

수시연구보고서 2011-00



## 탈스트레스산업 육성방안

김기희

DAEJEON  
DEVELOPMENT  
INSTITUTE

## 연구진

연구책임

- 김기희 / 도시경영연구실 책임연구위원

# - 목 차 -

<b>I. 연구배경 및 개념정의</b> .....	<b>1</b>
1. 연구배경과 목적 .....	1
1) 연구배경 .....	1
2) 연구목적 .....	1
2. 탈스트레스산업의 개념과 성장 추세 .....	2
1) 탈스트레스산업의 개념 정의 .....	2
2) 탈스트레스산업의 성장 추세 .....	3
<b>II. 스트레스의 특성과 관리</b> .....	<b>3</b>
1. 스트레스와 사회적 비용 .....	3
1) 현대사회와 스트레스 .....	3
2) 스트레스의 유형 .....	3
3) 스트레스의 사회적 손실 .....	4
2. 스트레스의 특성과 관리영역 .....	5
1) 스트레스의 특성 .....	5
2) 스트레스의 관리영역 .....	7
3) 스트레스의 관리효과 .....	8
<b>III. 탈스트레스산업의 등장과 유형</b> .....	<b>10</b>
1. 탈스트레스 마케팅의 개념과 등장 .....	10
1) 탈스트레스 마케팅의 개념 .....	10
2) 탈스트레스산업의 등장 .....	12
2. 탈스트레스산업의 유형 .....	14
1) 아로마테라피 .....	15
2) 스파 .....	16
3) 요가(명상) .....	17
4) 게임 및 소품 .....	18

5) 생활용품 .....	19
6) 생활관련 서비스 .....	21
7) 의료제품 및 서비스 .....	25
8) 실내 환경관리 서비스 .....	27
<b>IV. 탈스트레스산업의 전망과 육성방안 .....</b>	<b>29</b>
1. 탈스트레스산업의 향후 전망과 전개방향 .....	29
1) 탈스트레스산업의 향후 전망 .....	29
2) 탈스트레스산업의 전개방향 .....	30
3) 기업에게 주는 시사점 .....	33
2. 탈스트레스산업 육성방안 .....	34
1) 탈스트레스산업 육성시책 추진관련 고려사항 .....	34
2) 창업시장 활성화 .....	35
3) 대덕연구개발특구의 R&BD 접목방안 .....	37
4) 의료관광산업과의 연계방안 .....	38
5) 기존시설 활용 활성화 .....	39
<b>V. 결론 및 정책제언 .....</b>	<b>40</b>
<b>참고문헌 .....</b>	<b>42</b>

## - 표 목 차 -

< 표 1-1 > 국가별 스트레스 수준 .....	4
< 표 2-1 > 스트레스로 유발되는 주요 증상 .....	5
< 표 2-2 > 스트레스 특성 .....	7
< 표 2-3 > EAP를 통한 직장 내 스트레스 관리효과 .....	9

## - 그림 목 차 -

< 그림 2-1 > '좋은 스트레스' 대 '나쁜 스트레스' .....	6
< 그림 2-2 > 탈스트레스산업의 영역 .....	7
< 그림 4-1 > 탈스트레스산업의 방향 .....	30
< 그림 4-2 > 탈스트레스산업의 성장으로 기업이 갖는 기회 .....	33

# I. 연구배경 및 개념정의

## 1. 연구배경과 목적

### 1) 연구배경

- 스트레스를 관리해주는 탈스트레스산업이 부상하고 있음.
- 스트레스가 건강을 위협하는 주요 원인으로 떠오르면서 스트레스 해소를 위한 상품과 서비스를 제공하는 '탈스트레스산업'이 성장하고 있음.
  - 스트레스 해소가 개인의 건강관리는 물론 기업의 생산성 향상에도 효과가 있다는 연구결과가 나오면서 관련 산업에 대한 관심이 높아지고 있음.
- 스트레스가 국민 건강을 위협하고 기업 생산성을 저하시키는 주요 원인으로 부상하면서 스트레스 해소와 연관된 산업이 새로운 비즈니스 기회로 각광받고 있음.
  - 세계적으로 스트레스 수준이 높은 나라 중 하나인 우리나라에서도 웰빙 트렌드와 맞물려 탈스트레스산업의 규모가 커지고 있음.
- 특히, 세계에서 스트레스가 가장 높은 국가인 한국은 국민소득이 증가하고 사람들의 의식이 적극적으로 스트레스를 해소하는 방향으로 변화하면서, 지역수준에서도 부자도시 대전을 선도하는 키워드로 활용할 필요가 있음.

### 2) 연구목적

- 대전지역 산업에의 수용 가능한 유망 스트레스산업을 발굴하고 의료관광산업과의 연계방안과 특화전략, 대덕연구개발특구의 R&BD 접목방안 및 활용방안 등의 연구를 통해 대전에서 탈스트레스산업을 육성하기 위한 과제와 추진방안을

제시함.

## 2. 탈스트레스산업의 개념과 성장 추세

### 1) 탈스트레스산업의 개념 정의

- 현대사회에서 스트레스는 피할 수 없는 존재이자 만병의 원인으로 여겨짐.
  - 스트레스는 인간이 가진 본질적인 것이라 할 수 있음.
  - 스트레스는 일상생활의 한 부분으로 여겨지는데, 이를 잘 관리하지 않으면 건강을 해칠 수 있음.
- 창업시장에서는 일산에 지친 사람들의 피로와 스트레스를 없애주려는 '탈(脫)스트레스산업'이 주목받고 있음.
- 탈스트레스산업의 정의에 관련되는 내용들로 다음의 용어들이 필요하다.
  - ① Recreation : 기분전환, 두뇌의 긴장으로부터의 해방, 편안함.
  - ② Relaxation : 마음의 안정
  - ③ Refreshment : 신체의 활력
  - ④ Rest : 휴식에 의한 신체의 편안함.
- 위와 같이 연상되는 개념으로부터 탈스트레스산업의 개념적 정의를 시도
  - 탈스트레스산업은 스트레스를 완화시키는 각종 상품이나 제반 서비스를 가리키는 말로써 스트레스를 해소시켜주는 유형의 기계장치나 무형의 서비스를 제조·판매하는 일련의 산업을 총칭한다고 할 수 있음.
  - 즉, 탈스트레스산업이란 인간의 심신, 두뇌, 신경에 편안함과 쾌적함을 주는 기술, 기기, 상품, 서비스, 시스템, 시설 등을 개발 제공하는 산업이라 할 수 있음.
  - 구체적으로는 스트레스로 인한 병리현상으로부터 탈출하여 적극적인 건강생활

을 지원하는 마케팅활동으로서 스트레스를 스스로 관리할 수 있도록 보조하고 심신의 활력을 증대시키는 한편 적절한 영양공급 및 운동을 통해 건강을 유지하도록 하는 경제활동.

- 탈스트레스산업은 스트레스 해소를 위해 인간의 심신에 편안함과 쾌적함을 주는 기술, 상품(제품, 기기, 시설, 시스템 등), 서비스 등을 개발, 제조, 판매하는 일련의 산업이라 할 수 있음.

탈스트레스산업
스트레스 해소를 위해 인간의 심신에 편안함과 쾌적함을 주는 기술, 상품(제품, 기기, 시설, 시스템 등), 서비스 등을 개발·제조·판매하는 일련의 산업

## 2) 탈스트레스산업의 성장 추세

- 세계적인 트렌드인 웰빙(well-being)과 자연주의, 탈스트레스에 대한 현대인의 욕구가 증가함에 따라 탈스트레스산업이 동반 성장하고 있음.
  - 미국의 탈스트레스산업은 연간 11억달러 규모로 추산되고 있음.
- 세계에서 가장 높은 스트레스 수준을 보이고 있는 한국에서도 탈스트레스산업이 성장세에 있음.
  - 국민소득이 증가하고, 사람들의 의식도 스트레스를 적극 해결하려는 방향으로 변화하고 있어 스트레스 관리에 대한 수요가 빠르게 증가하고 있음.
- 최근 정신과 전문의 수요가 증가하고 있는데, 이는 과거보다 한국인이 정신건강 관리에 대해 갖고 있던 거부감이 줄어들고 있다는 증거로 해석1).
  - < 표 2-1 >에 의하면, 한국인의 81.0%가 스트레스를 호소하고 있는데, 이는 한국이 전세계에서 가장 높은 스트레스 수준임을 보여주고 있음2).

1) 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트, 3쪽.

< 표 1-1 > 국가별 스트레스 수준

국가	스트레스 지수	국가	스트레스 지수
한국	81.0	이탈리아	73.0
호주	77.0	스페인	61.0
캐나다, 프랑스, 영국	76.0	멕시코	45.0
미국, 독일	75.0		

주) 스트레스지수 : 일상생활에서 스트레스를 받은 사람들의 비율

- 과거에는 정신과 치료나 정신질환 상담에 대한 거부감이 많았으나 소득수준의 향상과 웰빙 풍조 속에 스트레스를 적극적으로 해소하려는 사람이 증가하면서 정신과 치료 및 상담에 대한 수요가 증가하는 추세.
- 이와 같이 스트레스 관리가 건강의 보완개념이 아니라 필수조건으로 자리 잡으며 비즈니스 기회도 커지고 있는 추세이며, 직·간접적으로 스트레스 관리와 연계된 산업은 물론 여기서 파생되는 항노화, 미용, 웰빙식품 등 연계사업의 가능성이 커지고 있음.
- 이에 따라 피부관리, 스파 등을 통해 스트레스를 관리해 주는 에스테틱산업 (Aesthetic Industry)이 국내에서도 미래 유망산업으로 부상하고 있음.
  - 국내 시장규모는 2010년 이미 1조원을 넘어선 것으로 추정되고, 2008년 10월 실시된 피부관리 국가자격증 필기시험에 7만 3,000여명이 지원하는 등 에스테틱 산업에 관심과 기대가 높아지고 있음<sup>3)</sup>.
- 기타 정신의학에 미술, 음악 등을 접목하여 정서적 장애를 진단하고 문제를 해결하는 예술치료도 각광받고 있음.

2) 한국인의 주된 스트레스 원인은 일(33.0%), 돈(28.0%), 가정문제(17.0%), 건강(13.0%) 순으로 나타나고 있다.(삼성경제연구소)

3) 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트, 4쪽.

## II. 스트레스의 특성과 관리

### 1. 스트레스와 사회적 비용

#### 1) 현대사회와 스트레스

- 현대인의 생활은 스트레스로부터 피할 수 없는 환경에 매일같이 포위되어 있음
  - 불만, 고뇌, 걱정, 불안 게다가 의학적으로 증명할 수 없는 병적증상까지 고려할 때 현대인이 느끼는 스트레스의 종류는 무수히 많음
  - 어린이 세계에서의 스트레스 : 부친부재, 열쇠관리자가 되어버린 아이, 방과후를 학원에서 보내야하는 어린이들이 놓여진 환경은 놀이친구들과 함께 스트레스 해소를 위한 운동과 레크레이션의 기회를 점점 축소시키고 있음.
  - 청소년들은 90%이상이 장래에 대한 막연한 불안감을 지니고 있고, 게다가 20%정도의 청소년들은 정서불안에 시달리고 있고, 특히 젊은 여성은 남성에 비해 구체적인 병리현상을 호소하고 있기도 한 실정
- 스트레스의 원인은 업무상의 문제가 가장 많으며 직장내 인간관계, 장래문제, 가정문제, 건강문제 등 생활전반에 걸쳐 분포하는데 스트레스의 해소법은 주로 대화, TV시청 등이 높고, 남성은 음주, 취미, 스포츠가 높고 여성은 주위 사람과의 대화나 쇼핑 등이 높은 것으로 파악되고 있음.

#### 2) 스트레스의 유형

- 테크노 스트레스
  - 컴퓨터는 인간생활에 수많은 편리를 제공하여주는 반면 컴퓨터 거부반응을 보이거나 인간보다 기계에 친밀감을 느끼게 하는 일종의 인격변환을 일으키고 있음.

- 초장수시대
    - 평균수명 70세에 돌입하면서 장수시대를 맞고 있지만, 생활의 질을 떨어뜨리지 않고 장수를 누리는 것이 반드시 용이하지 않음으로 인해 불안감에 사로잡히게 됨.
  - 변화에의 부적응
    - 경영환경 변화에 따른 경영다각화, 인사이동, 연수, 조직 및 신분의 변화 등에 자신을 적응시키지 못함으로써 스트레스가 발생하게 됨.
  - 국제화에 따른 스트레스
    - 국제화는 언어, 문화양식, 직장생활, 가정생활 등에 여러 각도에서 영향을 줌
    - 영어를 못한다고 받는 스트레스란 당해본 사람만이 아는 고통일 것임.
- ⑤ 질병구조의 변화
- 현대질병의 대부분이 스트레스와 연관이 있는 것으로 밝혀졌는데, 호르몬 균형이 붕괴되어 나타나는 스트레스 증상으로 위궤양, 고혈압, 당뇨, 천식, 탈모증, 성기능 장애, 식욕부진 등이 점차 확대되고 있음.

### 3) 스트레스와 사회적 손실<sup>4)</sup>

- 스트레스는 국민 건강을 위협하는 주요 원인으로 다양한 사회적 손실을 초래하고 있음.
  - 스트레스로 인한 각종 질병으로 고생하는 사람들이 급증하는 추세
  - 한국인 중 스트레스로 인한 신체장애를 겪는 사람이 2004년 64만 9,991명에서 2009년 80만 4,010명으로 약 24%가 증가하였고<sup>5)</sup>,
  - 미국에서는 의사와 상담한 근로자 중 60%가 스트레스와 연관되어 있는 것으로 나타나고 있음.

4) 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 2011.6.2. 1~2쪽에서 정리.

5) 국민건강보험공단, 298 질병분류별 연령별 급여현황(총계).

- 스트레스 환자로 인한 직·간접적인 사회적 손실도 급증하고 있음.
  - 미국 직장인들이 스트레스로 잃는 건강, 스트레스 해소 비용 및 작업 손실비는 매년 3,000억 달러에 달하는 것으로 추정되고 있음.

< 표 2-1 > 스트레스로 유발되는 주요 증상

신체건강	정신건강	행동반응		
		개인행동	기업 조직행동	
			직접피해	간접피해
심장질환 위궤양·위장장애 암, 탈모, 불면증	불안, 노이로제 무기력, 분노 우울증	알코올·약물중독 대인관계 곤란 폭력, 자살 범법행위	지각·결근 휴업·이직 생산성 저하 사고·재해	사기저하, 불만족 동기유발 저조 의사소통 단절 의사결정 과오

자료 : 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 2011.6.2. 1쪽에서 재인용

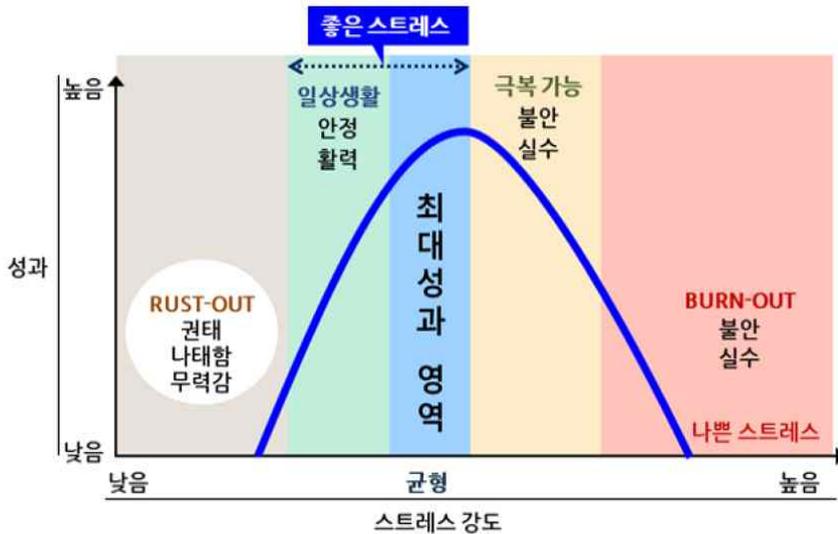
## 2. 스트레스의 특성과 관리영역

### 1) 스트레스의 특성

- 스트레스에는 ‘좋은 스트레스’와 ‘나쁜 스트레스’가 존재하는 양면성을 가진 특성이 있음.
  - 적당한 수준의 ‘좋은 스트레스’는 일상생활에 안정감과 활력을 불어 넣고 직무의 생산성을 최대로 높이는 적절한 자극으로 작용하기 때문에 별도로 관리가 필요 없음.
  - 그러나 극복하기 힘든 과도한 스트레스인 ‘나쁜 스트레스’는 ‘좋은 스트레스’보다 자극이 강하고, 사람들에게 악영향을 줄 수 있기 때문에 관리가 필요함.
  - ‘나쁜 스트레스’는 불안감을 유발하고 집중력을 떨어뜨림. 지나친 스트레스는

인간을 무력감에 빠지게 하고 궁극적으로 신체적, 정신적으로 탈진(burn-out) 상태에 빠뜨릴 수도 있음.

< 그림 2-1 > ‘좋은 스트레스’ 대 ‘나쁜 스트레스’



자료 : 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 2011.6.2. 4쪽에서 재인용

- 사람이 느끼는 스트레스는 매우 복잡하고, 사람에게 미치는 양향과 과정에서 개인차가 존재하는 것으로 알려져 있음.
- 스트레스의 특성은 다음과 같이 요약할 수 있음
  - 첫째, 개인이 스트레스를 받고 있는지 인식 못하는 인식의 불명확,
  - 둘째, 스트레스를 느끼는 이유가 1가지 이상인 복합적 원인,
  - 셋째, 같은 강도의 스트레스라도 개인별 체감 정도가 다른 개인별 차이,
  - 넷째, 현대사회에서 스트레스를 유발하는 요소가 항시 상존하는 위험요소 상존

< 표 2-2 > 스트레스 특성

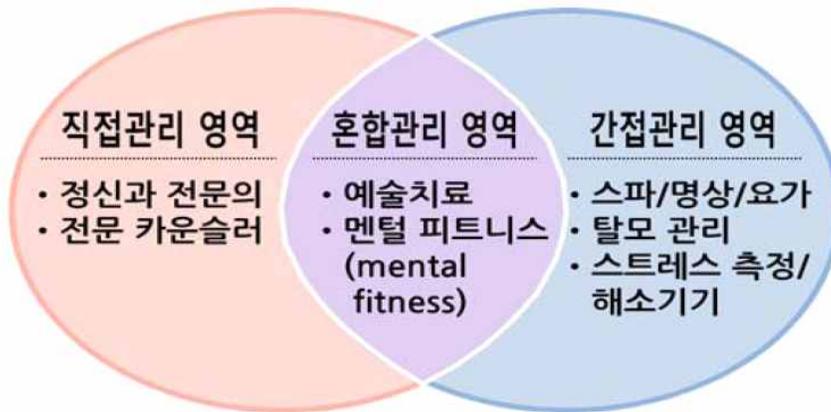
스트레스 특성	설 명
인식의 불명확	개인이 스트레스를 받고 있는지 인식 못하는 경우가 많음
복합적 원인	스트레스를 느끼는 이유가 1가지 이상
개인별 차이	같은 강도의 스트레스라도 개인별 체감 정도가 다름
위험요소 상존	현대사회에서 스트레스를 유발하는 요소는 항시 상존

자료 : 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 제105호, 2011.6.2. 5쪽

## 2) 스트레스의 관리영역

- 스트레스 관리 영역은 직접관리 영역과 간접관리 영역 그리고 2가지 개념이 합쳐진 혼합관리 영역으로 구분됨6).

< 그림 2-2 > 탈스트레스산업의 영역



자료 : 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 2011.6.2. 5쪽에서 재인용

6) 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트, 5쪽.

- 직접관리 영역
  - 전통적인 정신의학 범주의 진료나 전문 카운슬러와의 상담을 포함하고 있음.
  - 정신과 전문의 등 정신건강 의료기관 방문, 전문 카운슬러 등 기업의 EAP 도입 등이 이에 해당.
- 간접관리 영역
  - 직접적인 정신의학의 범위를 벗어난 모든 간접적인 스트레스 관련 해소 기기와 행위, 치료를 포함하고 있음.
  - 스파, 명상, 요가, 탈모관리, 스트레스 측정과 해소기기 등이 이에 해당.
- 혼합관리 영역
  - 전통적인 정신의학 범위에 간접관리 영역을 접목시켜 스트레스를 관리하는 영역임.
  - 예술치료(art therapy), 멘탈 휘트니스(mental fitness) 등 스트레스를 '행위'를 동반한 '심리치료'로 관리하는 것 등이 이에 해당.

### 3) 스트레스의 관리효과

- 스트레스 관리가 개인의 보건수준과 기업의 생산성 향상에 효과가 있음이 입증되고 있음.
  - 미국의 FOH(Federal Occupational Health)는 대표적 직장관리 프로그램인 EAP(Employee Assistance Program)를 도입한 후에 기업의 생산성과 개인의 보건수준이 향상되었음을 입증하고 있음.
  - EAP란 생산성 문제가 제기되는 직무조직을 돕고, 업무성과에 악영향을 미칠 수 있는 근로자의 문제를 해결하기 위해 개발된 사업장 기반 프로그램이다<sup>7)</sup>.
- 특히, 명상을 통한 스트레스 관리로 노인 사망 위험률은 23%, 일반인의 심장병

---

7) 한광모(2011), “너도 나도 EAP 도입... 혹시 스트레스 근원은 찾았나요?”, 「동아비즈니스리뷰」, 78, 54쪽~57쪽.

사망률은 30%, 암 사망률은 49%를 낮출 수 있다는 연구결과가 보고되고 있다<sup>8)</sup>.

< 표 2-3 > EAP를 통한 직장 내 스트레스 관리효과

항목	EAP 도입 전	EAP 도입 후	결과 설명
감정문제로 인한 생산성 문제	2.72	1.88	낮은 점수는 문제가 적어짐
건강문제로 인한 생산성 문제	2.01	1.63	
일과 사회적 관계	2.75	1.89	
건강상태	2.55	2.37	높은 점수는 건강수준이 향상됨

주 1) FOH에서 6만명의 직장인을 3년(1999~2002)동안 추적조사

2) 숫자는 1~5까지 점수를 매긴 평균

자료 : 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 2011.6.2. 2쪽에  
서 재인용

8) Meditation 'leads to longer life', 2005.5.2. *Guardian*.

### Ⅲ. 탈스트레스산업의 등장과 유형

#### 1. 탈스트레스 마케팅의 개념과 등장<sup>9)</sup>

##### 1) 탈스트레스 마케팅의 개념

###### ① 탈스트레스 마케팅의 주제는 "편안함"

- 스트레스란 현상이 사회전반에 걸쳐 나타남에 따라 스트레스 해소를 목적으로 하는 시장이 탄생하고 있음.
  - 피로감을 해소하기 위한 드링크류도 거대한 시장으로 성장하고 있음.
- 최근에는 스트레스로부터의 도피라는 수동적인 시장뿐만 아니라 적극적인 시장으로도 빠르게 확산되고 있음.
  - 꽃시장, 향수연관제품 등 인간의 감각에 호소하는 감성상품 시장.
- 엄격하고 냉혹한 경쟁사회의 반대개념으로 안정되고 평온한 상태의 환경을 '편안함'으로 표현한다면, 마케팅의 방향은 '편안함'지향의 시장창조라고 할 수 있음.

###### ② 피로

- 시대에 따라 변화하는 스트레스와 스트레스 요인에 의해 피로의 질, 양에 특유의 패턴이 있고, 이에 대한 해소법도 여러 가지 임.
  - 이는 휴식, 수면, 영양보충 등의 소극적인 피로 해소법에서 스포츠, 취미·오락 생활, 산보, 입욕, 여행 등 적극적 피로해소법으로 구분할 수도 있음
  - 한편 각종 드링크제의 복용, 마사지 등 행위의 결과에 의해 피로회복을 도모하는 결과형 피로해소법과 음주, 가라오케 등 결과보다는 그 과정을 즐기는

9) 출처 : 셀클럽 - <http://www.sellclub.co.kr>에서 인용.

과정형 피로해소법으로도 구분할 수 있음.

- 피로를 느끼는 강도는 개인에 따라 다르며, 그 해소방법 역시 각자가 자신에 맞는 방법을 찾아 실천하게 됨.
  - 적극적인 사람은 스포츠에 의해 체력을 향상시키는 것이 최선의 휴식법
  - 피로감을 둘러싼 뉴마트의 가능성은 향후 사람들이 자신의 라이프스타일 확립에 어떤 관심을 기울일 것인가에 있음. 피로감을 감소시키려는 것도 인간의 신체조절기능의 일부이기 때문임.

### ③ 권태감

- 같은 생활이 반복되기 때문에 느끼는 권태감이나 매너리즘에 의한 스트레스도 도시에서 사는 근로자들에게 해소하기 어려운 스트레스중의 하나임.
  - 이 스트레스의 원인은 두 가지로 구분됨.
- 하나는 과거로부터 현재에 이르는 흐름속에서 자기를 상실하거나 자신의 이상과 동떨어져 있다는 느낌에 의해 자신의 사회적 위치를 망각하는데서 발생하는 '자아상실 증후군'으로 지금까지의 주된 스트레스요인으로 파악되었음.
- 또 하나는 자기의 장래가 자기도 모르는 사이에 사회의 흐름속에서 흘러가 버릴지도 모른다는 초조함에 근거한 '과지식 증후군'. 이 스트레스에 대한 해결방향은 두 가지로 정리됨.
  - 그 하나는 여유의 증대. 또 하나의 방향은 매너리즘에 빠진 일상으로부터 벗어나는 경험.
  - 그래서 지금까지의 반복적 생활에서는 경험하지 못했던 비밀상성의 세계 가운데 자기혼자 존재한다고 하는 느낌을 받는 것임.

### ④ 고독감

- 사람들이 고독감을 느끼는 것은 그 사람이 실제로 고독하다는 것을 의미하는 것은 아니라 오히려 현대인들은 고독할지도 모른다는 불안감을 제거 하기위해

많은 행동을 하고 여기에 시장잠재력이 존재함.

- 고독감의 영향을 받고있다고 생각되는 사례들은 늦은 시간인데도 집에가기 싫은 노래방, 생전에 자기 묘를 준비하는 행위, 자식들이 출가해 허탈감을 느끼는 어머니 등의 경험.

## 2) 탈스트레스산업의 등장<sup>10)</sup>

### ① 시간적 구속으로부터의 탈출

- 직장인의 스트레스를 초래하는 최대요인인 시간적 구속은 대체로 세 가지로 구성되어 있음.
  - 아침이면 저녁까지의 시간을 확실히 회사에 봉사하지 않으면 안된다는 고통
  - 주에 하루 이틀 밖에 쉬지 못하는 부자유
  - 특히 근년에는 장시간의 원거리 통근을 강요받는 불편
- 주간의 구속은 필연적으로 무수한 야간형 비즈니스를 탄생시켰음.
- 24시간 편의점 등의 인기는 주간의 구속이 낳은 뉴비즈니스.
- 각 기업이 채택하기 시작한 플렉스타임제는 야간 비즈니스의 피크 시간대를 확대하는 것과 동시에 새벽(아침)비즈니스를 개발하게 했다.

### ② 공간적 구속으로부터의 탈출

- 공간적 구속은 좁고 불쾌하고 무료하다는 세가지 개념으로 요약됨.
  - 이는 일본에서 볼 수 있듯이 신간선의 초고속열차에 좌석을 좁게 했을 때 불편했던 것이 JR서일본(西日本)이 채택한 넓은 의자가 인기를 끌었던 것을 보면 알 수 있듯이 여행에서 쾌적함이야말로 상품가치가 있음을 증명하는 것.
- 불쾌한 공간의 개선도 중요한 테마가 될 수 있음.
  - 사무실을 대상으로 관엽식물 리스업이 생겨나고 화장품회사등에서도 오피스 프렌의 개발을 시도하고 있음.

10) 출처 : 셀클럽 - <http://www.sellclub.co.kr>에서 인용.

- 사무기기업체에 영향을 준 뉴 오피스운동도 일본으로부터 불기 시작하여 우리나라의 기업풍토를 바꿔놓고 있는 데 쾌적화가 지연되어온 화장실예까지 전면적인 확대가 진행되고 있는 중임.

- 쾌적한 공간이 실현되어도 매일 같은 지하철, 집, 직장 등 생활범위의 구속이 지속됨에 따라 등장한 것이 비일상공간으로의 탈출을 내용으로 하는 유희산업
  - 후크선장의 모양을 본 따서 주방장이 피터팬 모자를 쓰고 있고 종업원들은 후크의 칼을 들고 서빙을 하는 모양을 본뜬 테마레스토랑이 출현하고, 밀림을 탐험하는 듯한 분위기를 연출하는 것도 이러한 공간으로부터의 해방을 꿈꾸는 인간의 욕구를 충족시키기 위한 것.

### ③ 입장적 구속으로부터의 탈출

- 입장적 구속은 엄격히 개인적 구속임. 어떤 사람은 느끼지 못하지만 어떤 사람은 민감히 반응함.
- 첫째가 스스로가 놓여진 회사내 신분의 구속에서 해방되고 싶은 욕구임.
  - 그러한 욕구를 충족시켜주는 것이 직장인들 개개인을 인기가수로 만들어주는 노래방, 단란주점의 출현, 가면 무도회의 확산 등으로 나타나고 있음.
  - 다른 형태로는 복수근무처, 사회봉사활동을 하는 직장인들의 출현임.
- 둘째는 복잡하고 번거로운 인간관계의 구속을 원활히 하고 싶은 욕망임.
  - 타인으로부터 도피를 좋아하는 사람이 혼자 가도 앓을 수 있는 싱글바의 등장과 대인관계에 약한 젊은이들이 커뮤니케이션의 장소로 무리를 이루는 선술집의 붐이 바로 그것임.
- 세째는 이미지의 구속인데 그 경향은 젊은 층에 강함.
  - 실속에 자신이 없는 젊은이들은 패션이나 자동차에 마음이 끌려 그것이 없으면 자신의 지위를 과시할 수 없다고 생각하고 있음.

### ④ 입장적 구속으로부터의 탈출

- 본래 비즈니스와 사회생활에 필수인 정보가 지나치게 고도화되고 과다해짐에 따라 발생하는 부작용이 새로운 스트레스를 발생시키고 있음.
  - 하루 종일 워드 앞에서 작업을 해야 하는 직장여성, 팩스의 보급은 도착여부를 확인하는 전화스트레스를 새롭게 발생시켰음.
  - 정보기기에 구속된 스트레스의 가장 일반적인 것은 휴대전화, 특히 스마트폰 일 것임.
- 시간과 공간의 구속은 극복했지만 이것의 관리라는 또 다른 스트레스를 낳은 것임.
  - 정보시스템의 정비에 의해 영업사원의 업무량 관리는 한층 엄격해지고 있음.
  - 복잡한 스케줄관리, 이업종교류의 충실화를 위한 거래처 목록정비 등도 비즈니스맨을 번잡하게 하는 것 중의 하나임.

## 2. 탈스트레스산업의 유형

- 현대 문명의 특징 중 하나가 스트레스가 증가한다는 점임.
- 특히 우리나라의 경우 탈스트레스산업이 증가할 만한 요건을 구비하고 있음.
  - 우리나라는 인구밀도가 가장 높은 나라 중의 하나로 기본적으로 생존경쟁이 극심하고 게다가 IMF 외환위기 이후 불황의 장기화, 구조조정의 상시화 등으로 사회여건이 바뀌면서 집단 구성원의 스트레스 수치가 갈수록 높아지고 있는 상황임.
- 이를 반영해 스트레스 해소에 방점을 찍는 상품이나 서비스가 현저하게 증가하고 있음.
  - 일상에 지친 사람들의 피로와 스트레스를 해소해 주는 일련의 사업들이 지속적으로 성장하고 있음.
  - 사람들의 심신을 풀어줄 수 있는 업종들이 창업시장에서 많은 주목을 받고 있

음.

- 아로마테라피, 스파, 요가, 명상 등은 탈스트레스산업의 대표적인 분야
  - 특히 프리미엄급 휴식을 제공하는 스파도 프랜차이즈 업체가 출현할 정도로 수요가 증가하는 추세
  - 웰빙, 건강이 창업시장의 꾸준한 인기 트렌드로 자리 잡으면서 스트레스 해소에도 안성맞춤인 찜질방, 피부관리실 등의 업종도 인기를 끌고 있음.

스파 : 온천수에 입욕, 마사지와 보디케어로 피로를 풀어

요가 : 몸과 마음의 조화를 추구... 수련인구 500만명 추정

명상 : 국선도·단월드 등 동양적인 수련법 중심으로 프로그램 운영

아로마테라피 : 꽃과 나무의 향기로 인체의 신경을 진정시켜줘

게임 : 휴대전화나 인터넷의 '보스 때리기' 같은 게임 인기

소품 : 주먹이나 발로 때리는 상품, 여성용 미니샌드백 잇달아 선보여

의료 : 탈모 예방, 스트레스 검진 및 관리 클리닉 개설돼

## 1) 아로마테라피

- 아로마테라피란 자연의 온갖 꽃과 과일, 나무에서 추출한 천연향을 이용하여 신체적, 정신적 스트레스를 치유하는 방법.
  - 독한 냄새를 맡으면 머리가 아프거나 눈물, 콧물이 흐르고 때로는 속까지 울렁거리는 현상을 생각해 보면 일정한 향기가 인체에 긍정적인 효과를 줄 수 있다는 것.
  - 후각 신경을 통해 유입된 정보는 시각 신경이나 미각 신경으로 들어오는 정보와 마찬가지로 정신적, 신체적 자극을 주기 때문이다.
- 아로마테라피는 각 향기가 가진 독특한 향과 특성으로 신경을 진정시켜주거나 자극을 주어 대부분의 질병을 치료하는 효과가 있는 것으로 알려지고 있음.

- 또한 사용법이 어렵지 않고, 용품도 쉽게 구할 수 있기 때문에 젊은 여성층을 중심으로 호응을 얻고 있다<sup>11)</sup>.

## 2) 스파

- 탈스트레스산업의 대표주자 격인 스파는 따뜻한 물에 몸을 담그고 휴식을 취하면 어느 새 스트레스를 잊을 수 있음.
  - 스파는 물을 이용한다고 해서 유럽에서는 하이드로테라피라고 불림.
  - 허브 향을 이용해 아로마테라피 효과를 주면 스트레스 해소 효과다 더욱 높아지는 것으로 알려져 있음.
- 넓은 개념의 스파는 대중화된 찜질방까지 포함하지만, 우리나라에서는 아직 스파라고 하면 고급스러운 이미지의 스파를 지칭함.
  - 보통 온천수를 이용한 입욕과 마사지, 보디케어 등이 진행됨.
  - 미국에서는 주로 피로를 풀고 활력을 찾기 위해 스파를 즐겨 찾는 사례가 많음.
- 대부분의 호텔은 스파를 제공하는 시설을 갖추고 있으며, 스파가 포함된 패키지 상품을 판매하고 있는 호텔도 있음.
  - 방콕이나 싱가포르 등의 해외여행 옵션사항에서도 스파는 필수요소로 등장
  - 이와 같이 스파산업이 본격적인 런칭 태세에 있으며 대중화되고 있음.
- 최근에는 프리미엄급 휴식을 제공하는 스파도 프랜차이즈 업체가 출현할 정도로 수요가 증가하는 추세임.

---

11) 목욕용품 전문업체 '바디샵'은 3~4년전부터 아로마테라피 제품을 판매하고 있는데 해가 갈수록 찾는 고객이 늘어나고 있다. 특히 수능시험과 같이 스트레스가 많은 시기에는 매출이 더욱 늘어나는 것으로 알려지고 있다(주간조선, 2006.11.7).

사례 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘아루나스파’는 스파와 마사지를 결합한 곳으로 태국이나 인도 등에서 유행하는 오리엔탈 스파로 마사지 서비스를 받을 수 있음.</li> <li>• 또 별도로 명상실을 마련하여 스파에 들어가기 전에 15분 정도 명상을 할 수 있도록 한 것도 좋은 반응을 얻고 있다.</li> </ul>
사례 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CJ LION의 ‘식물나라 바디클렌저’는 향긋한 허브 향으로 상쾌한 기분을 느낄 수 있어 홈스파를 즐기는 웰빙 족에게 인기가 높다. 식물 성분이 만들어내는 거품이 피부를 촉촉하게 가꾸어 줌.</li> </ul>
사례 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뉴트로지나의 ‘노르웨이전 포물러 릴랙싱 라인’은 라벤더 아로마 성분이 함유돼 피부 깊숙이 자리잡은 노폐물을 제거하고 기분을 편안하게 해주며 경직된 근육의 피로를 부드럽게 완화하는 기능이 있음.</li> </ul>
사례 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한국존슨앤존슨의 ‘아비노 스트레스 릴리프 라인’은 스트레스를 풀어주는 효과가 있는 가모마일, 라벤더 등의 아로마 성분을 함유해 마음을 편안하게 해주고 오트밀 성분이 피부를 촉촉하게 해주는 효과가 있음.</li> </ul>

### 3) 요가 (명상)

- 요가는 산스크리트어로 ‘말(馬)을 마차에 맨다’라는 뜻.
  - 사람의 영혼에 비유하면 몸과 마음이 조화를 이루어 아름다운 삶을 추구한다는 목표가 내재하고 있음.
- 요가의 특성은 지나친 경쟁과 스트레스 속에서 심신의 부조화로 고통받는 현대인에게 도움을 주고 있음.
  - 요가는 다이어트나 유연성 증대, 예쁜 몸매를 만드는 효과가 있고, 반복되는 과중한 업무로 인한 심신의 피로와 스트레스를 해소하는데 효과적인 것으로 알려져 있음.
- 요가는 더 큰 범주의 탈스트레스산업인 명상산업에 포함되는 영역임.

- 마음의 건강으로 행복을 추구하는 명상산업에는 요가 외에도 국선도, 단월드 등 동양적 수련법을 주축으로 하는 프로그램이 많이 있음.
- 단월드는 미국, 캐나다, 영국, 브라질, 일본 등으로 진출해 있으며, 은행으로부터 해외투자기업으로 인정받고 있음.
- 미국에서는 이미 명상산업이 거대 시장을 이루고 있음.

#### 4) 게임 및 소품

- 아로마테라피, 스파, 요가 등이 이용하는 사람의 공간적, 시간적 투자를 요구하는 몸에 쌓인 피로를 풀어주는 방식으로 스트레스 해소에 접근한다면, 게임은 이와는 달리 즉각적으로 정신적인 쾌감을 주는 상품임.
- 온라인 게임
  - 휴대전화나 인터넷상에서 이용할 수 있는 일명 '스트레스 해소 게임'을 말함.
  - 이용자가 설정한 직장 상사 캐릭터를 마음껏 괴롭히는 게임 등.

사례 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷의 각 종 사이트에 스트레스 해소를 플레시 게임으로 '사장에 게 복수하기', '보스 강타하기' 등 무수히 많음.</li> </ul>
사례 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모바일 게임으로는 '맞고', '사장님 죽이기' 등이 있음.</li> <li>- '사장님 죽이기'게임에는 사장님 때리기, 야근시키기, 술먹이기 등의 모드로 구성되어 있고, 게임에 등장하는 상사 캐릭터에 본인이 미워하는 진짜 상사의 이름을 넣을 수 있음.</li> </ul>

- 스트레스 해소를 목적으로 하는 판매되는 각종 소품도 있음.
  - 스트레스를 주는 대상에 직접 풀지 못하는 감정을 사물로써 해소하는 방식의 제품.

사례 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• '편지볼'은 책상 위에 올려 놓고 스트레스를 받을 때마다 한 번씩 주먹으로 치는 제품.</li> <li>• '펭귄 오뚜기'는 바닥에 두고 오가면서 발로 뽕뽕 찰 수 있는 제품</li> </ul>
-------	---

- 스포츠 용품

- 여성 고객들을 대상으로 한 스트레스 해소용 스포츠 용품을 말함.

사례 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미니샌드백, 복싱글러브 등이 대표적인데, 정적인 방법보다 샌드백을 날리는 등의 통쾌한 방법으로 스트레스를 풀려는 여성들을 위한 제품.</li> <li>• 손가락을 센서패드 위에 올려놓기만 해도 스트레스 지수를 알려주는 스트레스 측정기</li> <li>• 눈의 피로를 덜어주는 혼야라당 아이필로.</li> </ul>
-------	--

## 5) 생활 용품

- 현대인의 탈스트레스산업이 생활용품 분야에서도 각광받으며 시장 규모를 확대해 나가고 있음.
  - 탈모와 잇몸질환을 일으키는 등 만병의 원인이 될 만큼 신체에 악영향을 끼치는 스트레스가 생활용품과 화장품 등에서 매우 중요한 트렌드가 되고 있음.
  - 특히 기존에는 요가, 스파 정도가 대표적인 탈스트레스산업으로 각광받았지만, 생활용품까지 탈스트레스산업의 영역이 확대되고 있음.
  - 스트레스가 유발하는 탈모, 잇몸건강 악화, 피부 트러블 등 현대인들이 고민을 해결하기 위해 생활용품과 화장품들이 생산·판매되고 있음.

### (1) 탈모 관련 상품

- 탈모의 가장 큰 원인 중 하나로 스트레스를 들고 있음.
  - 스트레스는 우리 몸의 알드레날린 분비를 촉진하고 두피 속 혈액순환을 감소시켜 머리카락이 전체적으로 가늘어지고 얇아지거나 심한 경우 동전 크기만하게 빠지는 원형탈모가 나타나는 경우가 많음.
  - 탈모 인구가 증가하고 있는데, 그 이유가 유전적 요인보다는 과도한 스트레스가 큰 원인으로 지적되고 있음.

- 탈모 때문에 스트레스가 더욱 가중되고 탈모가 심각하게 악화되는 악순환으로 이어가기도 함.
- 탈모에서는 예외라고 생각되었던 여성과 아직 젊은 20~30대의 탈모가 증가하고 있는 이유가 바로 스트레스 때문이라는 것임.
  - 여성의 사회진출이 활발해지면서 탈모로 고민하는 젊은 여성의 수도 해가 갈수록 많아지고 있음.
  - 실제로 탈모관리센터의 여성고객비율이 1998년 전체 고객의 6~8%에서 2007년 40% 수준까지 증가하는 등 그 성장세가 가파른 편임.
- 창업시장에서도 탈스트레스를 모토로 걸로 탈모 예방 제품이나 서비스를 선보이고 있음.
  - 스트레스를 완화시키기 위한 탈모 상품들이 각광을 받고 있음.
  - 최근 탈모시장이 급부상하여 관련 제품들이 다양하게 출시되고 있는 이유
- 탈스트레스산업의 대표 격인 국내 탈모시장 규모
  - 2002년 2,000억원, 2005년 5,000억원으로 3년 만에 두 배 이상 증가
  - 2007년에는 1조 5,000억원, 2008년에는 2조원대에 육박.

사례 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 탈모방지 샴푸 '땡기머리', 탈모방지제 '보노겐愛', 히트 발모제 '난다모', 그리고 '하이모'와 '밀란'과 같은 가발상품 등은 탈모 시장의 주요 품목.</li> </ul>
사례 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CJ LION '모발력 컴피턴트'는 CTP와 전세계 16개국에서 특허를 받은 PDG(펜타데칸산글리세리드) 성분이 모발성장을 촉진하고 탈모를 예방</li> <li>- 주요 성분인 CTP, PDG의 복합성분은 대한피부과학회지 2007년 12월호에 임상연구 결과가 소개되었음.</li> </ul>
사례 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한방화장품 브랜드 백옥생의 '명품 진 헤어클리닉 샴푸'는 손상된 모발을 보호하고 모근을 강화하는 홍삼, 상백피, 천궁 등이 복합한방 영향성분이 함유돼 두피에 영향을 공급하고 탈모를 예방함.</li> </ul>

## (2) 치약 : 잇몸건강

- 스트레스는 인체의 저항력을 낮추어 잇몸질환을 쉽게 발생하도록 하거나 악화시키는 역할을 함.
  - 특히 스트레스를 푼다는 이유로 음주를 하게 된다면 잇몸에는 더 큰 문제
  - 음주는 잇몸이 붓고 피가 나게 하는 등 잇몸병을 일으키는 주요 원인
- 이에 따라 치약시장의 트렌드가 미백에서 잇몸건강으로 옮겨가고 있음

사례 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LION의 ‘덴트랄라 아미노 치약’은 잇몸 콜라겐의 감소를 막아주는 아미노산의 종인 트라넥사민산이 함유되어 있어 잇몸질환을 예방하고 건강하게 가꾸어 줌.</li> </ul>
사례 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아모레퍼시픽의 한방치약 ‘송염 은예보’는 살균작용과 세균 부착 억제효과가 뛰어난 항균성분을 함유해 잇몸 질환균을 제거하는데 효과적임</li> <li>여기에 비타민E아세트를 첨가해 잇몸질환 예방기능을 강화했음.</li> </ul>
사례 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 애경의 ‘2080 동의생금 치약’은 소금성분과 천연한방성분을 함유해 잇몸관리에 도움을 줌. 금은화, 포공영, 쑥, 백리향, 소나무성분이 충치와 잇몸 질환을 예방하는 효과가 있음.</li> </ul>
사례 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LG생활건강의 ‘죽염 명약원’은 동의보감에 나온 전통 한방약재와 죽염을 사용해 잇몸 염증을 억제하는 효과가 뛰어나다.</li> </ul>

## 6) 생활 관련 서비스

- 웰빙과 건강이 창업시장의 꾸준한 트렌드로 자리 잡으면서 스트레스 해소에도 안성맞춤인 찜질방, 피부관리실, 마사지 등의 업종이 성행하고 있음.

### (1) 찜질방

- 저온 또는 고온에서 땀을 흘리면서 피로와 스트레스를 해소함.
  - 일반 찜질방이 피부에 무리함을 느낄 정도의 고온인데 반해, 40~50℃로 따듯

하다고 느낄 정도의 온도, 또는 60~70℃의 고온을 이용하여 스트레스를 해소

사례	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 기능성이 뛰어난 천연식물인 대마를 주재료로 친환경 황토와 한지 등을 이용하여 건강 체험을 할 수 있는 대마 저온찜질방으로 땀을 흘리면서 피로와 스트레스를 해소             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삼베로 만든 찜질복을 입고 저온찜질을 통해 천연식물 대마의 항균, 원적외선 등의 효능을 체험하면서 심신의 피로를 푸는 방식</li> </ul> </li> </ul>
----	--

## (2) 피부관리 제품·기구 및 피부관리실

- 여성의 사회진출이 늘면서 스트레스 피부건강을 해치는 가장 큰 적으로 지목받아 왔음.
  - 스트레스가 몸속에서 만들어내는 독소는 피부에 악영향을 미쳐 부과 톤을 칙칙하게 하고 뾰루지를 올라오게 하는 등 온갖 피부 트러블을 야기시키기 때문
  - 이러한 서비스들은 모두 사람들의 신경과 정신을 이완시켜 휴식과 안정된 몸의 건강을 추구하는 것이 목적.

사례 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 저주파와 이온 원리를 사용한 ‘미시라인’ 기기             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 얼굴, 복부, 발 등 필요한 부분을 집중적으로 관리</li> <li>- 특히, 얼굴부터 몸매까지 종합적으로 받는 코스가 1시간 30분밖에 걸리지 않기 때문에 시간에 쫓기는 젊은 직장여성들에게 특히 인기</li> <li>- 아울러 남성고객도 피부관리나 마사지에 대한 관심이 높아진 점을 반영하여 남성고객을 위한 서비스도 성행</li> </ul> </li> </ul>
-------	---

사례 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 아로마러버             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기계를 사용하지 않고 1대 1로 천연 제품을 사용해 직접 직원이 서비스를 해줌.</li> <li>- 본사가 관련 제품들을 직접 수입하고 유통함으로써 불필요한 가격 거품을 제거.</li> </ul> </li> </ul>
-------	---

사례 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 자연주의 피부관리숍 ‘아로마러버스파’ <ul style="list-style-type: none"> <li>- 천연 유기농 화장품을 이용한 피부관리와 함께 스파와 아로마테라피를 받을 수 있는 서비스</li> <li>- 기존의 피부관리전문점이 피부관리에만 중점을 두었다면, 아로마테라피와 스파를 결합해 피부미용은 물론 몸 전체의 휴식과 건강까지 더했음.</li> <li>- 주요 서비스는 크게 천연유기농 화장품을 이용한 피부관리와 빛의 색깔을 이용한 칼라테라피, 그리고 아로마 향기와 아로마 오일을 이용한 아로마테라피, 음악을 이용한 뮤직테라피로 구분.</li> <li>- 또한 스파 프로그램은 릴랙세이션, 혈액순환 증진, 독소 배출, 셀룰라이트 감소, 원기회복, 스트레스 해소 등 현대인들에게 긍정적인 효과를 줄 수 있도록 구성되어 있음.</li> </ul> </li> </ul>
-------	---

사례 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ‘아루나스파’(www.aruna.co.kr) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스파와 마사지를 결합. 태국이나 인도 등에서 유행하는 오리엔탈 스파로 마사지 서비스를 받음.</li> <li>- 별도로 명상실을 마련해 스파에 들어가기 전에 15분 동안 명상을 할 수 있도록 한 것도 좋은 반응을 얻고 있음.</li> <li>- 일반적인 바디관리에 ‘mind &amp; soul’의 개념을 결합한 아루나만의 독창적인 관리 서비스를 제공하여 세계 각국의 대체요법과 마인드테라피를 결합한 독특한 마인드 관리 서비스를 선보이고 있음.</li> <li>- 고급 데이스파 수준의 고급시설을 갖추고 있으며, 부담 없는 가격을 제시하여 대중화를 지향하고 있음.</li> </ul> </li> </ul>
-------	---

사례 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 피부 및 몸매관리숍 ‘얼짱몸짱클럽’(www.beaupeople.com)은 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 저주파와 이온 원리를 사용한 ‘미시라인’ 기기로 얼굴, 복부, 발 등 필요한 부분을 집중적으로 관리해주는 것이 특징</li> <li>- 전신경락마사지 코스를 추가하는 등 휴식의 개념까지 곁들여 고객 만족도를 더욱 높임.</li> <li>- 또한 남성고객도 피부관리나 마사지에 대한 관심이 높아진 점을 반영, 남성고객을 위한 서비스도 마련.</li> </ul> </li> </ul>
-------	---

<p>사례 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 웰리스(Wellness) 업종인 토털 마사지 뷰티숍 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마사지와 운동을 함께 접목시킨 토털 뷰티숍. 핫요가와 스켄케어 서비스를 접목한 토털 뷰티숍</li> <li>- 신진대사를 향상시키는 독특한 방식의 핫요가를 실시하는데, 이는 38℃ 가량의 고온에다 원적외선 투사로 신진대사를 활발하게 하는 요가요법을 실시</li> <li>- 일반 스팀이나 히터를 이용한 고온이 아닌 원적외선 필름을 사용해 더워서 내는 땀이 아닌 진피층의 노폐물들을 제거함.</li> <li>- 미국, 일본 등 선진국에서 선풍적인 인기를 끌고 있음.</li> </ul> </li> </ul>
<p>사례 7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오휘의 ‘오리지널 에너지 100 데톡시제놀’ <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일종의 디톡스 화장품으로 스트레스로 인해 생성된 우리 몸속의 독소를 제거하는 기능을 함으로써 피부를 건강하게 가꾸어 줌.</li> <li>- 피부 속 기능을 저해하는 유해 활성산소를 제거하는 디톡스 기능</li> <li>- 3대 항산화 성분으로 알려진 피크노제놀이 피부를 정화하고 피부 자행력을 돕는다고 알려져 있음.</li> </ul> </li> </ul>
<p>사례 8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미샤의 ‘수퍼 아쿠아 산소마스크’ <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자동 발생하는 산소기포가 마이크로 마사지 효과를 내 피부를 활성 유해산소를 제거하고 산소를 공급해 피부를 투명하게 가꾸어 주는 디톡스 전용 마스크</li> </ul> </li> </ul>
<p>사례 8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코리아나의 ‘에센셜 엔시아 스페셜 릴릭생 피도-오일 워드 카포시움’ <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마사지 크림과 함께 사용하면 천연 에센셜 오일의 디톡스 효과를 볼 수 있는 페이스셜 오일</li> </ul> </li> </ul>
<p>사례 9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보브의 ‘스킨 데톡스 마스크’ <ul style="list-style-type: none"> <li>- 만성 스트레스와 유해환경으로 지치고 자극받은 피부에 활력을 부여하는 기능 있음..</li> </ul> </li> </ul>

### (3) 발마사지

- 발의 건강이 몸 전체의 건강으로 직결된다는 인식이 확산되면서 발의 중요성에 소비자들이 관심이 높아지고 있음
  - 발마사지를 통해 스트레스로 몸체 축적된 스트레스를 해소함.
- 발 마사지 전문점도 솥인솥 형태로 확산되고 있음.
  - 발마사지 전문점은 프랜차이즈 형태보다는 독립점포의 형태로 성장하고 있는데, 발 반사요법을 사용하는 발 반사 전문솥이나 풋 스파, 굳은살 정리, 경혈 마사지 등 다양한 풋 케어 서비스를 제공하는 전문솥 등이 있음.
- 이외에도 발전용 기능성 신발은 물론이고 발을 가꾸어 주는 풋 케어 크림과 로션 등 발 전용 화장품들이 출시되는 등 발 건강과 관련된 제품들이 좋은 반응을 얻고 있음.

사례	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 서울 신촌의 모 발마사지 업체           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 커피와 샌드위치, 와인은 물론 책, 인터넷, DVD 등 다양한 콘텐츠를 한 공간 안에서 즐길 수 있는 멀티카페</li> <li>- 실내 한 쪽 면과 발코니에 온돌과 자연목재로 만든 족욕실을 마련하고, 탁터피쉬가 있어 각질 제거를 통해 발의 피로를 풀어주고 있음.</li> <li>- 여기에서 더 나아가 커피족욕탕, 와인족욕탕 등 특화된 족욕시설을 새로 추가하고, 기존 탁터피쉬탕에 DVD시설을 한 '탁터피쉬 영화관'을 운용하기도 한함.</li> </ul> </li> </ul>
----	---

### 7) 의료 제품 및 서비스

- 탈모현상 역시 신체의 이상 증상이기 때문에 의학적으로 접근할 때 가장 좋은 효과를 볼 수 있는 것으로 알려져 탈모관련 의료 제품 및 서비스도 각광받고 있음.
- 의료제품

- 탈모를 방지하는 의료제품이 출시되고 있음

사례 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 난다모 생활건강의 ‘난다모 프리미엄’은 탈모가 거의 없는 인디언들이 민간요법에 사용한 허브 성분이 모발과 모근에 영향을 공급하고 두피 혈액순환을 도와 탈모 예방에 도움을 주는 것으로 알려져 있음.</li> </ul>
사례 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 탈모·두피관리업체 ‘스벤슨 코리아’의 ‘베니텍스’             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 앰플형태로 모발 재성장에 도움을 줌.</li> <li>- 우엉, 인삼, 마로니에 열매 등을 포함해 모낭 내 세포 형성시 산소 공급 및 세포분열을 증가시킴.</li> </ul> </li> </ul>
사례 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EISOL루션즈의 ‘인텐시브 뉴트리전 헤어라인’은             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모발과 두피 분비물을 깨끗하게 제거해 규칙적으로 사용할 경우 두피염증과 탈모를 예방.</li> </ul> </li> </ul>

○ 의료 시술서비스

- 탈모를 막을 수 있는 의학적 시술에 대한 환자들의 니즈가 많아져 관련 탈모 프로그램이 성행하고 있음.

사례 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 포르테비뇨기과(병원)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘포르테 네트워크 두피 탈모 클리닉’을 운영</li> <li>- 탈모를 막을 수 있는 의학적 시술프로그램 운영</li> </ul> </li> </ul>
사례 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 메디컬 트리트먼트(미용실)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일반 두피관리 솜이지만 미용실에서는 의료법상의 한계 때문에 받기 어려운 의학적 시술을 받을 수 있음.</li> </ul> </li> </ul>

○ 스트레스 측정기기

- 애초에 스트레스가 어느 정도인지 몸에 나타나는 증세가 스트레스와 연관이 있는지를 측정해 주는 기기.

- 가장 큰 특징은 표준화된 뇌기능 측정검사를 통해 스트레스를 수치화하여 보여 준다는 점이다. 예방검진도 받을 수 있음.

사례 6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마인드 스캔(Mindsscan)은 마음의 질환을 관찰하는 것이 핵심이며, 이를 통해 몸의 질환을 치료하고 개인의 스트레스 관리능력을 키워주는 기능을 함</li> <li>- 주요 대상자는 20대에서 50대 사이의 직장인 및 만성질환자</li> <li>- 주요 심리검사 항목으로는 성격검사, 불안지수, 우울지수, 대처능력 및 스타일검사가 있고, 동시에 대표적인 스트레스 호르몬인 코티졸 지수를 측정함.</li> </ul>
-------	--

○ 탈모관리 서비스

- 탈모시장은 제품에 머물지 않고 탈모 방지를 위한 전문 관리업체의 성장도 포함하고 있음.
- 고급 미용실을 중심으로 모발과 두피의 총체적인 관리를 시도하는 ‘헤드스파’도 나타나고 있음.

사례 7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 탈모·두피관리전문점 ‘스칼프랜드’(www.scalpland.com)</li> <li>- 두피 관리에 하이테크 기기를 접목하여 탈모 관리 서비스 시행</li> <li>- 두피스케일링은 샴푸로 제거되지 않는 피지와 각질 등 노폐물과 불순물을 완벽하게 처리하고 트리트먼트로 모발에 생기를 불어 넣어주는 기술.</li> </ul>
-------	---

## 8) 실내 환경관리 서비스업

- 마음의 병이 몸의 병으로 바뀐 것이 스트레스성 질환
- 따라서 마음을 먼저 다스리는 것이 기본이라는 인식에서 오래 전부터 향기는 마음을 다스리는 데 이용돼 왔음
  - 좋은 향을 맡으면 마음이 편안해 기분이 좋아지고, 불안감이 낮아지고 심신의 스트레스가 해소됨
  - 이에 창업시장에서는 천연향을 이용한 실내환경관리 서비스업이 성행.

<p>사례 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 친환경 실내환경개선업체 '에코미스트'(www.ecomist.co.kr) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피톤치드 등 자연의 향기를 집안으로 들여와 실내 환경을 관리</li> <li>- 피톤치드는 강한 살균작용을 하는데 숲속의 공기를 맑게 만들어 주고, 그 공기를 마시면 공기를 통해서 흡인된 피톤치드가 인간의 몸속의 나쁜 균들을 선택적으로 살균함으로써 살과 피가 맑아지는 효능을 가져 스트레스 완화에 탁월한 효과를 보이고 있음.</li> <li>- 에코미스트는 점포나 사무실, 병원, 어린이집 등의 실내 오염물질과 유해세균을 제거해 실내 환경을 개선해 주고, 자동향기분사기를 설치해 각 장소에 적합한 천연향을 내장해 리필해 줌.</li> <li>- 천연향은 천연 에센셜 오일, 이온수, 사탕수수 등에서 추출한 것으로 그 종류만도 160종이 넘는 것으로 알려져 있음.</li> <li>- 화학성 방향제와 달리 부작용이나 독성이 없을 뿐 아니라 방충 기능까지 갖추고 있는 것이 특징임.</li> </ul> </li> </ul>
<p>사례 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 카페 안에 나무, 숲과 함께 산소 발생기를 설치하여 매연과 스트레스에 찌든 현대인들에게 휴식공간을 제공하는 곳도 있음.</li> <li>- 다수의 산소발생기가 뿜어내는 산소가 신선한 실내공기를 만들어 실내 환경과 공기를 숲속 그대로 재연해 낸다.</li> </ul>

## IV. 탈스트레스산업의 전망과 육성방안

### 1. 탈스트레스산업의 향후 전망과 전개방향

#### 1) 탈스트레스산업의 향후 전망

- 현재의 소비행위 그 자체는 현대사회의 스트레스와 불가분의 관계에 있음.
  - 기업이 이윤추구란 목표를 포기하지 않는한 근로자가 구속을 느끼는 것은 어떤 의미에서는 불가피한 일임.
  - 신간선의 예에서 보듯이 하나의 문제를 풀면 다른 문제가 연이어 발생하는 것이 현실. 그럼에도 소프트사회인 오늘날에 있어 인간의 최대 니즈가 쾌적한 생활환경인 이상 스트레스 제거를 위한 여러 가지 상품과 서비스는 무한한 가능성이 존재함.
  - 모든 상품은 소비자의 니즈로부터 나옴.
- 어쩌면 이런 탈스트레스상품의 발상은 역으로 스트레스를 느끼는 사람으로부터 더 쉽게 나올 가능성이 높음.
  - 계속되는 인생에서 스트레스를 훌륭히 소화해내는 것은 점점 중요해지고 있으며, 최종적으로는 개인의 노력이 포인트지만 그 노력을 보조하는 시장은 상품 개발과 인재개발면에서 더욱 확대되어 나갈 것임.
- 삼성경제연구소의 연구보고서<sup>12)</sup>에 따르면, 타스레스 관리가 건강의 보완개념이 아니라 필수조건으로 자리 잡으면서 새로운 비즈니스 기회가 확산되고 있어 향후 탈스트레스산업의 중요성이 부각되고 있음.
  - 보고서에서는 스트레스는 개인별 평생관리 대상이기 때문에 연령별, 성별, 직업별로 다양한 니즈를 충족하는 상품의 개발과 기획부터 마케팅에 이르는 산

12) 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트.

- 업 전반에 걸친 로드맵이 필요하다고 전망했음.
- 기업이 직간접적으로 스트레스 관리와 연관된 산업뿐만 아니라 여기서 파생되는 황노화, 미용, 웰빙식품 같은 연계산업의 공략도 가능하다는 것임.
  - 특히 탈 스트레스산업은 세계적인 트렌드인 웰빙(well-being)과 자연주의, 탈 스트레스에 대한 현대인의 욕구가 증가함에 따라 동반성장하고 있음.
  - 탈스트레스산업은 점차 스트레스를 개인별 맞춤관리, 스트레스 통합관리, 스트레스 평생관리로 변화해 갈 것으로 전망했음<sup>13)</sup>.

## 2) 탈스트레스산업의 전개방향

- 탈스트레스산업의 전개방향은 ① 스트레스의 개인별 맞춤관리, ② 스트레스의 통합관리, ③ 스트레스의 평생관리로 설정될 수 있음<sup>14)</sup>.
- 스트레스 특성 중 개인별 증상 차이는 개인별 맞춤관리, 인식의 불명확함과 복합적 원인은 통합관리, 위험요소 상존은 평생관리에 대한 니즈를 유도함.

< 그림 4-1 > 탈스트레스산업의 방향



자료 : 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 2011.6.2. 7쪽에서 재인용

13) 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트, 7쪽.

14) 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트, 7쪽.

## (1) 스트레스의 개인별 맞춤관리

- 개인별로 스트레스 인식 정도가 상이하고 이에 대한 신체적, 정신적 반응이 틀리기 때문에 개인별로 스트레스를 맞춤 관리할 필요함.
  - 사람마다 스트레스를 인지하는 원인이 다양하기 때문에 세분화된 스트레스 관리상품이 등장하고 있음. 예컨대, 비행기 공포증, 자가운전 공포증, 알파맘(alpha mom) 증후군<sup>15)</sup>, 명절 증후군 등의 분야별 스트레스 관리상품이 등장하고 있음.
  - 또한 같은 원인으로 발생한 스트레스라도 개인별로 효과가 다르고 선호하는 관리방법도 상이함.
  - 한국스트레스협회는 효과적이고 구체적인 맞춤 스트레스기법(PSM : Personalized Stress Management) 전문가를 양성하기 위해 스트레스 관리전문가 일반자격 과정을 개설하고 있음.
- 더욱이 소득수준이 높아짐에 따라 사람들은 개인별로 고급화된 맞춤형 스트레스 관리를 희망하고 있음.
  - 고급 리조트나 크루즈에 스파와 요가 프로그램을 결합한 패키지 상품이 인기를 얻고 있음.
  - 헬리스키 업체인 캐나다인 마운틴 홀리데이스(CMH)는 로키산맥에서 3일 일정으로 고객들이 헬리콥터를 타고 산꼭대기에 가서 요가를 하는 상품을 판매하고 있음<sup>16)</sup>.

## (2) 스트레스 통합관리

- 스트레스를 느끼는 원인과 해결책이 복합적인 경우가 많기 때문에 통합적 시각의 스트레스 관리가 필요.

---

15) 알파맘 증후군은 엄마들이 다양한 교육정보와 인맥, 자금을 이용하여 자녀들의 체계적인 교육을 위해 투자하면서도 이로 인해 스트레스를 받아 우울증 등 심리적 압박을 느끼는 증상을 말한다.

16) Newsweek 한국판, “초호화 심신수양 여행”, 2010. 7.7.

- 스트레스 인식 여부에 대한 확인부터 관리방법까지 모두 제시해주는 종합적인 관리시스템이 등장.
- 미국의 스트레스 릴리프 워크숍 사이트는 스트레스 자가진단, 원인 발견, 증상 대처, 치료방법 등을 한데 통합한 스트레스 관리 솔루션을 제공하고 있음.
- 스트레스 통합관리는 스트레스의 직접관리 영역, 간접관리 영역, 혼합관리 영역 간의 복합적 스트레스 관리 시도에 더욱 효과적임.
  - 최근 의료진단과 웰빙케어, 탈스트레스가 결합된 메디컬스파 서비스가 급성장하고 있음.
  - 메디컬스파는 의료서비스를 통한 진단과 치료, 실내·외 운동요법 등의 심신단련, 스파를 통한 심리적 안정 등을 통해 복합적으로 스트레스를 관리하고 있음.
- 스트레스 관리와 신체건강 또한 서로 유기적인 작용을 하기 때문에 통합 건강 관리가 필요.
  - 스트레스 치료는 면역체제 강화에도 효과적이어서 환자에게 수술과 병행하는 통합치료를 실시하면 회복에 더욱 효과적임.
  - 미국 텍사스대학 연구진은 전립선암 수술을 앞둔 160명의 환자를 대상으로 스트레스 관리 치료가 수술 후 면역체제 향상에 효과가 있음을 입증하였음.

### (3) 스트레스 평생관리

- 스트레스의 원인이 되는 자극(stressor)은 상존하기 때문에 스트레스를 평생 동안 관리하는 것이 필요.
  - 스트레스로 인한 우울증은 완치도 힘들고 재발률도 높기 때문에 평생관리가 필요. 미국 전체 인구의 약 17%가 평생에 한 번은 우울증을 경험하며 재발률도 50%이상인 것으로 조사되고 있음<sup>17)</sup>.
  - 고령화 시대로 접어들면서 신체건강뿐만 아니라 정신건강까지 관리하는 평생

---

17) 메디컬 투리븐, “우울증 재발 예방엔 유지요법”, 2006.12.26.

건강관리 시대가 대두되고 있음. 선진국은 정부와 민간 주도로 평생 동안 신체건강과 스트레스를 관리해 주는 모니터링서비스를 제공함. 미국의 대표적인 건강관리회사인 헬스웨이는 금연과 절주, 스트레스 관리 같은 개인별 평생 맞춤형관리 서비스를 제공함.

- 최근 U-헬스케어의 발달로 IT 같은 각종 정보기술을 활용하여 언제 어디서나 건강관리를 받을 수 있게 되어 평생 스트레스 관리가 가능해지고 있음.

### 3) 기업에게 주는 시사점<sup>18)</sup>

- 스트레스 관리가 건강의 보완개념이 아니라 필수조건으로 자리를 잡으면서 새로운 비즈니스 기회가 발생하고 있음.
  - 기업은 직·간접적인 스트레스 산업뿐만 아니라 여기서 파생되는 항노화, 미용, 웰빙식품 같은 연계산업 공략도 가능.
  - 스트레스는 개인별 평생관리 영역이기 때문에 연령별, 성별, 직업별로 다양한 니즈를 충족하는 상품으로 공략할 수 있음.

< 그림 4-2 > 탈스트레스 산업의 성장으로 기업이 갖는 기회



자료 : 삼성경제연구소, “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI 경영노트, 2011.6.2. 11쪽에서 재인용

18) 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트, 11쪽.

- 스트레스 관리만의 특성과 다양한 요구를 수용할 수 있는 기획부터 마케팅에 이르는 산업 전반에 걸친 로드맵이 필요함.
  - 현재 탈스트레스산업에 대한 구분이 모호하고 대외환경이 미흡하기 때문에 단기적 전략과 중장기적 전략을 구분할 필요가 있음.
  - 단기적으로는 간접관리 영역과 연관 산업을 중심으로 스트레스 관리에 대한 표준화된 플랫폼을 만들고, 중장기적으로는 개인별 맞춤 서비스 관리로 발전해야 할 것임.
  - 궁극적으로는 통합 스트레스 관리를 위해 스트레스 관리를 통한 정신건강 영역과 헬스케어 관리를 통한 신체건강 영역이 합쳐진 통합 건강관리 시스템이 필요함.
- 스트레스 산업을 통해 기업은 새로운 비즈니스 기회를 얻을 뿐만 아니라 직원들의 복지 향상으로 생산성 향상에도 커다란 기여를 할 수 있음.
  - 3M은 EAP 도입 이후 생산성이 80% 향상되었고, GM은 3,700만 달러의 비용을 절감하였으며, 보험중개회사인 마시 앤드 맥레넌은 산업재해가 70% 감소하였음<sup>19)</sup>.

## 2. 탈스트레스산업 육성방안

### 1) 탈스트레스산업 육성시책 추진관련 고려사항

- 탈스트레스산업이 포괄하고 있는 분야는 매우 폭넓고 다양하게 분포되어 있고, 특히, 탈스트레스산업은 주로 민간 경제주체들이 소비자의 높은 수요에 부응하여 상품과 서비스를 제공하는 성격이 강함.
  - 따라서 지역단위에서 전략산업 또는 신성장산업 등과 같이 표적 산업을 구체적으로 설정하기 어렵고, 또한 수요 변화 및 제품의 라이프사이클이 매우 빠

19) 매일경제, “직우너 스트레스 관리하니 생산성 ‘쑥’ 산업재해 ‘뚝’”, 2010. 12. 9.

르게 전개되기 때문에, 지자체가 적극 개입하여 선도적인 역할에 의한 정책효과를 극대화하는 것은 매우 제한적일 것으로 판단됨.

- 더구나 탈스트레스산업이 주로 소규모사업체 단위로 경제활동이 이루어지기 때문에 향후 성장 가능성은 크다 할지라도, 지역의 산업발전을 주도하는 주체로서의 역할보다는 그들의 하부단위 경제구조를 형성함으로써 지역발전의 우수한 성장잠재력을 다지는 기반부분의 기능과 역할에 초점을 두어야 할 것임.
- 따라서 민간부문의 자유로운 시장경쟁에 의해서 산업발전이 이루어지도록 하되, 다만, 향후 전반적인 지역산업발전과 시민의 삶의 질 향상을 도모하는 방향에서 대전광역시 탈스트레스산업분야 경제주체의 참여를 유인하는 시책을 추진해야 할 것으로 판단됨.
  - 탈스트레스산업이 지역산업의 튼튼한 하부구조를 형성하는 역할에 기능에 초점을 두고, 지역의 주력산업 경제주체의 생산적인 경제활동을 유인하는 수단으로 육성해야 할 것임.
  - 시민의 정신적 육체적 건강 향상을 통해 생산의 효율성을 높이고 나아가 삶의 질 향상을 도모하는 방향으로 정책을 추진할 것을 권고함.

## 2) 창업시장 활성화

- 스트레스가 현대인들의 근원적인 문제이자 만병의 원인으로 여겨짐에 따라 많은 사람들이 저마다의 스트레스 해소법을 마련하고 있고 이와 같은 트렌드에 따라 창업시장에서 탈스트레스산업이 주목받고 있음
  - 피로는 풀고 기분은 업(Up) 시켜주는 업종이 각광받고 있음.
- 위에서 고찰한 탈스트레스 사업체는 대부분 규모가 작은 소상공인, 중소기업 단위이고, 이들 소상공인이나 중소기업은 전반적으로 활발한 창업이 이루어지는 경향이 있음.
  - 물론 사업 실패확률도 매우 높은 경향이 있지만, 이는 끊임 없는 도전 속에 기업가정신의 발휘가 시장경제의 기본적인 특징이라 할 수 있음.

- 탈스트레스산업분야의 창업주체는 소상공인이나 중소기업 단위이기 때문에, 기존의 이들 분야 자금이나 교육·컨설팅, 정보 등 지원을 통해 창업 기회를 확대할 수 있음.
  - 창업을 활성화 하기 위한 수단으로는 크게 자금, 기술개발, 교육, 정보 등의 지원 및 제공이 있음.
- ① 창업자금 지원
  - 창업을 위한 중소기업지원과 관련해서는 기존 대전광역시의 중소기업종합지원센터에서 지원하는 창업 및 경쟁력강화자금이 있음
  - 소상공인 창업 관련해서는 우선 중소기업청의 창업 및 경영개선자금, 시니어 창업육성지원자금, 창업초기기업육성자금 등이 있고, 고용노동부에서는 장기실업자자영업창업자금, 실직여성가장창업자금, 실직고령자창업자금, 장애인창업자금 등이 있으며, 여성가족부의 여성가장창업자금 등이 있음.
- ② 창업교육 및 컨설팅 지원
  - 창업관련 교육·연수 지원 관련해서는 중소기업청 소상공인진흥원에서 실시하는 자영업 예비창업자 및 업종전환자 대상 창업교육과 소상공인 e-러닝교육 등이 있음.
  - 창업관련 컨설팅으로는 중소기업청 소상공인진흥원에서 실시하는 창업경영상담, 자영업컨설팅, 무료법률상담, 자영업경영상담창구, 소상공인지원센터 등의 지원을 받을 수 있음.
- ③ 창업정보 제공
  - 창업 관련 상권 정보로는 소상공인진흥원의 인터넷 상권분석정보 제공, 소상공인 방송(한국경제TV) 등과 창업가이드 책자, 종합정보지, 창업성공수기, 신사업 아이디어 등을 활용하거나 지원받을 수 있음.
- ④ 기타 정부사업 참여
  - 창업관련 정부에서 수행하는 사업으로는 대전광역시의 사회적 기업 육성사업, 고용노동부의 지역맞춤형 일자리 창출사업 등에 참여할 수 있음.

### 3) 대덕연구개발특구의 R&BD 접목방안

- 대덕연구개발특구의 연구개발 기능을 활용하여 탈스트레스산업의 사업화가 가능할 것임.
  - 대상 분야 : 탈스트레스산업으로 분류되는 아로마테라피, 스파, 게임 및 소품(IT제품), 피부관리 제품 및 기구, 탈모관련 제품, 의료 제품 및 서비스, 발마사지 기기, 스트레스측정기기 등의 분야에서 기술개발을 통한 사업화가 가능한 부문으로 판단됨.
- 대덕연구개발특구는 대부분 국책연구기관이므로 민간부문인 탈스트레스산업 분야 기술개발은 현실적으로 어려울 것을 판단됨
  - 따라서 대덕연구개발특구의 ETRI, 생명공학연구원 등의 연구소와 KAIST, 충남대학교, 한남대학교 등 대학기관, 대전광역시의 중소기업종합지원센터와 테크노파크, 대전상공회의소 등 관련 산업계 등이 함께 참여하는 산·학·연 형태로 처음부터 기술개발 관련 사업기획, 기술개발, 사업화를 수행하고, 자금은 대전광역시와 산업계에서 지원하는 방식으로 추진되어야 할 것임.
- IT와 BT관련 제품 또는 서비스를 개발할 때에는 기술의 융복합화가 필수적일 것이므로, 향후 기술간 및 산업간 융복합 분야 대전광역시의 육성계획에 포함할 수 있음.
  - 게임 및 소품, 피부관리 제품 및 기구, 탈모관련 제품, 의료 제품 및 서비스, 발마사지 기기, 스트레스측정기기 등은 IT와 BT기술이 복합적으로 활용되어야 하는 부분이므로 이들 분야의 연구개발 및 사업화를 위해서는 관련 연구소의 연계·협력이 필요할 것임.
  - 대덕연구개발특구내의 민간연구소인 LG연구원의 경우 생활용품 관련 기술개발이 활발히 이루어져 있는 점을 활용하여 참여 시키고, 특히 관내 대학에서 탈스트레스부문 기술개발에 참여할 수 있는 유인책의 마련도 필요함

#### 4) 의료관광산업과의 연계방안

- 탈스트레스산업의 관련 분야 제품 및 서비스를 의료관광과 연계 가능한 분야를 발굴하여 의료인프라를 구축한다면, 의료관광 활성화에 기여할 것으로 판단됨.
  - 탈스트레스산업부문 중에서 의료관광에서 각광받을 분야로는 아로마테라피, 스파, 찜질방, 피부관리 제품 및 기구를 포함한 피부관리실, 탈모 방지 의료기술, 발마사지 등임.
- 스파, 찜질방 등은 주로 물과 향을 이용하므로 아로마테라피 등을 함께 접목하여 유성의 온천을 활용하여 호텔과 찜질방 업체들이 참여하여 상품을 개발하고 서비스를 제공할 수 있음.
- 피부관리와 탈모방지를 위한 의료서비스는 의료관광객에게 매우 매력적인 사업 부문이 될것으로 예상됨에 따라 것임에 따라 이들 부분의 단기적 중장기적 육성 전략이 필요함.
  - 피부관리와 탈모방지 부분의 서비스는 단기적으로는 대전의 의료관광의 주요 타겟이 되기는 어려울 것이므로, 국내외 의료환자들을 유인하기 위한 주요 타겟부문을 육성하되, 의료관광객들이 부수적으로 피부관리와 탈모방지 서비스를 받을 수 있도록 함.
  - 이를 위하여는 피부관리실과 탈모방지서비스 사업체의 창업을 활성화하되, 대전지역의 특정지역을 지정하여 이들 업체가 집중적으로 집적될 수 있도록 함. (스파와 함께 유성 온천지역을 유력하게 검토해 볼 수 있음)
  - 장기적으로는 피부관리와 탈모방지서비스 부분도 대전이 전국을 선도하는 부분으로 육성하여, 의료관광객을 주도적으로 유치할 수 있는 부분으로 발돋움할 수 있도록 장기육성계획을 수립하여 추진할 수 있을 것임.

## 5) 기존시설 활용 활성화

- 탈스트레스산업의 주요 부문중의 하나인 요가, 명상부문은 기존의 공공시설의 활용을 확대할 수 있음.
  - 시민의 삶의 질을 도모하기 위해서는 시민의 건강이 우선되어야 하는 바, 요가 및 명상부문은 시민들이 쉽게 접근할 수 있는 부분임.
  - 민간 사업체별로 직원들을 위해 직장내 시설을 설치하고 강사를 확보하여 다양한 프로그램을 이미 활발히 수행하고 있음.
- 시민의 스트레스 해소를 위한 요가, 명상 등을 더욱 확산시키기 위해서는 정부 부문에서 지원을 확대할 필요가 있음
  - 물론 각 주민자치센터에서 요가 등의 프로그램을 많이 수행하고 있으나, 이용시간의 제약 등으로 자유롭게 이용하기는 어려운 점이 있음.
  - 기존의 주민자치센터뿐만 아니라 기존에 공공체육시설, 복지기관 등에 요가, 명상 프로그램을 더욱 확대하여 많은 시민이 이용할 수 있도록 대전광역시 지원할 필요가 있음.
- 프로그램을 확대 실시하기 위해서는, 요가, 명상 등의 전문강사가 더욱 필요할 것이므로, 대전광역시가 예산을 확보하여 대학이나 민간 학원에서 전문강사를 양성하고 공급할 수 있도록 지원해야 할 것임.

## V. 결론 및 정책제언

- 스트레스가 국민의 건강을 위협하는 주요 원인으로 떠오르면서 스트레스 해소를 위한 상품과 서비스를 제공하는 '탈스트레스산업'이 성장하고 있음.
  - 스트레스가 국민 건강을 위협하고 기업 생산성을 저하시키는 주요 원인으로 부상하면서 스트레스 해소와 연관된 산업이 각광받고 있음
  - 스트레스 해소가 개인의 건강관리는 물론 기업의 생산성 향상에도 효과가 있다는 연구결과가 나오면서 관련산업에 대한 관심이 높아지고 있음.
- 세계적으로 스트레스 수준이 높은 나라 중 하나인 우리나라에서도 웰빙 트렌드와 맞물려 탈스트레스산업의 규모가 커지고 있음.
  - 스트레스가 가장 높은 나라인 한국은 국민소득이 증가하고 사람들이 의식이 적극적으로 스트레스 해소하는 방향으로 변화하면서 지역수준에서도 부자도시 대전을 추구하는 키워드로 활용할 필요가 있음.
- 그러나 탈스트레스산업이 포괄하고 있는 범위가 매우 광범위하여 구체적 산업 범위를 설정하기 어렵고, 또한 주로 소규모의 민간 경제주체들이 다양하게 활동하고 있어 지자체가 적극 개입하여 선도적인 역할에 의한 정책효과를 극대화하기는 매우 제한적임.
- 따라서 대전광역시는 향후 전반적인 지역산업발전과 시민의 삶의 질 향상을 도모하는 방향에서 탈스트레스산업이 지역산업의 튼튼한 하부구조 형성을 통한 지역 경제발전주체의 생산성을 높이도록 경제활동을 유인하는 수단으로 육성해야 함.
  - 시민의 정식적 육체적 건강 향상을 통해 생산의 효율성을 높이고 나아가 삶의 질 향상을 도모하는 정책을 수립하여 추진하는 것이 타당할 것으로 판단됨.
- 이를 위하여 우선, 탈스트레스 사업체의 자유로운 시장 진입을 위한 창업을 활성화하고, 이들 기업이 중견기업으로 성장할 수 있도록 단계별 지원방안의 수립

이 필요할 것이며

- 둘째, 대덕연구개발특구의 R&BD 기능을 활용한 탈스트레스산업 관련사업의 산학연관 참여를 통한 연구개발과 사업화를 적극 추진하며,
- 셋째, 건강에 관심이 높아지는 웰빙추세의 진전에 따라 의료관광 활성화 수단으로 탈스트레스산업의 관련분야 제품 및 서비스를 발굴하여 의료인프라를 구축할 필요가 있으며,
- 넷째, 요가, 명상부문은 시민들이 쉽게 접근할 수 있는 부문이므로, 시민들의 건강 증진을 위해 지자체가 기존 수행중인 공공시설 중심으로 프로그램을 확대 실시하고, 강사 등 전문인력을 양성할 필요가 있음.

## 참 고 문 헌

- 김기희(2011), 「대전 소상공인 실태조사 및 활성화방안 연구」, 대전발전연구원, 기본연구보고서, 2011.11.
- \_\_\_\_\_ (2011), 「중소기업 자금지원이 기업의 경영안정 및 고용창출에 미치는 영향 조사연구」, 대전발전연구원, 정책연구보고서, 2011-05, 2011.5.
- 삼성경제연구소(2011. 6. 2), “스트레스 : 새로운 비즈니스 기회”, SERI경영노트
- \_\_\_\_\_ (2011. 5. 12), “그린 스트레스 : 기업의 새로운 기회”, SERI경영노트
- \_\_\_\_\_ (2010. 8. 28), “직장인 스트레스 관리, 3·3 전략”, SERI경영노트
- 국민건강보험공단, 298 질병분류별 연령별 급여현황(총계).
- 한광모(2011), “너도 나도 EAP 도입… 혹시 스트레스 근원은 찾았나요?”, 「동아비즈니스리뷰」, 78, 54쪽~57쪽.
- 주간조선, 2006.11.7.
- Meditation 'leads to longer life', 2005.5.2. *Guardian*.
- 셀클럽 - <http://www.sellclub.co.kr>

수시연구보고서 2011-00

---

탈스트레스산업 육성방안

---

발행인 이 창 기  
발행일 2011년 10월  
발행처 대전발전연구원  
302-846 대전광역시 서구 월평본1길 39(월평동160-20)  
전화: 042-530-3519 팩스: 042-530-3528  
홈페이지 : <http://www.djdi.re.kr>

---

인쇄: ○○○○ TEL 042-000-0000 FAX 042-000-0000

---

이 보고서의 내용은 연구책임자의 견해로서 대전광역시의 정책적 입장과는 다를 수 있습니다.  
출처를 밝히는 한 자유로이 인용할 수 있으나 무단 전재나 복제는 금합니다.