

스트레스와 운동

1. 스트레스의 개념

1) 현대사회에서의 스트레스의 원인

현대사회의 대부분의 성인들은 상당한 정도의 스트레스를 받으면서 살아가고 있다. 거의 모든 사람들이 생활이 바쁘거나 힘들면 "스트레스를 받는다"고 말하며, 대중매체를 통해서도 "스트레스"가 자주 등장함으로써 지금은 매우 친숙한 용어가 되었다.

이러한 스트레스는 '인체의 항상성(homeostasis)의 유지를 방해하는 부정적인 심신이 상태'로 정의되며, 이러한 스트레스 상태는 인류가 이 세상에 출현한 이래 계속적으로 존재해 왔으리라 생각된다. 현대를 살아가는 성인 남자들이 스트레스를 받는 주요 원인은 다음과 같다.

■현대사회는 '경쟁에서 이겨야 살아남을 수 있는 사회'로서, 개인의 존재 가치는 무시되며, 산업화 및 대중경제의 발달과 함께 그 사람이 무엇을 생산해 내는지가 중요하지 그 사람의 인생관, 가치관 등은 관심의 대상이 되지 못한다.

■사회적 요인을 대가족 제도에

서 핵가족 제도로의 전환에 따른 소외감, 외로움 등이 있고, 새로운 전문 지식 및 기술에 대한 적응 실패, 좌절감, 업무수행상의 무리 등도 스트레스의 원인이 된다.

■생물학적 요인으로는 교대근무 등 밤낮의 생활리듬이 바뀌고 소음, 환경 공해 등에서 비롯되는 여러 가지 변화들이 스트레스 상태를 유발한다.

■심층 심리(정신분석)적으로 볼 때, 성의 개방, 세대간 위치의 변화, 가족을 부양해야 한다는 강박관념, 가치관의 문제, 자아 정체성의 문제들이 스트레스 상태를 일으킬 수 있다.

■죽음

에 대한 공포가 스트레스의 주요 원인으로 작용하며, 이는 중년기에 더욱 두드러진다.

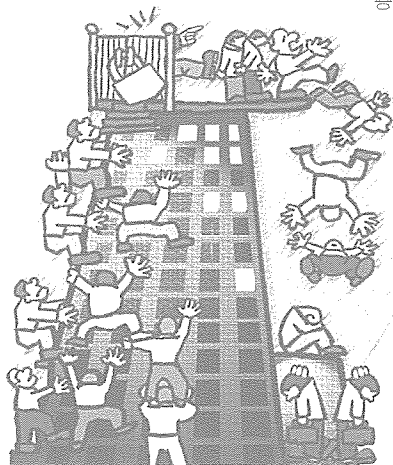
2) 스트레스의 영향

스트레스의 생리 심리적 영향

우리 신체와 정신은 쉬지 않고 외부의 환경과 서로 영향을 주고받으며 항상성을 유지하기 위하여 외부에서 어떤 자극이 들어오면 스스로 소화시키려고 노력한다. 따라서 신체나 정신의 변화가 일어난다 하더라도 이는 일시적이며 오래가지는 않는다. 그러나 스트레스가 반복되어 신체나 정신의 항상성 유지 능력이 한계를 넘어서면 원래 상태로 돌아가기보다는 흥분된 상태에서 머물러 버린다.

이렇게 되면 여러 가지 신체나 정신의 변화가 일어나며, 이러한 스트레스 상태는 여러 가지 질병으로 연결될 수 있다. 소위 말하는 '성인병'이 범주에 속한다.

또한, 자율신경계의 흥분상태가 불필요하게 계속됨에 따라 정신적 타격, 극심한 불안이 오고, 위궤양이 생기고, 혈압이 올라가며, 소변에서 당이 나오고 관절염과



스트레스를 이겨내는 지혜는 무조건 스트레스 상태를 회피하는 것이 아니라 자기가 적절히 조절할 수 있는 수준으로 감소시키는 것이다.

신경통, 그리고 두통증상도 나타난다. 최근에는 스트레스가 우리 몸의 면역기능까지도 저하시킨다고 알려져 있다.

스트레스의 질병

스트레스가 누적되면 각종 질병의 발병 가능성이 높아진다고 알려져 있다. 감염성 질환, 심장 질환, 알코올 중독, 기관지 천식, 위 궤양, 편두통, 장염, 약물중독 등의 습관성 문제들 및 정신병 등이 스트레스에 기인하여 발생하는 대표적인 병들이다.

이상에서 스트레스가 신체 및 정신에 미치는 영향에 대하여 알아보았는데, 그 결과 스트레스가 대체로 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 스트레스를 전혀 받지 않는 상태도 좋지는 않다.

여러 연구에 의하면, '전혀 스트레스가 없는 상태'도 결국은 일종의 스트레스로 작용한다고 한다. 공허하거나 무료한 상태가 그 예가 될 수 있다.

따라서 스트레스를 이겨내는 지혜는 무조건 스트레스 상태를 회피하는 것이 아니라 자기가 적절히 조절할 수 있는 수준으로 스트레스를 감소시키는 것이며, 또한 동일한 종류의 스트레스라도 받아들이기에 따라 '해'가 될 수도 혹은 '독'이 될 수도 있다는 것을 알아야 한다.

2. 스트레스 예방법

스트레스는 평소에 생활습관을 개선함으로써 상당 부분을 해소할 수 있다.

■ 여러가지 스트레스 요인이 단기간 내에 집중적으로 쌓이지 않도록 노력한다. 예를 들어 "한 달 이내에 집을 팔고 새 집을 사서 수리한 후 이사하며 그 동안에 큰 딸을 시집보내고 막내 아들은 대학입학고사를 치른다"는 식의 생활은 스트레스에 의해 발병 혹은 상해 입을 가능성을 높인다.

■ 각 개인이 특정 스트레스 상태에 대해 반응하는 예민도는 다르다. 따라서, 스트레스 예방의 한 방법으로 스트레스에 대해 대범하게 반응하도록 해야 한다.

3. 스트레스 해소를 위한 운동

1) 스트레스 해소와 관련된 운동의 효과

운동은 스트레스 요인이 산재해 있는 일상생활에서 벗어날 수 있는 기회를 제공해 준다.

운동 시에는 자신의 움직임 뿐만 아니라 외부환경의 변화에 주의를 집중하게 되므로 항상 머리에 남아 자신을 괴롭히는 문제에서 벗어날 수 있게 된다.

운동을 하면 체력이 강해지는데, 체력이 강하다는 것은 신체가 외부의 자극을 극복할 수 있는 능력

이 뛰어나다는 것을 뜻하므로, 장기간의 규칙적인 운동을 통해 체력이 강해지면 스트레스에 의해 나타날 수 있는 여러 가지 신체의 질병을 극복할 수 있는 저항력이 커지게 된다.

장시간의 운동경험을 통해 우리는 신체 각 부위의 상태변화와 움직임에 대한 감각을 향상시킬 수 있게 되고, 이러한 감각을 바탕으로 신체 컨디션 여부를 섬세히 느낄 수 있는 신체의식이 증진되게 된다.

따라서 작은 스트레스를 받더라도 곧 바로 컨디션 이상을 느끼게 되고, 컨디션의 정상적 회복을 위해 어떤 조치를 취할 수 있으므로 신체의 상태가 악화되는 것을 예방할 수 있게 되는 것이다.

한편, 운동은 스트레스 해소에 부정적인 영향을 미칠 수도 있다. 이는, 운동이 신체 활동을 통해 어떤 과제를 극복하는 것이기 때문에, 그 과제가 지나치게 복잡할 경우 오히려 스트레스를 유발시킬 가능성을 지니고 있기 때문이다.

예를 들어, 달리기나 수영을 할 때, 몇 m를 몇 분에 혹은 어느 정도의 속도로 몇 분 동안 할 것인가 하는 목표를 가지고 운동을 하면서 이 때 정해 놓은 목표를 달성하지 못할 경우에는 새로운 스트레스가 생성될 수 있다.

2) 스트레스 해소를 위한 운동

효과적인
스트레스 해소를 위한 운
동을 할 때 동료나 상대 선수
와 경쟁 심리를 버리는 것, 규
칙적으로 장기간 실시하
는 것 등이다.

시 유의사항

스트레스에 효과적으로 대처하기 위하여 운동할 때에는 앞서 살펴 본 세 가지 긍정적인 운동 효과가 최대로 나타나면서도 부정적인 영향을 최소화하도록 운동을 하여야 한다.

- 운동 시에는 가능한 다른 사람들과의 경쟁을 피한다.

- 가능한 한 일상 생활환경에서 벗어나 자연 환경에서 스포츠 활동을 한다.

- 운동 시에는 운동의 목표를 적절히 선정하며, 그 목표를 달성하도록 열심히 한다.

- 오랫동안 쉬었다가 운동을 시작할 때는 너무 힘들지 않게 한다.

- 운동을 반복할수록 운동의 강도를 점차 높여 나간다.

- 운동 시에는 재미를 느낄 수 있도록 노력한다.

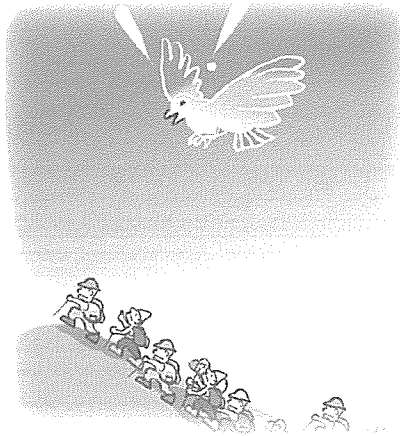
3) 스트레스 해소를 위한 효과적인 운동 방법

효과적인 스트레스 해소를 위한 운동을 할 때 기본적인 고려 사항은 동료나 상대 선수와 경쟁 심리를 버리는 것, 규칙적으로 장기간 실시하는 것 등이다.

운동종목의 선택

스트레스를 효과적으로 해소하기 위해서는 운동종목의 선택이 중요하다.

- 가능한 다른 사람과 직접적



으로 능력의 비교가 되지 않는 등산, 조깅, 수영 등 비 경쟁적인 운동 종목을 선택하여 운동을 한다.

- 폐쇄되고 좁은 공간에서 보다 산이나 바다 같은 자연에서 운동을 실시하는 것이 좋다. 이는 일상 생활 환경에서 벗어날 수 있다는 점에서 스트레스 해소 효과가 더 크기 때문이다.

- 성격에 따라 운동종목을 선택한다. 내성적이며 의지력이 강한 성격의 소유자는 비 경쟁적 운동을 시작하는 것이 좋으나, 외향적이고 경쟁을 좋아하는 성격의 소유자는 경쟁적인 스포츠를 시작하는 것이 흥미를 갖는데 유리하다.

- 생활 환경이나 생활 패턴상 규칙적으로 충분한 시간을 낼 수 있는 경우에는 자연환경을 이용하거나 다른 사람과 함께 하는 운동종목을 택할 수 있으나, 짜투리 시간을 활

용할 경우에는 운동시설을 별로 필요로 하진 않는 줄넘기, 조깅 같은 운동을 한다.

운동시의 태도와 방법

효과적인 스트레스 해소를 위해서는 다음과 같은 마음 자세와 운동방법을 고려하는 것이 좋다.

- 운동을 할 경우에는 자신의 운동목표를 구체적이고 적절하게 설정하고, 이를 달성하기 위해 노력한다.

- 운동을 할 때에는 혼자서 하는 것보다 여럿이 함께, 운동 기능 수준이 비슷한 사람들과 하는 것이 좋다. 여러 사람이 함께 운동을 하면 스트레스 해소 뿐 아니라 사고 등 다양한 운동 목적을 동시에 충족시킬 수 있으며, 이를 통해 운동을 장기간 지속하는데 도움이 된다.

- 운동 후에는 충분한 휴식과 영양을 취하여야 한다. 특히 단백질과 무기질 등을 보충하여야 신체를 정상적으로 회복할 수 있기 때문이다.

- 운동의 긍정적 효과를 극대화하기 위해 규칙적으로 장기간 운동을 해야 한다. 일시적인 한번의 운동으로도 스트레스 해소에 긍정적인 효과가 나타나지만 이는 또한 근육통 등 부작용을 수반하기 때문이다. **71**