

스트레스 대처방안



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문의과대학 외래교수, 中國 제1군의대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한 추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장

현대인에게 있어서 스트레스란 항상 이용하는 기호 식품처럼 뗄 수 없는 존재이다. 하물며 초등학교 어린 꼬마들까지 ‘스트레스 때문에 못 살아!’ 라고 할까?

그럼 스트레스란 과연 무엇일까?

인간의 몸은 어느 부위든 자극을 받으면 반응하게 되어 있다. 그 자극에 대한 생체 반응의 이상을 적응증상, 즉 스트레스라고 부른다. 만일 생체가 자극에 대해서 다 적응할 수 없는 경우 정상적인 생리 기능을 유지하는, 다시 말해 제자리로 돌아오려는 항상성(恒常性)의 유지 기능이 파괴되어 병적 변화를 일으킨다.

〈명추〉라는 동양의학 고전 백병시생(百病始生) 편에 다음과 같은 기록이 있다. ‘풍(風)우(雨)한(寒)서(暑)

등의 외사(外邪)는 체내가 허약하지 않으면 그만이다. 그 자체가 사람을 상하게 하지 않는다. 갑작스런 질풍이나 폭우를 만나도 병에 걸리지 않는 것은 체내가 허약하지 않기 때문이다. 따라서 사(邪)는 그 자체로서는 사람을 상하게 하지 않는다.’

여기서 말하는 사(邪)란 사악한 기운, 못된 기운으로서 우리 신체 밖에 존재하는 환경론적 병인(病因)을 뜻하고, 허(虛)란 신체의 내부에 존재하고 있는 병인을 일컫는다. 즉, 병에는 외적 인자와 내적 인자가 있는데 외적 인자가 포위하고 있어도 내적 인자가 없으면 병이 생길 수 없다. 즉 심신이 건강하면 어떤 병이든 침범하지 못한다는 얘기다.

스트레스란 바로 정상적으로 돌아가려는 힘을 말한다. 만일 상한 음식을 먹고 구토를 하거나 설사를 했다면 이것도 스트레스이고 식중독으로 병원에 입원하는 것도 스트레스이다. 스트레스를 얼마나 심하게 받았느냐 적게 받았느냐 하는 개인차만 있을 뿐이다. 스트레스를 많이 받는 사람은 그만큼 몸이 약해 외적 자극에 민감하게 반응하여 병을 일으키는 외적 인자를 더 많이 받아들여지게 되는 것이다.

사람들은 조금 심통맞는 구석이 있어서 감정이 날 때 더욱 상대방이 싫어하는 것을 찾아서 괴롭힌다. 이렇게 민감한 대응을 하는 사람은 어디에서고 스트레스가 쌓이게 마련이다. 소심한 사람, 다심(多心)한 사람, 민감한 사람, 신경질적인 사람, 자주 노하는 사람, 우울한 사람, 잘 놀라는 사람, 매사에 자신이 없는 사람,

부정적인 사람들은 스트레스를 안고 살아가는 것이다. 이러한 스트레스가 도를 넘으면 지나치게 걱정하고 의심하고 염려하는 강박 신경증, 노이로제가 된다.

분명히 집을 나올 때 모든 것을 점검했건만, 가스 밸브를 열어 놓지는 않았는지, 문은 잘 잠겼는지 혹은 손 씻고 수도꼭지를 틀어 놓지는 않았는지 자꾸 의심이 가서 확인을 하고 뒤돌아서면 제대로 했나 또 걱정하고, 이러한 증상이 바로 노이로제 증상이다.

필자에게 진료를 받으러 오는 노이로제 환자를 보면, 묻는 것을 계속 반복해서 물어오고 조금 있다가 같은 것을 또 묻고 의심하고, 그것도 모자라 집에 가서도 몇 번씩 전화 통화를 해 물어오는 경우를 많이 볼 수 있다. 이러면 의사도 지칠대로 지쳐 스트레스를 받게 된다.

한방에서는 이러한 증상을 수화불교증(水火不交症)이라 한다. 이는 허열(虛熱)이 위로 올라가면서 온갖 생각이 다 들고 집중이 되지 않으며 좌불안석하게 되는 신경쇠약증이다.


수(水)란 진액이고 호르몬, 신장기능, 부교감신경의 영역이다. 반면 화(火)란 열(熱)이고 심장기능의 영역으로 교감신경을 주관한다.

부교감신경과 교감신경이 정상적으로 운행되면 정신이 오락가락하거나 노이로제, 신경쇠약증상이 있을 리 없다. 하지만 기능이 엇갈려 조화와 균형을 잃게 되면 열은 위로 떠 버리고 찬 기운은 아래로 내려가 중간에서 차단되는 기능실조현상을 유발한다.

이럴 때는 열을 내려주고 진액을 올려주는 보음(補陰)의 요법을 병행하면 수화불교증(水火不交症)은 잘 치유된다. 여러 가지 치료 방법이 있겠지만 필자의 경우는 정신분열증, 노이로제, 히스테리, 조울증, 신경쇠

약증 환자에게 육공단과 양심탕을 함께 처방하여 좋은 효과를 많이 보았다. 이 처방 또한 환자들에게 스스로 치유할 수 있는 자생력을 키워 줌으로써 가능했다.

이러한 노이로제 환자의 치료에서 가장 중요한 것은 바로 환자의 마음에 달려 있다. 내노라 하는 명의에 백가지 명약을 먹어도 스스로가 의사를 믿지 못하고 약의 효과를 의심한다면 그 의사가 지어 준 약은 한낱 나무뿌리에 지나지 않는 것이다.

모든 병은 마음으로부터 오기도 하지만 마음에 의해서 치유되기도 한다. 불치병에 걸린 사람이 본인의 의지에 의해 완쾌되는 믿지 못할 일도 있지 않은가? 스트레스가 전혀 없어도 곤란하다. 스트레스가 없는 사람은 발전이 없다. 스트레스를 잘만 이용하면 나에게 더할 나위 없는 자극제가 된다. 그리고 나에게 어떤 스트레스가 어떻게 오더라도 심신이 건강하면 얼마든지 이겨내고 잘 이용할 수 있을 것이다. 

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)