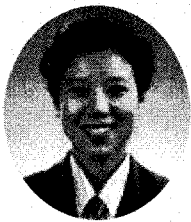


인생의 고개를 잘 넘는 방법



정 현 숙 / 상명대학교 가족복지학과 교수

“스트레스를 효과적으로 극복하는 방법은 어려운 일이 있을 때 왜 일어났을까 고민하기 보다 가족이 똘똘 뭉쳐 어려운 상황을 기회로 삼는 것이다”

살면서 어려움 한번 없이 순탄하게 사는 사람들이 얼마나 될까? 요즘 현대인이 가장 많이 쓰는 단어 중의 하나는 스트레스인 것 같다. 일이 잘 안 풀려서 스트레스가 생기고, 아이가 말을 안 들어서, 운전하는데 다른 사람이 끼어들어서, 마누라가 내 맘 몰라줘서 스트레스가 생긴다고 한다. 스트레스가 주원인인 암이 해마다 증가하는 것을 보면 현대인의 스트레스 수준은 우리 신체의 적응 능력을 벗어나고 있는 것 같다.

스트레스는 “일상생활에서의 긴장이나 어려움에 대한 정서적 신체적인 긴장상태”로 정의되고 심장병과 고혈압, 편두통, 위장병, 당뇨병과 암의 원인이 되고 있으며, 가족관계에도 부정적인 영향을 미친다고 알려져 왔다. Holmes와 Rahe라는 학자는 아래 표와 같은 스트레스 유발 사건들의 상대적 중요도 척도를 만들어 사람들의 스트레스 수준을 측정하게 하였다. 먼저 지난 1년간 이 표에 있는 일들이 얼마나 일어났는가를 표시해보고 점수를 계산해보자.

이들 학자들에 의하면 위의 척도 총점이 150점 이하인 성인 중에서 사건이 일어난 뒤 2년 후 건강이 악화된 사람은 30%에 불과했으나, 151-300점 사이의 성인 중 절반가량이, 그리고 300점을 넘는 성인에서는 무려 90%가 사건 발생 후 건강이 나빠진 것으로 보고했다. 이처럼 개인의 생활에서 크고 작은 사건들이 단기간에 발생할 때 신체적, 정신적 문제가 초래될 가능성은 매우 높다.

가족안에서의 스트레스가 가장 크다

그런데 이 척도에서 눈길을 끄는 것은 상위 14개의 스트레스 유발 사건 중 11개가 가족에서 발생한다는 점이다. 배우자의 사망이 인생에서 가장 큰 스트레스라는 것은 그 만큼 부부관계가 삶에서 중요하다는 증거이다. 또한 부부관계의 문제인 이혼이나 별거, 성생활 문제, 배우자와의 논쟁 등도 중요한 스트레스 원인이 된다.

심지어는 우리가 즐거운 일이라고 생각하고 대부분의 사람들이 거처게 되는 결혼과 임신, 자녀 출산과 같은 생활의 변화도 스트레스를 일으키는 사건이 된다. 이는 가족생활이 개인의 삶에 그만큼 중요하다는 것이며, 살면서 자연스럽게 거치는 인생의 고비들을 어떻게 받아들이고 적응하는가가 중요하다.

긍정적이고 단순한 사고로 대처

가족생활에서 당면하는 다양한 스트레스를 효과적으로 극복하는 가장 중요한 전략은 긍정적으로 사고하는 것이다. 왜 이런 일이 일어났는가를 고민하기 보다는 이 상황에서 최선의 해결책을 찾는 것이 더 바람직하다. 우선 순위를 정하고 문제를 단순화시키는 것도 중요한 전략이다. 걱정만 하지 말고 즐겁고 편안한 활동을 하도록 하며, 가족이 똘똘 뭉쳐 어려운 상황을 기회로 삼는 것도 중요하다.

물론 부부나 부모-자녀 간의 솔직하고 진지한 의사소통은 문제해결을 훨씬 쉽게 해주며, 가족원들의 감정을 좀 더 정확하게 이해하게 해준다.

이제는 가족문제를 가족 안에서만 해결하려고 노력하지 말고, 주위의 다양한 비공식적인 사회적 지지기관(종교, 상담소, 친구 등)의 도움을 구하는 것도 좋은 방안이 될 것이다. 그래서인지 행복한 결혼생활을 하는 사람들의 평균수명이 이혼자나 독신자보다 길다는 통계가 보고되고 있다. **PPFK**

순위	생활 사건	점수
1	배우자의 사망	100
2	이혼	73
3	부부의 별거	65
4	수감생활	63
5	가까운 가족성원의 사망	63
6	개인적인 상해나 질병	53
7	결혼	50
8	직장에서의 해고	47
9	부부의 재결합	45
10	은퇴	45
11	가족성원의 건강상 변화	44
12	임신	40
13	성생활 문제	39
14	새로운 가족성원의 총원	39
15	사업 재적응	39
16	재정상태의 변화	38
17	절친한 친구의 사망	37
18	직장의 다른 부서로 이동	36
19	배우자와의 논쟁 횟수의 변화	35
20	1500만원 이상의 저당	31
21	저당금이나 대부금의 압류	30
22	직업상의 책임 변화	29
23	자녀가 집을 떠나는 것	29
24	친척과의 갈등	29
25	탁월한 개인적 성취	28
26	부인의 취업이나 사직	26
27	입학이나 졸업	25
28	생활 조건의 변화	24
29	개인적 습관의 수정	24
30	상사와의 갈등	23
31	근무 시간이나 조건의 변화	20
32	주거상의 변화	20
33	전학	20
34	여가 활동의 변화	19
35	교회 활동의 변화	19
36	사회 활동의 변화	18
37	1000만원 이하 저당이나 대부	17
38	수면 습관의 변화	16
39	동거 가족 수의 변화	15
40	식습관의 변화	15
41	휴가	13
42	크리스마스	12
43	가벼운 법규의 위반	11