

스트레스 해소법(解消法)

스트레스의 원인

인간(人間)은 자기(自己)를 파괴하려는 일면도 가지고 있다. 인간(人間)에게는 자기(自己)를 보호하고 성장시키려는 삶에 대한 욕구가 있는가하면 다른 한편으로는 자기(自己)를 괴롭히고 자기(自己)를 파괴하려는 죽음의 본능이 있다고 「프로이트」는 주장했다.

예를들면 『요즘은 눈코뜰새가 없다』 또는 『바빠서 죽겠다』라고 말하는 사람은 마음 한편에서는 좀한가해졌으면 하고 원하지만 다른 한편에서는 바쁘다는데 대해서 자랑스럽고 흐뭇한 생각도 가지고 있다는 것이다.

이 주장에서 보면 「스트레스」를 잘 받는다는 것은 욕구가 강한것이라고 볼 수 있다. 잠재의식적인 측면에서는 자기를 괴롭히려는 「스트레스」는 목적하다. 흔히들 신체적인 증상으로 그 원인이 생리적(生理的)인 것으로 생각하기 쉽다. 그러나 그 원인은

열등감때문에 자기(自己)를 과도하게 체적질하거나 불안때문에 과도하게 긴장해 있거나 아니면 자기를 벌주고 싶은 경향등 오히려 심리적인 측면에서 생각해야 된다.

어깨무거우면 주의(注意)

아침에 눈을 뜨고서도 일어나려던 다시 결심을 해야하는 사람이나 쉽게 피로해져서 집무도중 자주 지치개를 켜고 어깨를 뒤로 젖히기 시작하면 요주의(要注意)신호가 왔다고 생각해야된다. 그러다가 잠을자도 피로가 풀리지않는 만성피로증이나 계속꿈만 꾸는 것 같고 머리가 무거워지며 목이 뻣뻣해지면 위험수위는 넘은 것이다. 술을 한잔씩하면 조금씩은 덜해지는 것 같다. 우선은 혈액순환이 좋아지고 심리적인 불안도 잊을 수 있다.

그러나 술을 마시다보면 과음하게 되고 깨고나면 술취했을 때의 기분이지 그리워서 과음의 연속이 된다. 그렇

지만 근본적인 해결은 되지 않으며 오히려 피로가 가중될 뿐이다. 종합「비타민」강장제 보약등을 계속 복용하면 조금씩 좋아지는것 같아든가는 그만이다. 그러다가 만성이 되면 「오테그린」 아니면 「집 무량이 많으니 어쩔 수 없다」라고 체념하게 되는 것이다.

그러나 피로의 심리적인 한계와 생리적인 한계는 아주 큰 차이가 난다. 즉 일을 해야한다는 동기와 하기 싫다는 동기처럼 서로 상충적인 두가지 동기가 있을때 인간은 가장 쉽게 피로를 느끼는 것이다.

최면이용(催眠利用)이 으뜸

「스트레스」 해소법은 예로부터 수없이 많은방법이 연구되어 왔다. 그러나 크게 나누면 생리적방법과 심리적 방법으로 대별할 수 있다. 생리적 방법은 휴식 안마 지압 목욕 또는 가벼운 운동등을 하는 것이고 심리적 방법은 기분전환법 암시요법 내관법 명상법 참선 따위가 있다. 이들 여러가지 방법중에서 최면을 이용하는 방법은 무의식에 암시를 취서 근육운동뿐만 아니라 자율신경계의 통제가 가능해져서 호흡 맥박 혈압등의 변화까지도 일으키기 때문에 가장 뛰어난 방

법이다.

세계적인 정신과 의사 「에리히프롬」은 현대인이 생활(生活)하는 동안에 받는 수많은 긴장을 해소하고 심신의 안정을 얻으려면 적어도 하루에 20분 정도씩은 머리를 텅비우고 아무생각도 하지 않을 것을 권하고 있다. 이렇게 머리를 텅비우고 근육들을 축늘어 뜨리고 있으면 우리몸은 가장 자연스러운 상태가되며 그 동안에 우리몸속에 있는 자연치유능력이 활동해서 심신의 조화를 이루게 된다는 것이다. 이 정신 예방적 휴식은 중증자에게는 별 도움이 못된다. 왜냐하면 아무생각없이 20분정도씩을 견뎌낼수가 없기 때문이다. 그러나 건강인의 경우에는 처음 연습시에는 자꾸 잠님이 떠오르지만 꾸준히 연습하면서 일주일정도면 쉽게 무념무상의 경지에 도달하게 되며 직무에 시달리는 사람들에게는 심신을 안정하는데 탁월한 효과가 있다.

점진 이완법(弛緩法)

「자롭손」은 1929년 「Progressive Relaxation」, 1934년에 「You must Relax」 등의 유명한 저서를내고 심신의 이완법을 제창했다. 그에 의하면 신체가 완전히 이완되면 마음의 긴장도 사라

서 정신적인 안정상태를 이루게 된다
 저고 한다. 전신(全身)의 완전한 이완
 을 얻는데는 신체(身體)의 일부분을
 완전히 이완시키는 훈련부터 시작하
 여 일정(一定)한 순서에 따라 연습해
 가면 나중에는 내장계의 간접적인「컨
 트롤」까지도 이룰수 있게 된다.

완전한 연습은 전문가의 지도아래
 체계적인 훈련이 있어야 하지만 간단
 한 방법으로는 팔다리 어깨등의 근육
 을 이완시키다가 차츰 숙달되면 대화
 독서 집필등의 일정한 활동시에도 이
 완을 연습해서 필요없는 근육은 긴장
 시키지 않는 훈련을 하는 것이다.

5분 수면법(睡眠法)

필자가 고안해서 보급하고있는 이
 방법은 이완 수면 암시를 복합적으로
 사용해서 상승적인 효과를노려 가장
 단시간에 피로를 회복하는것이다.

수면을 취한다면 보통 몇시간씩자
 야 피로가 풀리는것으로 생각하기쉬
 운데 꿈을 꿀때에는 시간 개념이 없
 어지므로 짧은 시간동안 자고도 얼마
 든지 길게 느낄 수 있다. 이 꿈꾸는
 때와 같은 역설수면상태를 이용한다
 면 5분만자고도 몇시간 잔것과같이
 느낄수 있는 것이다.

처음 일주일은 연습기간으로 특별

한 자극이 없는 조용한 곳에서 안경
 허리며 시계 「빅타이」등을 풀고 의자
 에 편안하게 앉는다. 그리고는 눈을
 감고 호흡이 고르게 될때까지 조용히
 기다린다. 차차 호흡이 고르게 되면
 우선 손가락과 발가락을 5회씩 세게
 구부렸다 폈다가한뒤에 어깨 팔다리
 의순서로 근육에 힘을 강하게줬다가
 완전히뺄어서 전신의 근육을 이완한다.

전신이 이완되고 편안한상태에 서
 가만히 있으면 잠님이 떠오르게 되는
 데 이때 잠님을 없애 버리려고 노력하
 면 더욱 떠오르게 되니까 그냥두고 기
 다리면 자연히 사라지게 된다. 이때
 에 「이제 잠이들면 5분뒤에는 몸과
 마음이 아주 상쾌해지면서 잠에서 깨
 어나게 된다」고 3~4회 마음속으로되
 녀인다음 반응이 나타날때까지 수동
 적으로 기다려야한다.

처음에는 그냥 멍하니 앉아있는 것
 과 별차이가 없겠지만 계속 연습하는
 동안에 점점깊이 잠들수 있게된다.
 이렇게 해서 조용한 곳에서 쉽게 잠
 들 수 있게되면 언제 어디서나 쉽게
 잠들 수 있도록 연습을 확대해 나아
 가야 한다. 또 암시문도 『5분뒤에깨
 던 몇시간 푹자고난 것처럼 피로가
 완전히 풀린다』 『기분이 아주 상쾌해

진다』『머리가 가쁜해진다』등으로 바꾸어 나간다.

하루 2, 3회 반복

이처럼 연습해서 숙달이되면 하루에 1~2회 정도씩 잠깐잠깐 잠자는 것으로 어지간한 피로나 「스트레스」는 쉽게 회복할 수 있다. 그러나 「스트레스」가 쌓여서 병적증세에까지 이른 사람 즉 편두통 불면증 근육의 경련이나 마비 신경성위장병 당뇨병 고혈압등의 증세가 생긴 사람들은 이런 방법으로 효과를 기대하는 것은 무리한 일이다.

자기를 병적 증세에 까지 몰고간 사람은 뭔가 자기 혼자로서는 도저히 해결하기 어려운 문제점을 가지고 있으며 또 그것이 무의식화 되어 있기 때문에 자신도 모르고 있는 경우가 대부분이다. 이런 사람들은 전문가의 지도하에 보다 적극적인 요법을 실시해서 자기를 괴롭히고 있는 문제점을 찾아내서 근본적인 것이라면 자기 스스로 증세를 만들고 있는 것이니 자기를 그렇게 만들 수 밖에 없었던 요인들은 찾아내서 해결한다면 증세는 완전히 사라지게 되는 것이다.

<건강상식>

비만증과 수명

중년기(中年期)에 이르러서 살이 지나치게 찌는것은 단명(短命)을 재촉하는 적신호(赤信號)로 알려지고 있다. 실제로 성인의 경우 뚱뚱해지는것은 모든 질병의 근원이 된다는데 이견(異見)을 말하는 학자는 없다. 통계적으로 보더라도 당뇨병·고혈압·심장병·간장병·뇌졸중(腦卒中)·골이나 관절의 병을 앓는 사람의 대부분이 비만(肥滿)현상을 보이고 있다. 또 뚱뚱한 사람의 사망율이 정상체중의 사람보다 3배쯤 높다는 사실도 유명하다.

비만증(肥滿症)은 의학적으로 지방층(脂肪層)의 두께를 측정해서 연령과 생활환경 같은 요소를 감안한후 의사가 결정하지만 알기쉽게 자기키에서 1백을 뺀 값만을 표준 체중으로 삼고 이보다 1할 이상 무거우면는 비만이라고 생각하면 된다.

「허리가 1cm 불어나면 수명은 10년쯤 단축한다」는 말이 의미하듯 지나치게 살이 찌면 행동이 느리고 급사할 우려가 있으므로 이런 사람들에게 큰 일을 맡길 수 없다고 생각한다. 옛날에는 살이 찌고 배가 나와야 관록이 붙은 것으로 생각했지만 지금은 너무 살이 찌면 회사에서 쫓겨나는 것이다.