

스트레스 해소로 건강증진을!

스트레스는 긍정적인 스트레스인 유스트레스(Eustress)와 부정적인 스트레스인 디스트레스(distress), 두 가지로 구분한다. 긍정적인 유스트레스는 우리에게 동기를 부여하고 창조적이며 자원이 풍부한 방향으로 행동을 하게 하고 도전을 하게 한다.

한편 부정적인 디스트레스는 우리가 변화의 요구에 짓눌릴 때 우리에게 오는 것이며 이것이 여러 가지 바람직하지 못한 영향을 끼치는데, 일반적으로 스트레스라고 하면 부정적인 디스트레스를 말한다.

스트레스는 스트레스를 일으키는 스트레스 원(stressor), 이에 대한 스트레스 반응(stress reaction), 그리고 이에 의하여 야기되는 스트레스 결과(consequences of stress)가 있다.

스트레스 원(stressor)은 외부로부터의 변화의 요구, 즉 생활 사건, 생활 변화, 직장 생활과 같은 외부적 스트레스 원(external stressor)이 있고, 내부로부터의 심리적 갈등 및 성격에서 오는 내부적 스트레스 원(internal stressor)이 있다.

즉 스트레스는 직업, 결혼, 부모의 역할, 친구 관계, 심지어는 여가와 휴식, 레크리에이션, 종교, 건강 문제 등 그 영역이 광대하며, 따라서 우리가 살고 있는 사회, 우리의 생활이 스트레스 원(stressor)이며 다른 한편으로는 이러한 스트레스 원인 사회와 생활이 스트레스를 극복해 나아갈 수 있는 지지 체계

이기도 한 것이다.

실제로 스트레스는 신체적 요인, 물리적 요인, 화학적 물질에 의하여 격발되고 심리적 위협과 견딜 수 없는 욕구에 의하여서도 격발될 수 있다.

1. 스트레스반응

스트레스에 대한 반응은, 생리적·심리적 반응, 행동적 변화, 지각 능력과 작업 수행 능력에 영향을 미친다. 스트레스는 또한 정신에 뿐만 아니라 신체에도 영향을 미친다.

그 영향은 자각적으로 불쾌감을 느끼는 심리적 반응에서부터 사망에 이르기까지 그 범위가 넓고 다양하다. 욕구 상태에서 오는 스트레스의 즉각적인 반응은 심리적 부담이자 동시에 생리적 부담이 된다.

스트레스는 곧 우리들 정상 생활에 속하는 반응이라고도 할 수 있다. 이러한 생활 스트레스가 너무 자주 격발되거나 강도가 너무 높은 정도라면 우리들 건강에 심각한 문제를 야기할 수 있다. 우리가 산다는 것은 몸과 마음 전체로서 살고 스트레스에 대한 반응은 그러므로 심리적, 생리적, 행동적, 즉 인간 전체로서

하는 것이다.

너무나 지나친 일의 부담, 자기의 역할의 모호성 또는 불확실성, 자신과 직장 환경 조정 사례 등이 심리적인 긴장감을 불러일으키고, 자기 직업 만족도가 낮아지고, 흡연과 절제 없이 음주를 하는 행동은 생리적 반응, 심리적 반응과 더불어 몸과 마음이 마모되어 건강에 악 영향을 끼치게 된다.

2. 스트레스와 건강

스트레스에 의한 흔한 증상은 각종 통증, 숨 가쁘고, 손에 땀이 나고, 참을성이 없어지고, 화를 쉽게 내고, 깜짝 깜짝 놀라고, 집중력이 떨어지고, 쉽게 피곤하며, 지쳐서 늘어지는 등의 비 특이적 증상들이 있다. 이외에 스트레스는



실제로 건강에 악영향을 다음과 같이 끼치게 된다.

1) 관상동맥 질환

스트레스는 관상동맥의 위험 인자로서 급성 심장마비를 일으켜 사망에 이르게 하는 무서운 면모가 있다.

2) 고혈압

스트레스는 혈압과 밀접한 관계가 있다. 교감신경이 흥분하면 아드레날린 분비가 증가하고 이어서 곧 혈압이 상승하게 된다.

3) 만성 통증 증후군

두통, 목덜미 통증, 어깨가 쑤신다. 허리가 끊어지는 듯 하다. 배가 아프다. 온몸 구석구석 사방이 쑤시고 아프고 결린다는 등의 만성 통증 증후군 역시 스트레스 때문에 올 수 있고, 증상이 악화 될 수 있다. 흡연과 음주는 이를 더욱 악화시킨다.

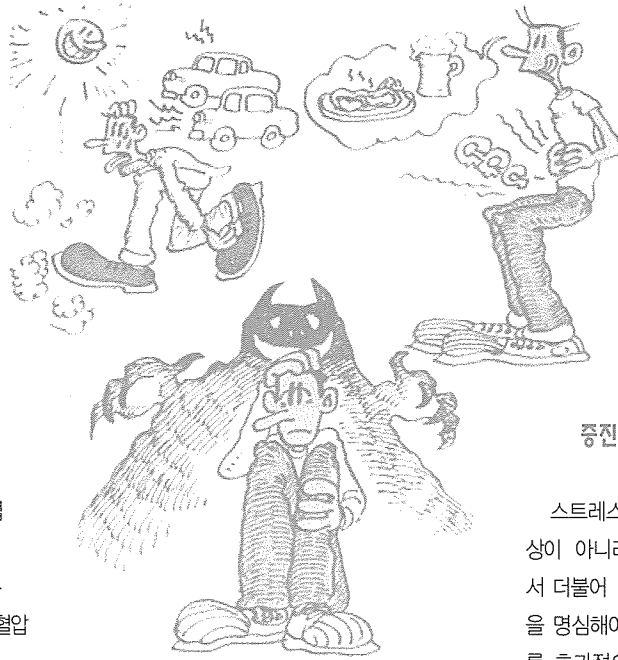
4) 외상(外傷)

교통사고, 직장내 안전 사고에 의한 외상은 스트레스를 받은 상태에서 발생하는 일이 많다. 음주와 흡연은 이러한 외상의 발생률을 더욱 촉진시킨다.

5) 당뇨병

스트레스를 받으면 인슐린 요구량이 증가하여 당뇨병이 악화된다.

6) 마약의 남·오용, 술 중



발생을 증가시킨다. 술과 담배가 아닌 스트레스 해결 방법을 터득해야만 낙을 누릴 나이에 낙을 누릴 수 있는 몸과 마음이 남아 있게 된다.

3. 스트레스와 건강 증진

스트레스는 완치시켜야 하는 대상이 아니라 관리, 극복, 대처하면서 더불어 함께 살아가야 할 대상을 명심해야 한다. 그리고 스트레스를 효과적으로 관리하는 방법이 건강 증진의 길이라고도 할 수 있다.

우선 스트레스를 감추지 말고 명백하게 드러내는 것이 중요하다. 스트레스는 순순히 물러가는 것도 아니고 없어지는 것도 아니다. 우리들의 생활 자체가 스트레스이기 때문에 스트레스와 함께 살아가야 하는데, 스트레스에 변화를 가지고 압력을 주어서 삶이 생산적이고 흥미로운, 그래서 재미있는, 살맛 나는 것으로 만들어야 한다.

스트레스와 더불어 생산적인 삶을 살려면

1) 좋은 영양 섭취를 해야 한다. 하루 세끼를 골고루 규칙적으로 먹고, 아침밥을 꼭 먹고 간식을 피한다.

2) 밤에 7시간의 단 잠을 자자. 술 마시고 잠자는 일은 절대로 피한다.

3) 운동을 규칙적으로 한다.

독, 담배 중독, 본드 흡입은 스트레스와 불가분의 관계가 있다.

7) 간 경화증, 간암 발생 증가

8) 만성 폐쇄성 폐질환, 폐기종, 만성 기관지염, 폐암 발생 증가

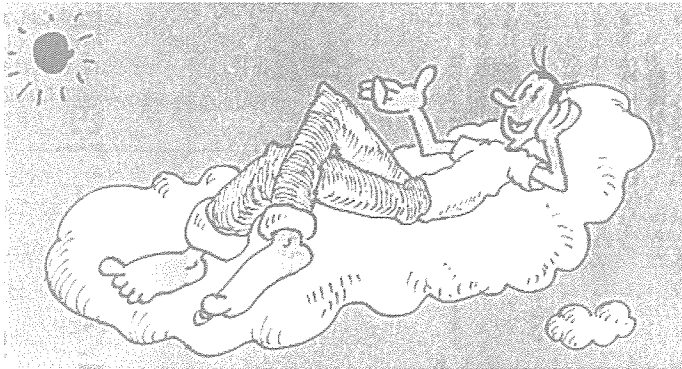
9) 위궤양, 십이지장궤양, 과민성 장 증후군

10) 기관지 천식 발생 증가와 악화

11) 비만

12) 월경 불순

13) 발기 불능, 불감증
고혈압 환자의 흡연, 음주는 뇌졸중 발생을 증가시키고, 심장마비



4) 절대 금연! 절주를 하자.
향락성 습관성 약물을 피해야 한다.

5) 표준체중을 유지한다.

6) 스트레스를 슬기롭게 다스린다.

4. 스트레스 해결법

사람마다 자기에게 알맞는 스트레스 해결법을 개발 또는 선택해야 한다.

(1) 운동 : 일반적으로 가장 유용하고 가장 강력한 스트레스 해결

방법은 규칙적인 운동이다. 운동은 첫째, 스트레스가 미치는 영향에 저항을 증가시키는 효과가 있다.

둘째, 신경 전달 물질(엔돌핀)을 만들어 내어 스트레스에서 오는 심리적, 행동적

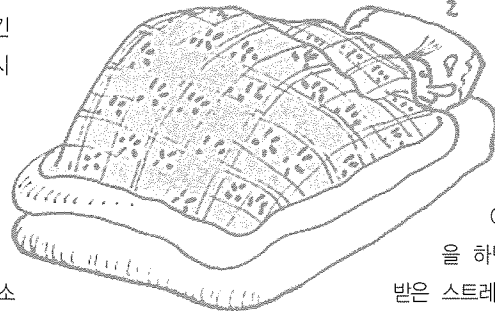
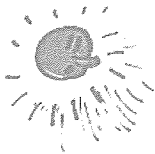
영향(우울)등을 완화시킨다.

셋째, 분노와 불안에 동반되는 근육 긴장을 이완시키는 효과가 있다. 이러한 목적으로 특히 유산소 운동이 좋다.

운동이야말로 스트레스에 대한 가장 자연스러운 반응이다. 싸우느냐 도망가느냐의 순간적인 양 갈래 상황에서 이에 대한 정상적인 반응은 운동이다. 스트레스에 의하여 유발된 바른 매각과 긴장된 근육은 빠른 걸음 걷기나 뛰는 운동에 안정마춤이다.

소극적인 스트레스 해소법은 다음과 같다.

(2) 초월 명상 : 입을 다물고 진언(眞言)을 외우면서 정신적, 육체적으로 자아를 해방시키는 명상



법(TM:Transcendental Meditation)이 있다.

(3) 요가

(4) 기도

(5) 음악

(6) 낚시

(7) 독서 : 신앙서적독서

(8) 마사지 : 근육 긴장을 풀 수 있고 배우자가 해 주면 더욱 효과적이다.

(9) 대화 : 스트레스와 긴장된 기분을 상하게 하고 느낌을 상하게 한다.

스트레스를 받은 기분과 느낌을 다른 사람에게 표현을 하면 자기가 받은 스트레스와 긴장

을 더 잘 이해할 수 있고, 이를 이해 할 수 있으면 더 잘 극복할 수 있다는 이치이다. 배우자나 좋은 친구와 이야기하는 것이 긴장과 스트레스를 감소시킬 수 있는 귀중한 수단인 것이다.

(10) 기타 : 우는 것, 소리 지르기, 글쓰기, 물건 만들기, 예술 행위, 호흡법 등

담배 흡연, 술, 과식, 폭식, 약물 복용, 난폭 운전 등으로는 스트레스를 해소시킬 수 없다. 이러한 행위는 그저 스트레스를 일시적으로 가리는 것에 지나지 않는다. 잘못된 스트레스 대처는 건강을 악화시키고 그 지拂하는 대가가 너무 크다는 것을 명심해야 한다. 77