

## 스트레스와 현대병

우 행 원 · 이화의대 신경정신과

**S**tress란 인간이 유지하고 있는 정신적, 신체적 평형상태를 붕괴시킬 수 있는 대내적이거나 대외적인 위협을 일컫는 말이다. 스트레스를 받으면 우선 우리 몸은 자율신경계가 각성되고 곧 골격 근육계나 심장혈관계가 활성화되어 혈압이 상승되고 맥박이 빨리 뛰며 어지럽거나 불안하면서 땀이 난다. 내분비계통에서도 전해질 불균형, 탄수화물 대사장애 및 남성호르몬이 감소되고 갑상선 기능장애도 일으킬 수 있다. 면역계에서는 면역능력을 감소시킨다.

결과적으로 적게는 감기 몸살, 만성소화장애나 두통에서부터 크게는 궤양성 대장염, 류마티스성 관절염, 당뇨병, 신경성 피부염, 고혈압, 심장질환 및 AIDS나 암까지 일으킬 수 있다.

이상과 같은 대표적 현대 질병들을 정신분석적으로 보면 소화성궤양은 자신의 강한 의존욕구가 좌절되면서 그 보상으로 야심적, 활동적, 독립적인 성격이 형성된 도

시의 자영업하는 고소득자에서 많이 발병한다고 한다.

즉 스트레스와 불안이 위장운동을 항진시키고 위액분비를 증가시켜 궤양이 생긴다고 하겠다. 궤양성 대장염과 과민성 대장증후군은 중요한 인물의 상실, 배신이나 큰 좌절 이후 발병되고 대개 강박적 성격을 가지고 있다.

Stress와 관련된 가장 무서운 현대 질병은 아무래도 관상동맥성 심장병이라고 할 수 있다. 흔히 말하는 공격적이고 야망이 크고 경쟁적이며 성격이 급한 Type A 성격의 사람이 감당하기 어려운 Stress를 받거나 갈등

에 쌓이면 협심증이나 심근경색을 일으켜 생명을 위협받게 되는 경우도 있다.

당뇨병은 열심히 일하던 사람이 갑자기 퇴직을 당하거나 감당하기 어려운 좌절을 겪었을 때 흔히 생길 수 있는 현대질병이다.

그밖에 심한 스트레스를 받아 불안, 초조 끝에 제일 먼저 반응하는 부위가 피부계통으로 손바닥, 발바닥, 겨드랑이에 땀이 나고 얼굴이 붉어지고 두드러기가 나거나 잘 완쾌되지 않는 신경성 피부염까지 유발하게 된다.

이런 현상은 정서적 불안



정, 열등감, 죄책감, 수치감 등과 적개심이 문제인데 정신역동적으로 지나친 의존감과 사람이 상실되거나 거부될 때 일어나는 본능반응이라고 설명된다.

골격근육계의 대표적인 류마티스성 관절염도 피화적이고 회생적이며 복종적이고 양심적인 자기억제를 잘하는 강박적인 사람이 참을 수 없는 분노나 갈등 및 스트레스를 오랜 기간 받아왔을 때 나타나는 질환이다.

신경계 장애인 두통은 우리가 흔히 말하는 “골치 아픈 일”, 다시 말해 스트레스나 갈등이 그야말로 골치를 아프게 한다고 하겠다.

정확성과 완벽성이 요구되는 현대인에게 편두통도 정서적으로 견디기 어려운 스트레스에 의해 발작이 유발될 때가 많다.

뒷머리와 목이 뻣뻣하고 아프다가 머리전체로 퍼지고

등줄기까지 아프다고 호소하는 긴장성 두통은 일에서 해방될 때 비로소 사라지는 일을 흔히 볼 수 있다.

면역계 장애의 감기나 인플루엔자, AIDS 같은 바이러스 감염이나 기관지 천식 등도 스트레스를 받았을 때 더욱 악화되는 경우가 많다.

뿐만 아니라 아직도 불치병으로 남아있는 암도 이별이나 상실같은 스트레스를 장기적으로 받아 온 사람이 제대로 감정발산을 못했을 때 발생한다는 연구보고가 많이 있다.

비노생식기 계통의 성기능 장애 역시 무한경쟁시대의 스트레스가 원인이 될 수 있다. 이러한 장애는 심한 수치심과 혐오감, 죄책감, 공포, 증오 및 위축감을 불러일으키고 그것이 다시 스트레스가 되어 성기능 장애를 더 심하게 만드는 악순환이 된다.

이와 같이 스트레스를 감당할 수 없을 때는 그만 스트레스에 압도되고 무기력해지며 공황상태에 빠지게 되고 여러 가지 신체질환과 신경증이 되거나 인격장애, 약물남용에 빠지게 되고 정신병까지 걸리게도 된다. 즉 비적응적 행동이 일어나게 된다고 하겠다.

그러나 스트레스가 하나도 없는 상황을 생각해 보자.

시험기간 스트레스가 없다면 열심히 공부할 수가 있는가? 진급이라는 명제가 없다면 열심히 노력할 수 있는가? 성공하겠다는 집념과 스트레스가 없다면 개인의 발전이나 학문의 발전, 국가나 인류의 발전은 없다고 보아야 할 것이다.

따라서 적당한 스트레스는 우리를 발전·향상하게 하는 필요악이라 감히 말할 수 있겠다. **㉞**

## I. C. C. 코너 ①

### 개혁 · 변화 · 창조의 정신으로 거듭나기

#### ○ ICC

##### 정신문화운동이란!

한국건강관리협회가 1997년을 맞이하여 새롭게 추진하는 신사고(新思考) 개념으로, 개혁(Innovation), 변화(Change), 창조(Creation)의 정신을 바탕으로 국민건강 증진사업을 수행하자는 의미를 담고 있다.

#### ○ Innovation (개혁)이란?

낡은 사고방식을 버리고 새로운

정신무장을 통해 새롭게 태어날 수 있는 신사고를 갖추고 어려운 환경을 극복하는 동시에 발전을 위한 도약의 발판을 마련하는 동기를 부여해 주는 정신. 무사안일과 구태의연한 자세를 지양하고 보다 적극적이고 도전적으로 업무를 수행하자는 개념이다.

#### ○ Change(변화)란?

의식개혁을 통해 누가 봐도 말과 행동이 달라진 새로운 모습으로 탈바꿈함으로써 신뢰감을 줄 수

있는 계기를 마련하도록 하자는 것. 이 변화는 끊임없는 자기 반성이 있어야 가능한 것이라는 사실도 기억해야.

#### ○ Creation(창조)란?

의식개혁을 통한 새로운 정신무장으로 변화함을 바탕으로, 맡은 일을 소중히 생각하는 동시에 보다 나은 미래, 보다 나은 건강을 위해 끊임없이 새로운 것을 발굴하고 적극적으로 창조해 나가는 정신을 말한다.