

# 스트레스란 무엇인가



## 閔 丙 根

가톨릭의대 정신과교수·의박

의학에서 말하는 스트레스란 외부의 자극에 대응하여 신체내부에 나타나는 반발력을 가리킨다. 1936년 캐나다의 「한스·세리에」가 발표한 적응증후군학설에 따르면 스트레스의 축적이 모든 질병의 원인이 된다는 것이며 여러가지 불쾌한 내적·외적 자극이 스트레스를 유발한다고 할수가 있다.

외부로부터오는 신체에의 자극을 추위나 더위 세균의 침입 또는 소음 등 물리적·화학적 자극들을 들을수

있으며 이들 자극은 개체를 방어하려는 육체의 방어기전에 따라 혈관을 위축시킨다거나 땀을 내서 열을 식혀버린다거나하는 힘을 유발할때 스트레스라는 말을 적용하는 것이다.

내적인 자극이 스트레스가 되는 경우는 정신적 또는 감정적 상황 아래서의 문제가 되는것으로서 주로 대인관계 혹은 일상생활에서 일어나는 긴장, 불안, 공포, 갈등과 같은 정신적인 자극들을 말하는 것이다. 그러므로 정신적 스트레스는 때로 외적인 자극에서의 스트레스보다 큰문제를 나타내며 흥분, 고민, 원망, 복수심, 적개심, 비관등 여러가지 좋지못한 감정 변화로 발전해가는것이 스트레스의 문제이다.

치마바람 날리며 여성 상위시대를 부르짖는 아낙네들의 목 정속에서 비비적거리며 매달려가는 복잡한 출근길 만원버스속에서 서류뭉치가 나르고 상관의 눈치를 보느라고 짓눌려있는 답답한 사무실속에서 그리고 알뜰한 월급 봉투를 들고 선술집으로 향하는 세리리맨의 무거운 발걸음속에서 인간이 존재하는 한 어디에서건 스트레스는 항상 존재한다.

복잡한 현대기계 문명속에서 사회경제적 공황속에서 끊임없이 남침을 노리는 북괴의 위협속에서 가정, 학교 그리고 직장에서 인간이 지니는 수많은 욕구 불만과 갈등이 누적되었다가 좋지못한 외부 환경의 변화가 왔을때 생기는 내적·외적 자극을 통칭해서 스트레스라고 한다.



현대 사회를 살아가려면 욕구 불만은 참아야하고 갈등은 억눌러야 하며 자존심과 자만심은 여지없이 짓밟히고 경쟁의 대열에서 낙오되면 불안과 공포속에서의 열등의식을 지닌 채 고생을 감수해야하는 실정이다.

현대문명의 이기라고 하는 신문과 방송은 매일 수많은 쇼킹한 스트레스를 배달해주고 있고 인간에게 필수 불가결한 물이나 불은 홍수나 화재등 재난을 가져다 주고 있으며 지금도 어느곳에선가는 수많은 차사고와 산업 재해가 뒤따르고 있고 소음과 공해는 말초신경을 자극한다.

특히 여성의 경우 고부간의 불화, 계가 깨지는 경우, 남편의 외도나 음주 습벽등은 만성 스트레스 반응을 일으키는 요인으로 작용하고 있다.

나치 통치하에 집단 학살의 위협을 받고 살던 유대인들이나 항상 베트남의 침입을 걱정하는 월남민들 그리고 전쟁포로등은 항상 죽음의 위협과 사회적 격리상태로 인하여 자이 기능이나 인격 통정기능에 장애가 옴으로서 만성적인 피로감 기억력장애 주의집중 곤란 의욕상실 반복적인 악몽 두통 불안 그리고 우울증을 일으킨다. 인간이 급격한 스트레스를 받을때의 반응을 편의상 4단계로 나누어보면 첫단계로 태

풍이 밀어 닦칠것같은 기분처럼 막연한 위험을 느끼는 스트레스 전단계가 있고, 둘째 단계로 태풍이 불어올때 심적인 외상을 받고 위기에 처해있는 충격시기, 셋째 태풍이 지나가고 잔해속에 넋을 잃고있는 위축시기, 넷째 태풍이 지나가고 완전히 복구가된 이후 쓰라린 경험을 회상하는 회복시기가 있다.

첫단계에서 인간은 흔히 스트레스나 위험을 도외시하고 부정하려하며, 둘째 단계에서서는 스트레스를 받자마자 생리적으로 혈관이 확장되고 근육 긴장이 증가되며 심하면 의식의 동요와 더불어 주의력이 분산되고 경각심이 오히려 감소되어 정서적 둔마상태까지 와서 해리 반응이나 인격 해리증 그리고 정신분열증까지 일으킨다.

셋째 단계부터 감정 행동 기억력이 서서히 회복되면서 강력한 지지자의 도움을 받으려하고 의지를 하게되고 잘못되면 적응 실패가 온다.

넷째 단계로 정신기능이 완전히 회복된 이후에도 스트레스 해소가 안되면 전환신경증이나 불안 신경증 우울신경증 신경쇠약 습관성음주를 일으키고 동시에 죄책감 분노 공격심의 조절을 하지못해 긴장성 두통 고혈압 위궤양 그리고 갑상선 기능항진증등 정신 생리 장애를 일으킨다. 적절한 휴식과 더불어 음악감상 낚시 등산 운동등 스트레스해소책을 찾지않고 계속격무에 시달린다면 스트레스과잉 상태로 인해 인간의 마음은 병이 든다.