

스트레스 관리

김희승(한국 가톨릭 호스피스 협회 교육분과장)

우리가 흔히 사용하는 스트레스는 스트레스를 받게 되는 원인 혹은 자극인 스트레스원(스트레써, stressor)과 자극에 대한 반응인 스트레스 반응으로 구성된다. 그러면 스트레스 반응을 일으키는 스트레스원은 무조건 없는 것이 좋은가? 그렇지 않다. 살아 있는 한 스트레스원을 없애는 것은 가능하지도 않고 그럴 필요도 없다. 그리고 스트레스원은 개인이 유해한 자극으로 인식하지 않는 한 스트레스 반응은 일어나지 않고, 스트레스원을 잘 활용하면 자기 성숙을 위한 기회가 되기도 한다.

문제는 스트레스원의 정도와 횟수가 지나치면 심신에 장애가 생기기 때문이다. 스트레스원에 대한 스트레스 반응으로 교감 신경의 활동이 활발해져 마음과 몸이 모두 긴장된 상태가 된다. 일상적으로 접하는 스트레스원에 대한 반응으로 자각 증상이 그리 크지 않아 별 문제가 되지 않는다. 그러나 작은 스트레스원이라도 너무 자주 받거나 건물 붕괴, 비행기 추락 같은 대형 사고를 경험하면 병으로 발전할 수 있다.

스트레스를 누적시키지 않기 위해 스트레스

관리가 필요하다. 스트레스 관리를 위해서 수 많은 방법들이 제기되고 있으나 크게 두 가지로 생각해 보고자 한다. 첫째는 나눔을 통한 마음의 평화를 유지하는 것이고 둘째는 신체적 건강을 유지하는 것이라고 본다.

나눔을 통한 마음의 평화를 유지하는 것은 치열한 경쟁 사회에서 시간과 경제적인 면이 뒷받침이 안 된다는 이유로 실천하기가 매우 어렵다고 생각할 것이다. 그러나 모든 것이 그렇듯이 마음먹기에 달려 있다고 생각한다. 현재 나의 처지에서 나누어줄 수 있는 것을 생각해 보면 얼마든지 있다. 거동이 불편하고 가진 것이 하나도 없는 사람이라고 할지라도 남에게 줄 수 있는 것이 있다고 생각한다. 남에게 줄 수 있는 간단한 예의 하나가 미소이다. 미소는 받는 사람의 마음은 풍족하게 해주지만, 주는 사람의 마음을 가난하게 만들지 않는다. 그리고 미소는 누구에게 주기 전에는 아무런 쓸모가 없고, 줌으로써 많은 것을 이루어 낼 수 있다. 가진 것을 나누는 또 다른 예로 강원도 산골에서 혼자 기거하는 범정스님의 생활을 쓴 「산에는 꽃이 피네」 중에 있는 글을 음미해보자.

‘내가 사는 곳에는 눈이 많이 쌓이면 짐승

등이 먹이를 찾아서 내려온다. 그래서 공이나 빵부스러기 같은 먹은 걸 놓아준다. 박새가 더러 오는데, 박새한테는 좁쌀이 필요하니까 장에서 사다가 주고 있다.

고구마도 짚승들과 같이 먹는다. 나도 먹고 그 늙들도 먹는다. 밖에 잘 때는 이 아이들이 뭍 찾아 개울로 내려온다. 눈 쌓인 데 보면 개울가에 뱀자국이 있다. 그래서 내가 그 아이들을 위해서 해집벽에 도끼로 얼음을 깨고 뭍 구멍을 뚫어 둔다. 뭍구멍을 하나만 두면 그냥 얼어 버리기 때문에 숲구멍을 서너군데 뚫어 놓으면 공기가 통해 잘 얼지 않는다. 그것도 굳이 뚫지 않으면 내게는 나뉘 갖는 큰 기쁨이다. 나뉘이랑 누군가에게 끝없는 관심을 기울이는 일이다.' 글을 읽기만 해도 작은 나눔에 대한 마음의 평화가 오는 것을 알 수 있다.

스트레스 관리를 위해 두 번째 방법인 건강 관리를 위해서도 여러 가지 많은 방법이 소개되었으나 균형 있는 식이 섭취, 적당한 운동 및 긴장 완화가 중요하다고 생각한다.

균형 있는 식이를 규칙적으로 섭취하는 것이 가장 중요하며, 여러 가지 영양가 중 특히 고려해야 할 것은 비타민, 설탕, 소금류, 콜레스테롤 등이다. 비타민은 신체 내부에서 만들지 못하므로 신선한 야채나 과일을 섭취하여 더 공급받아야 한다. 신체는 스트레스를 받으면 특히 비타민 B와 비타민 C의 소모량이 많아지므로 그 요구량이 높아진다. 소금류는 가

능한 한 고혈압을 예방하기 위하여 적게 먹는 것이 좋다. 한국의 기본 식이는 이미 높은 소금 농도를 내포하고 있으므로 요리 시에 가능한 적게 사용하고 식탁에는 아예 없는 것이 좋다. 또한 설탕도 성인병을 유발할 가능성이 있으므로 적절하게 제한하는 것이 좋다.

혈중에 콜레스테롤치가 높은 사람은 생선이나 육류의 내장류, 달걀, 메추리알, 새우, 콩치, 오징어, 굴, 뱀장어, 소라, 장어, 버터, 마요네즈 등의 식품은 피하는 것이 좋다. 그리고 되도록 자연에서 나오는 음식을 섭취하도록 하고 방부제가 들어있는 인스턴트 식품은 피하도록 하는 것이 좋다.

운동은 신체를 쾌적하게 해주고 스트레스를 극복하는 데에도 도움을 준다. 조깅, 산보, 수영, 에어로빅 댄스, 자전거 타기 등의 유산소 운동은 심맥관계의 기능을 증진시킨다. 즉, 맥박과 혈압을 낮추며 말초혈류를 증가시키는 등의 변화를 일으켜서 스트레스를 완화시켜 준다. 지속적인 신체적 활동은 산소 소모율을 증가시켜 효소 체계(Enzyme System)를 자극하여 혈류를 증가시킨다. 이것은 나아가 호흡기 계통과 근육기 계통에도 좋은 효과를 준다.

매일의 일상 생활 중에 운동을 행할 시간이 없으면 되도록 걸어야 한다. 두 다리가 의사라는 말이 있지 않은가. 엘리베이터를 타지 말고 계단으로 걸어야 하고, 가까운 거리는

차를 타지 않고 걸어다니는 것을 6개월 이상 지속하면 규칙적으로 운동을 한 효과가 나타난다는 최근 연구 결과도 있지 않은가.

마지막으로 신체적 건강 관리를 위해 긴장을 완화하고 휴식을 취하는 것이 필요하다. 긴장과 불안을 해소하는 방법으로 이완요법이 있다. 이완요법의 원리는 심리적으로 이완이 되면 교감신경계의 긴장도가 낮아져 신체적으로 편안한 상태가 되는 것이다. 종류로는 명상요법, 점진적 이완요법, 암시요법, 상상요법 등이 있다. 명상요법은 인도의 요가 행자들에게 의해서 전해져 온 것으로 눈을 감고 고요히 생각하는 것으로 명상을 함으로써 심신을 이완하여 스트레스를 조절하는 것이다. 상상요법은 마음을 진정시키고 안정시키기 위해 조용한 장면을 보거나 볼 수 없는 경우 머리 속으로 상상해 보는 것이며, 그 과정은 다음과 같다.

- ① 몇 분 동안 편안하게 앉아서 쉴 수 있는 조용한 장소를 선정한다.
- ② 눈을 감는다.
- ③ 신체의 모든 근육들을 이완시키고 입을 꼭 다물고, 코로 깊은 호흡을 한다.
- ④ 나에게 휴식을 주는 장면을 상상한다.(예 : 농장 풍경, 초원, 해변, 소리, 냄새 등)
- ⑤ 몇 분 동안 상상을 즐기고 난 이후 천천히 눈을 뜬다.

점진적 근육이완요법은 각성 상태에서 골격근을 점진적으로 이완시켜 신체의 모든 근육에 이완 반응을 조건화시킴으로써 교감신경계

의 활동을 감소시키는 치료적 기술이다. 장소는 조용한 곳이 좋으며, 편안한 의자에 앉아 불빛을 어둡게 하고, 눈을 감고 실행하면 더욱 효과적이다. 각 신체 근육의 수축 기간은 5초이며, 이완 기간은 20초이다. 오른손, 왼손, 오른팔, 왼팔, 이마, 얼굴 상부, 눈, 얼굴 하부, 이, 목, 어깨, 배, 오른쪽 다리, 왼쪽 다리, 발의 순으로 긴장과 이완을 교대로 경험하면 된다. 이러한 이완 요법 중 본인에게 적절한 것을 선정하여 사용할 수 있다.

