

# 마음과 몸

— The mind and the body —

저자 : C. David Jenkins\*

출처 : World Health, 47th year, No.2 6-7, 1994

백 영 한

경제적 발전과 상관없이 심리적, 사회적 그리고 행동적 강압(強壓, forces)은 세계각국에서 불구(不具)와 죽음의 주요원인을 부추기고 있다. 지나친 흡연과 음주, 비만해지는 것, 면역접종과 같은 예방법을 받아 들이려하지 않는 것은 흔히 볼 수 있는 생활스타일인데, 이것들이 질병의 위험률(risk)과 조기(早期)사망율을 높이고 있다. 우리를 둘러싼 대인적(對人的)·사회적 환경이 안녕(安寧) 또는 반대로 질병의 위험도에 관여하는 사실은 잘 알려져 있다.

그것을 통하여 심리적, 행동적 인자가 우리의 건강에 악영향을 주는 제3의 경로(channel)는 전적으로 우리의 신체내에서 작동하고 있다. 우리의 개성(個性), 행동양식, 정서(情緒)의 양태와 그 강도, 그리고 이것들에 대처하려는 방도들은 복잡미묘하게 우리의 신체에 영향을 주고 있다. 우리들의 심리적 본성은 과거의 경험과 선택에서 부터 비롯되었으며 그것들은 우리의 중추신경에 영향을 주고 있다. 우리의 신경계(系)는 내분비계의 분비선(腺)과 면역계가 상호작용하여 감염에서 부터 암에 이르기까지의 많은 질병으로 부터 우리를 보호하고 있다.

우리는 육체적 질병이나 아픔이 어떻게 우리의 사고(思考)와 느낌에 악영향을 주는지를 잘 알고 있다. 지금 과학은 우리의 사고와 느낌이 어떻게 여타의 신체계(系)에 영향을 주는지에 관해 기막힌 발견을 하고 있다. 또한 심리적인 기전(機轉, mechanism)은 육체적 질병의 발병전, 중, 후에 우리의 육체에 영향을 주고 있다. 여기에 어디에서나 어떤 질병의 위험도를 감소시키도록 도와주고 빠른 치유를 돕는다는 함축성이 있는 연구결과의 예들이 있다.

## 스트레스

생활상의 변화와 문제는 흔히 스트레스의 원인이 된다. 스트레스를 받는 사람들이 그들의 생활에서 일어나고 있는 것들에 관해 어떻게 느끼고 있는가를 측정할때 우리들은 장차의 경미 또는 중등도의 질병의 발생률과의 전조적(前兆的)관계를 발견하게 된다. 우리는 미국의 400명의 항공교통 통제관에 대해서 직업관련성 생활변화스트레스(work-related life-change distress)를 측정하였다.

최고의 득점을 얻은 사람들은 전체의 1/4인 저 득점의 사람에 비해 측정후 27개월간에 걸쳐 평균 69%나 더 많은 질병력(歷)을 가졌다. 이 조사는 전 세계에서 이루어진 많은 연구중 전형적인 것이다.

\* Director of WHO Collaborating Centre for Psychosocial Factors and Health, University of Texas Medical Branch, Galveston, TX 77555 - 1053, U.S.A

스트레스는 또한 치유과정과 강한 연관성을 가지고 있다. 우리들은 관상동맥바이패스와 심장판막 수술을 받은 500명의 남녀를 조사하였다. 그들이 외과수술을 받기전 우리들은 그들의 생활변화스트레스(life-change stress), 기대감(hopefulness)의 수준과 다른 여러 심리적, 생물학적인 변수를 측정하였다.

수술전 고도의 생활변화스트레스를 가졌던 환자중 단지 42%만이 완전히 심장증세에서 벗어났는데 비해 낮은 생활변화스트레스를 가졌던 환자중 70%는 아무증세도 느끼지 않았다. 기대감에 대한 개인적 특성에서도 같은 패턴이 나타났다. 생활에 대하여 희망적인 환자(특점 상위 25%)중 66%는 6개월후에 심장증세가 없었는데 비해 희망성에 대한 특점이 가장 낮았던 군(群)에서는 단지 33%만이 수술후 심장증세가 없었다. 이 차이는 워낙 커서 이런 차이가 우연히(by chance)생길 확률은 1/1000이다.

## Type A 습성패턴

경쟁적이고 공격적이고 쉽게 화를 잘 내고 늘 조급하고 시간과 환경과 항상 싸우며 몸부림치는 사람이 Type A 습성패턴을 나타내는 것으로 되어 있다. 이 패턴은 원래 특히 60세 이하의 남성에서 허혈성(虛血性)심장질환(IHD)을 일으킬 이종의 위험인자와 관련이 있는 것으로 알려져 있다.

역자註 : 교감(交感)신경이 강한 사람이 Type A가 된다고 한다. Active(활동적)와 Aggressive(공격적)의 A에서 이 이름이 생겼다. Type A인 사람은 야심적이고 출세욕이 강하고 언제나 시간에 쫓겨 움직이는 성격인데 심근(心筋)경색이나 허혈성심질환을 일으키기 쉽다.

IHD의 발병을 예보(豫報)하는 Type A 습성패턴은 많은 나라에서 보여왔는데 가장 최근의 자료는 벨지움, 중국, 일본, 인도, 리투아니아에서 나오고 있다. 다른 IHD위험인자 즉 흡연, 고혈압, 혈청 콜레스테롤의 상승을 고려해 놓더라도 Type A 패

턴은 많은 남성인구군에서 추가적인 위험인자인 것이 명백하다. 현재 연구자들은 Type A 패턴과 다른 건강문제와의 관계를 조사중이다.

미국에서 항공교통통제관에 대한 조사에서 Type A 근로자들은 그들의 동료에 비해 38%나 더 경미 내지 중등도의 질환을 가지고 있었다. Type A 사람들은 그런 습성을 안가진 사람들과 비교할때 부상을 받는 빈도가 3.5배나 높았다. 그런데 중요한 일은 우리가 이 위험도를 양(量)적으로 측정할 수 있게 되어서 그와같은 습성패턴을 보다 평균적이고 느긋하고 협동적이고 우호적인 스타일로 고치는 것이 심장마비와 부상(負傷)의 위험도를 낮출 수 있을 것이라고 추천할 수 있게 되는 일이다.

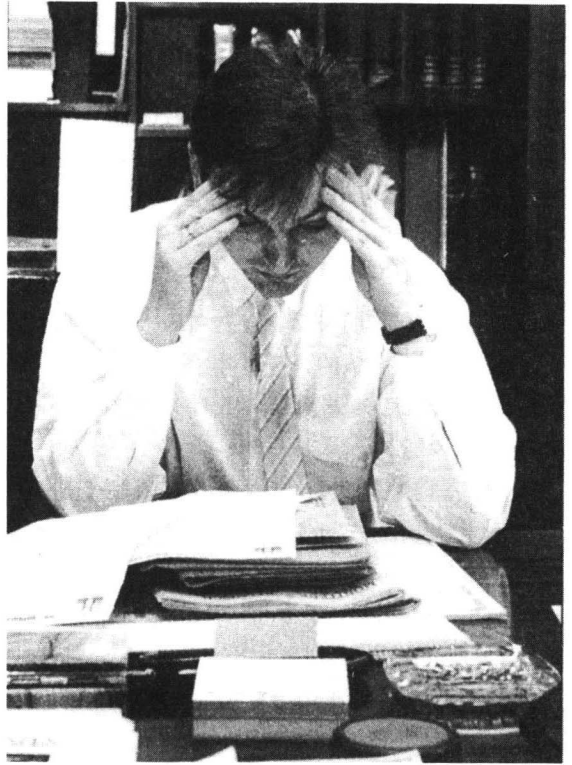


사진 : 직원이 경쟁적이고 공격적인 태도를 소유할 것을 기대하는 기업에서는 직원에게 심혈관질환의 위험인자를 안겨 주고 있는 것이다.

## 적대심(hostility)

적대심은 Type A 패턴의 일부이며 그것의 건강에 대한 영향에 관해서 흔히 독립적으로 연구되었

다. 적대심에 차 있고 화를 잘 내는 비우호적인 사람들은 그들의 가족과 동료의 생활을 어렵게 할 뿐만 아니라 그들 자신에게도 불건강을 초래 한다. 일련의 대규모연구—어떤것은 20년의 추적조사를 한—는 적대심이 IHD의 주위험인자라는 것을 밝혔다. 그것은 여러 원인에 기인된 장래의 높은 사망율을 예보(豫報)하여 준다. 미국의 항공교통통제관에 대한 전향적조사(prospective study)에서 관리층에 대한 적대심은 장차의 질병과 외상의 증폭(增幅)된 위험인자의 전조(前兆)로 나타났다. 심장대수술후의 회복 조사에서 수술전의 적대심 정도에서 최고의 득점을 한 환자들은 아주 적은 적대심을 가진 1/4의 그룹보다 6개월후에 2배나 많이 심장증세를 경험했다. 여기서 우리는 다시 한번 적대심 영향의 재미있는 연속성을 보게 된다. 이와같은 심리적 인자는 사람들이 병이나 외상을 받을 기회를 늘릴 뿐만 아니라 급성 내과·외과적 위기 이후의 치유율에도 영향을 주는 것으로 생각된다.

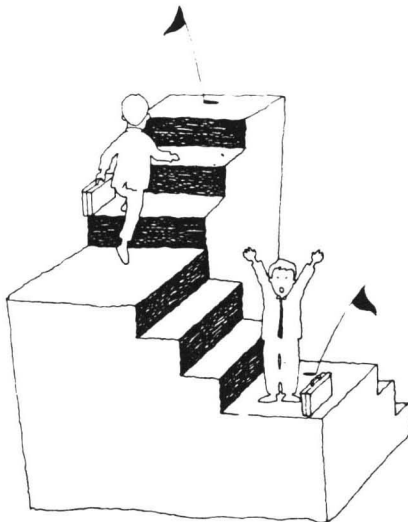
### 할 수 있는 조치

이와 같은 소견들은 육체적 건강에 대한 심리적

인자의 영향에 관해서 무엇을 말해주고 있는가? 대규모연구로 부터 나온 사례들은 생활상의 위기상황에서 비롯된 높은 수위(水位)의 스트레스, Type A 습성패턴, 적대심이 병에 걸리고 외상을 받을 확률과 회복의 속도에 영향을 주는 심리적인자의 중요한 사례들이다.

힘들기는 하지만 스트레스를 일으키는 사건에 노출되는 일, Type A 반응, 우리에게 있는 적대심을 변화시키는 것은 가능하다.

끝으로 우리들의 경험과 느낌에 대한 육체적반응을 변화시킬 수 있는 것으로 생각되는 리렉세이션(relaxation, 느긋하게 하는 것)과 조정(調停)의 기술이 필요하다. 최근 습성을 변화시키는데 사용될 접근방법에 관한 많은 우수한 서적과 단행본이 출판되고 있다. 이런 기술들은 어떤사람에게는 효과가 있으나 어떤사람에게는 무효하다. 심리적, 행동과학적 연구를 통하여 우리들은 육체적질병의 원인에 대해서 더 많은것을 알아가고 있으며 어떻게 하면 심리적, 행동과학적기술이 우리 자신의 총체적건강을 유지하고 증진하는 것을 도울 수 있는가를 알아가는 중에 있다. ♣



고난이 곧 불행이 아니다.

고난을 극복할 의지를 잃은 것이 불행이다.