

스트레스, 이렇게 극복하라!

스트레스는 일차 병원을 찾는 사람의 약 70%를 차지할 정도로 우리의 사회에서 건강을 해치는 가장 흔한 원인이다. 스트레스의 원인이 대부분 본인 스스로 만들어지는 내부적인 원인이기 때문에 스트레스를 극복하기 위해서는 스트레스의 원인을 먼저 이해하고 자기 스스로 변화하지 않으면 안 된다.

하버드 대학의 Matthew Budd 박사는 "당신이 만약 환자의 스트레스를 다루려고 한다면 당신은 먼저 자기 자신의 스트레스를 다루는 방법을 배워야 한다"고 하였다. 스트레스를 극복하는데 필요한 4가지, 즉 자기 행동의 변화, 자기 사고의 변화, 자기 생활 양식 선택의 변화, 자기가 처한 환경을 변화시키는 것이다.

다음은 스트레스 해소에 도움이 되리라고 생각되어 소개한다(David B. Posen, M.D).

1. 자기 생활양식 습성의 변화

1) 카페인을 줄이거나 끊는다.

많은 사람들은 카페인(커피, 차, 초코렛, 콜라)이 신체에 스트레스 반응을 일으킬 수 있는 강력한 자극제로, 카페인을 줄이거나 끊고 난 후에 많은 사람들이 좋아지는 걸 느낄 수 있다. 그러나 한가지 주의 점은 서서히 줄여 나가야 하는 것이다. 그렇지 않으면 편두통 같은 금단 현상이 생길 수 있다.

2) 규칙적인 운동

스트레스 에너지를 발산시킬 수 있는 방법은 에어로빅 운동이 있다. 사람들은 흔히 직장에서 압박감, 사장의 명령, 교통 지옥 등이 스트레스라고 생각한다. 그러나 이것은 스트레스반응을 일으키는 유발인자이며 스트레스

란 위험시기에 그것을 방어하기 위해 각성이 증가되어 있는 고 에너지 상태이다.

즉 스트레스 반응은 밖에 있는 것이 아니고 우리 몸 안에서 일어나므로 운동은 이러한 과도한 에너지를 분산시키는 가장 합리적인 방법이다. 과도한 스트레스시기에 즉시 신체적인 출구를 찾아야 하겠지만 현실은 그러하지 못하다.

따라서 규칙적인 운동은 스트레스에 대한 배출을 할 수 있게 되고 신체 조절이 가능하게 한다. 운동은 하루나 이틀 간격으로 계속해야 하는데 적어도 한번에 30분씩 일주일에 3번 이상 하는 것이 좋다. 산보, 조깅, 수영, 자전거, 라켓 운동, 스키, 에어로빅댄스가 적합하며 본인에게 적합한 운동을 선택하는 것이 바람직하다.

3) 이완/명상 (relaxation/meditation)

스트레스반응은 자동적이며 즉각적인 반응을 일으키지만 여기에 반해서 우리 몸은 자기의 의지에 의해 스트레스 반응의 효과를 반전시킬 수 있다. 이를 이완반응이라고 하는데 맥박을 느리게 하는 혈압하강, 호흡 감소 및 근육을 이완시키는 이완방법 등이 있다.

조용한 호수거나 벽난로 가에 앉아 있다든지 애완동물을 가볍게 쓰다듬는다든지 혼들의자에서 앉아있는 등 휴식을 취할 수 있는 이완방법이 있다.

또한 특별한 방법으로서 명상이나 자기 최면 등을 통한 깊은 이완상태는 수면보다 실제적으로 생리적 편안함을 제공한다. 운동이 불가능한 날에는 이완방법으로 신체의 스트레스 정도를 낮출 수 있다. 운동은 스트레스 에너지를 분산시키고 이완방법은 스트레스를 중화하여 진정효과(calming effect)를 나타낸다. 하루에 한번이나 두 번씩 적어도 20분 정도가 유익하다.

4) 수면

일반적인 이야기로 수면은 스트레스 해소에 매우 중요하다. 만성 스트레스 환자는 대부분 피곤(스트레스로 인한 불면)을 느끼며 이는 악순환을 일으킨다. 먼저 보통 때보다 30-60분 먼저 수면을 취하고 수일이나 수주 결과를 본 뒤 그래도 피곤하면 그보다 30분 더 빨리 자도록 한다.

너무나 많은 잠 역시 좋지 않다. 낮잠은 짧고 적당한 시간대(오후는 좋지 않음)여야 한다. 30분 이상의 낮잠은 몸을 오히려 나른하게 만들 수 있으며 불면증이 있으면 낮잠은 피해야 한다.

5) 휴식 및 여가

일을 할 때는 속도조절과 일·여가의 밸런스가 중요하다.

2. 자기의 생각을 바꾼다

1) 현실적 기대 (realistic expectations)

스트레스의 일반적인 근원은 비현실적인 기대이다. 사람은 태어날 때부터 긴장되어 있는 것이 아니라 자기가 어떤 일에 기대했던 것과 일치하지 않을 때 당황하게 된다. 사람들에게 본인의 예상이나 기대가 비현실적이라는 것을 알려주는 게 매우 큰 도움이 될 수 있다.

2) 재구성(reframing): 일을 긍정적으로 생각

우리가 알고 있는 가장 강력하고 독창적인 스트레스 해소법 중의 하나가 재구성이다. 재구성이란 어떤 일에 대해 더 좋은 방향으로 사물을 볼 수 있도록 방법을 변화시키는 기술이다. 재구성하기 위한 열쇠는 똑같은 상황을 해석하는데 여러 방법이 있다는 것을 알아야 한다.

3) 관념 방식(belief system)

많은 스트레스는 자신의 관념에서 나온다. 우리는 사실상 진실이라고 믿고 있는 모든 일에 대한 수많은 전제와 가설이 있다. 우리의 관념의 대부분은 자기도 모르는 사이에 무의식으로 지켜지고 있다.

관념은 두 가지 방법으로 스트레스를 일으킨다. 첫째는 관념의 결과로 생긴 행동이다. 예를 들어 즐기기 전에 일을 해야만 한다고 믿는다면 당신은 다른 일보다 여가를 적게 갖게 될 것이다.

두 번째 방법은 다른 사람들의 관념과 갈등이 있을 때이다. 즉 어떤 한가지 문제에 대한 생각의 차이로 인한 것이다. 이 경우, 마음을 여는 연습(mind-opening exercise)을 하여야 한다.

4) 감정의 표출/ 보조 기관(ventilation/support system)

흥분한 사람이 문제에 대하여 끊임없이 이야기하고 나면 좀 나아지는 것을 느낄 수 있다. 그들의 이야기를 명확히 들어준다면 치료가 될 수 있다.

감정표출의 또 하나의 방법은 글을 쓰는 것이다. 단 썼던 글은 반드시 없애버려야 그 글로 인해 다시 혼란스러워지고 분노하는 일이 없을 것이다.

5) 유머

유머는 훌륭한 스트레스 억제제이다. 만약 도움이 될 수 있을 것 같은 우스운 얘기가 생각났다면 이 얘기가 상대방의 긴장을 풀어줄 것 같거나 공격적이지 아니라고 느낀다면 그것을 이야기한다.

3. 스트레스를 주는 환경을 변화시킨다.

1) 시간과 돈 관리

2) 자신감

3) 문제를 해결하는 방향

4) 어떻게든 직장이나 관계가 있는 것에서 자유로워지도록 한다.

〈자료 제공 · 서재현 통증클리닉〉