

特輯

스트레스 어떻게 풀면 좋은가

- ◆ 20 세기에 사는 현대인들은 과거 어느 때 보다 더 많은 Stress 속에 살고 있으며 이러한 Stress가 우리들의 건강을 직접 간접으로 해치고 있어 Stress는 20 세기의 세균이라고 불리울 정도이다.
- ◆ 그러나 그 Stress의 정체를 어떤 것인가에 대해서 그저 막연한 개념만으로만이 해 되어 왔을 뿐이다. 1939년 Hans

Selye는 Stress의 개념을 「적응중후군」의 개념으로 설명하여 환경의 여러가지 해로운 요인들에 대한 생리적 반응이라고 하였다. 이러한 개념의 설정이 막연히 Stress라고만 불리워오던 개념을 의학의 과학적인 용어로서 표현하게되며 그 후 부터 Stress에 대한 본격적인 연구가 시작된 것이다.

다는 것이다. 또한 유발요인으로 작용하는데 있어서는 stress의 특성 그 개인의 성격, 그 개인이 stress를 이겨낼수 있는 효과적인 환경등이 다 관여하게된다. 마치 Cholesterol이 평소 높은 사람이 어려운 상황에서 stress에 계속 처해왔을때 심근경색에 빠질수 있는 것이다. 고로 stress란 개체의 어떤 자극적 상황에 대한 생리적 정신적 반응으로써 stress

1930년대 Franz Alexander와 그의 정신분석 학파들도 stress에 관심을 갖고 그들의 정신신체학설 (Psychosomatic theory)의 테두리에서 인격(성격)의 특성과 특정한 신체장애와의 관련성을 지어 하였다. 그러나 점차 stress가 꼭 정신신체 개념으로써만이 아니라 어떤 질병과

美國(Holmes & Rahe, 1967)

職位	삶의 변화	點數
1.	배우자 사망	100
2.	이혼	73
3.	부부 별거	65
4.	징역	63
5.	가까운 가족 사망	63
6.	병·부상	53
7.	결혼	50
8.	해고	47
9.	부부 재결합	45
10.	은퇴	45
11.	가족의 병	44
12.	임신	40
13.	성문제	39
14.	새 가족 등장	39
15.	사업 재정비	39
16.	경제상태 변화	38
17.	정든친구 사망	37
18.	직업전환	36
19.	배우자와의 언쟁빈도 변화	35
20.	1만불 이상의 부채	31
21.	저당물 상실	30
22.	職位변화	29
23.	자식의 離家	29
24.	시택·처가와 알력	29
25.	개인적 성취	28
26.	아내의 직장생활 시작·중단	26
27.	학업 시작·종료	26
28.	생활조건 변화	25
29.	개인습성의 개조	24
30.	상사와의 알력	23

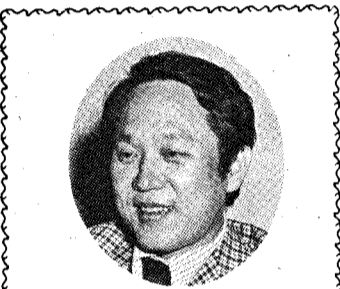
스트레스란 무엇인가?

高度로 기계화된 産業사회의 遺物

만성疾病의 誘發要因과 관련있어

도 관계될수 있으며, 사회적으로 야기되는 stress가 만성 질병에 유발요인이 된다는 개념이 널리 이해되기 시작하였다. Dodge와 martin을 stress에 관해 다음과 같은 언급을 하였다. 『오늘날 많은 질병은, 특히 만성질환, 심한 stress가 그 질병의 원인과갈계가 있으며 이러한 stress는 오늘날 같은 고도로 기계화된 산업사회의 유물인 것이다』 그러나 질병의 원인적 측면에서 stress와 어떤 질병에 단순한 인과적 관계로만은 설명할수가 없다. 적어도 어떤 질병이 발병하는때는 여러가지 요인이 관계되기 때문이다. 물론 stress가 많은 환경도 관계되지만, 그외 그러한 stress를 이겨낼수 있는 그 개인의 정신상태도 관계가 되며 그 질병의 유전적 소인, 병을 일으키는 요인등 여러가지가 관계되기 때문에 stress는 환경적인 욕구에 대한 개체의반응을 나타내는 광범위하고 일반적인 개념으로 이해되어야한다 stress는 그외에도 여러분야에서 연관이 되어 왔으나

건들의 질병과 어떤 관계를 갖고있느냐에 중점을 두었다. William B. Cannon은 정서적 변화와 신체장애를 관찰하였으며, Adolph meyer는 개인 모든 중요한 생활사와 신체적 변화를 관련시키는 정신 생물학적인 입장에서 stress를 접근 하였다. 1967년 Homes와 Rahe등은 stress의 개념에 생활변화 (life change)의 개념을 도입하여 stress의 개념을 정의하였다. 『Stress란 생활변화에 의하여 깨어진 정신생리적 안정을 되찾아 본래의 항상상태 (Ongoing steady state)로 돌아가는데 필요한 시간과 노력의 양』이라고 했다. 그들은 평균지각에 근거를두고 이를 정량화한 척도를 만들어 질병발생과 생활변화간의 관계를 규명하고자 시도를 하였다 이러한 개념에 의하면 환경적인 stress에 처한다고 해서 꼭 질병에 걸리는 것은아니다. 그러나 그 개인의 질병에 걸릴 감수성에 변화를 가져와 유발요인으로 작용하게된



石在鎬 (翰林大學) 精神科 교수

혼에 직각적으로 나타날수도있고 얼마 후에 나타날수도 있 그러면 Holmes와 Rahe가 생활변화와 stress에 관한연구를 살펴보기로 하자. 그들은 인생의 중대사가 결혼이란 사실을 염두에 두고그것에서 오는 stress를 50점으로 가정하고 각기 다른 중요한 삶의 변화를 이 점수와 비교검토하여 stress를 일으킬만한 삶의 변화를 초래하는 사건들을 찾아 이를 정량화

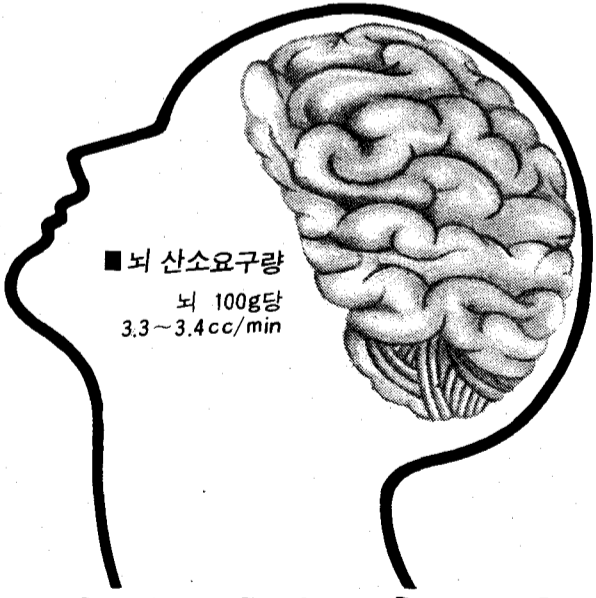
今世紀의 細菌이라고 불리워 직접적으로 健康害친다 생리·정신적反應으로 나타나

였다. 이런 정량화된 표를 가지고 삶의 변화와 신체건강도를 상호 비교해 보았더니 두 사이에 의미있는 상관관계가 있었다. 즉 삶의 변화 점수가 1년간 150~199점은 경우는 37%에서, 200~299점의 경우는 51%에서, 300점이 넘는 경우에는 79%에서 건강의 변화가 있었다는 것이다. 이와관련된 연구는 심근경색 심이지장폐암, 결핵, 골절, 교통사고, 부상, 우울증, 자살에서도 의미가 있다고 보고되고 있으며 우리나라에서도 근래에 몇편에 연구가 보고되고 있다. Homes와 Rahe가 1967년보고한 삶의 변화와 stress의 정량화된 점수를 참고하면 다음과 같다.

어른을 공경하여 효도를 실천하자.

뇌졸중  
중풍  
만신불수

- 만성 두통
- 지각장애
- 현기증
- 노화증후군
- 연탄가스중독 후유증 (언어장애·수전증·기억력장애)



뇌에 맑은 산소를!  
BELGIUM UCB 뇌기능 대사 촉진제  
**뉴트로필**  
R Nootropil 2.4g/day p.o for 6 weeks

- 5大 藥理作用
1. 물질대사 촉진작용  
산소 및 포도당의 이용율을 증가시켜 뇌신경세포의 물질대사 촉진을 시켜 줍니다. (Rouffleuil B et al FRANCE)
  2. 신경전달 촉진작용  
유발 전위에 작용하여 반구정보를 전달합니다. (HERRSCHARFT H et al GERMANY)
  3. 혈소판의 과잉 억제작용  
혈소판의 활성화를 억제하고, 유착을 방지하여 제증상을 개선하여 줍니다. (Barnhart et al U.S.A)
  4. 적혈구 변형 유동력 증가작용  
적혈구의 변형성을 증가시켜 말초혈행을 원활하게 하여 줍니다. (SKondia V et al BELGIUM)
  5. 저산소시 뇌기능 보호작용  
말초혈행을 정상화시켜 다발성 기질증상을 개선시켜 줍니다. (C. Giurgina and Coli. BELGIUM)

