변화를 기록했다.

* 1 주 목요일 - 내 옷이 실제보다 몇 파운드 더 무겁게 느껴지는 정도의 피로감을 느꼈다.

* 2 주 수요일 - 잠에서 깨어나기 위해 자명종이 꼭 필요하게 됐다.

* 4 주 금요일 - 내가 소집한 모임을 완전히 잊어버렸다. 부랴부랴 모임에 가서도 왜 내가 이 모임을 소 집했는지 기억해낼 수가 없었다.

* 5 주 목요일 - 정말 당황스럽다. 나는 세미나 도중, 그것도 내가 굉장히 관심을 갖고 있는 발표를 듣던 중 잠이 들었다. 누군가 내 옆구리를 찔렀다. 코를 골았던 모양이다.

* 6 주 목요일 - 사람들은 내가 우울하고 무덤덤해 보인다고 말한다.

* 7 주 월요일 - 아침에 숙취상태인 것처럼 일어나기가 힘들었다. 내 사무실로 가면서 예전 사무실이 있 던 건물 현관에서 3-4 분 동안 멍청하게 두리번거리다가, 겨우 뭐가 잘못됐는지 알아냈다.

* 7 주 수요일 - 오늘 밤으로 잠 줄이기를 포기하기로 했다. 현재 나는 난독증에 걸려있다. 자동응답기에 남긴 전화번호를 몇 차례나 잘못 옮겨 적었다. 운전을 하다가 졸고, 뒤차가 경적을 울렸을 때야 신호가 파 란불로 바뀌었다는 것을 알았다.

코렌 교수가 이 실험에서 내린 결론은 "잠을 줄이면 바보가 된다" 이었다

7. 일중독과 다른 중독증의 관련성

일 중독자는 열심히 일하는 과정에서 일시적으로 기분을 좋게 해 주는 아드레날린 자극 호르몬이 넘쳐흐 르는 정서적 및 신경학적 대가를 체험하지만, 일중독자가 자신의 성취욕구에 도취되어 있는 동안에, 배우 자는 외롭고 이혼을 강요당한 것 같은 기분에 휩싸이기 쉽다.

유능한 직장인들은 과도한 업무를 감당할 수 없어서 직장을 그만두는 사례도 있으며, 퇴근해서도 일 중 독자 부모는 컴퓨터 작업만을 해서, 자녀들은 좀처럼 부모와 유익한 시간을 보낼 수 없게 된다.

일 중독자가 더 이상 일로 위안을 받을 수 없을 때는, 술, 음란물, 인터넷 도박 게임 등으로 위안을 추구 하는 경우가 많아서, 일중독자는 다른 중독문제에도 연루될 위험이 아주 높아진다.

중독도박자가 2-3 일 동안 잠을 자지 않고 계속 도박을 하거나, 도박자금 마련이나 빚을 갚기 위해서 2 직업을 동시에 뛰는 것이, 결코 우연만은 아닐 것이다. 한번 내적으로 형성된 중독적인 성격은 무엇에나 지나치게 열심을 하게 만들기 때문에, 회복은 성격개조에 초점을 두어야하며, 중독성격에서 벗어나면 모 든 중독으로부터도 자유로워지게 될 것이다.

-이해왕-

6. 어떻게 해야 일중독을 극복할 수 있을까?

다음은 일중독을 극복하는데 도움이 될 7 가지 제안사항 이다.

1) 잠을 매일 8 시간은 자서 충분한 휴식을 취해야 한다.

음식은 약품이나 영양제로 대체할 수 있지만, 수면이나 휴식에는 아무런 대체 방법이 있을 수 없다.

2) 주말을 가족과 함께 지내야 한다.

토요일과 일요일은 가족들과 함께 쉬고, 만약 가족 없는 싱글이면 친구들과 시간을 보내는 것이 좋다.

3) 식사를 통해서 충분한 영양을 섭취해야 한다.

적절한 영양공급은 육체적 피로를 예방 또는 극복하는 데 필수적인데도, 일중독자들은 음식을 제대로 안 드는 경우가 많다. 만약 일에 바빠서 집에 가서 식사할 시간이 없으면 음식을 배달시켜서라도 식사를 제때 해야 하며, 필요할 때 먹을 수 있는 간식을 책상 서랍에 보관하는 것이 좋다.

4) 직장 사무실에서만 일을 하도록 한다.

직장 일을 절대로 집으로 가져가지 말아야 한다. 아예 작업파일을 모두 사무실에만 두고, 만약 집에서 근무하는 사람은 작업 시간을 정해서 근무 시간을 지켜야 한다.

5) 규칙적인 운동(Exercise)을 해야 한다.

매일 일정한 시간에 운동을 해야 육체적 상태가 좋아지고, 일 할 수 있는 건강을 유지할 수 있게 된다. 일 중독자는 장시간 의자에만 앉아서 보내기 때문에 운동이 더욱 필요하다.

6) 일할 시간과 업무량을 정해야 한다.

한번에 1-2 가지 할 일만을 생각하고, 그 중에 가장 급한 일을 먼저하고 덜 급한 일은 나중에 하는 작업 계획을 세우고, 작업 목록 계획대로 일을 해야 한다. 이러한 작업습관은 시간을 잘 관리하고, 효율적으로 사용할 수 있게 하여, 작업능률을 높여준다.

7) 생활비를 벌기 위한 수단으로만 일을 해야 한다.(Working to live, not living to work)

생활을 하고 편안한 삶을 추구하기 위해서 일을 한다고 생각해서, 절대로 일을 하기 위해서 사는 것이 아니라는 것을 명심해야 한다. 절대 일이 당신의 삶을 지배하도록 해서는 안 된다.

만약 이상 7 가지 제안이행에도 불구하고 중독적으로 일을 계속 하는 사람은 외부 회복도움이 필요하다.

이들은 회복 12 단계 프로그램을 적용하는 일 중독자 회복모임에 참여하는 것이 좋다. 미국에서는 이미 1983 년에 이런 회복기관이 형성되어 현재 80 여개 회복모임이 있지만, 한인 일 중독자를 위한 회복모임은 세계 어디에도 없는 실정이라 안타깝다.