

피로 예방을 위한 스트레스 대처 방법



김준영 / 한림대 한강성심병원
의료사회복지사

“장마가 끝나고 이제 본격적인 여름으로 접어들었다. 덥고 습한 날씨에 조금만 움직여도 땀이 나오고, 지치게 된다. 이러한 계절에 일상생활에서 받는 스트레스까지 겹치게 되면 많은 피로와 무력감을 느끼게 된다. 건강한 여름을 보내고, 더불어 건강한 당뇨병 관리를 하기 위해서 우리는 스트레스로 인한 신체적, 심리적 피로에서 벗어나야 한다.”

장마가 끝나고 이제 본격적인 여름으로 접어들었다. 덥고 습한 날씨에 조금만 움직여도 땀이 나오고, 지치게 된다. 이러한 계절에 일상생활에서 받는 스트레스까지 겹치게 되면 많은 피로와 무력감을 느끼게 된다. 건강한 여름을 보내고, 더불어 건강한 당뇨병 관리를 하기 위해서 우리는 스트레스로 인한 신체적, 심리적 피로에서 벗어나야 한다.

자, 이제 마음의 피로와 무력감을 해소하고, 건강한 여름을 보내기 위해 지금부터 스트레스와 그 대처 방법에 대해 알아보자.

스트레스란 무엇인가

스트레스는 개인을 들러싸고 있는 환경(가족, 직장, 친구, 사회 등)과의 관계 속에서 압력을 받아 신체적·심리적으로 긴장상태가 되는 것이다. 그러나 스트레스는 사람이 살아가는데 있어 피할 수 없는 부분이다. 사람이 살면서 거치게 되는 일반적인 과정(출생, 입학, 졸업, 학업, 직장, 결혼, 자녀 결혼 등)에서 뿐 아니라 모든 인간관계에서 스트레스는 존재한다.

흔히 사람들은 ‘스트레스를 받아서 머리가 아프다’, ‘만병의 근원인 스트레스’, ‘스트레스가 심하다’라는 말을 하며 스트레스를 ‘나쁜 것’, ‘안 좋은 것’으로 생각한다. 물론 개인이 대처하기에 벅찰 만큼 과도한 스트레스는 해가 되겠지만, 적당한 스트레스는 사람이 살아가는데 있어서 오히려 약간의 긴장을 주어 삶의 원동력이 될 수 있다. 스트레스가 있는가 없는가 보다는 스트레스를 받았을 때 그것을 개인이 어떻게 받아들이고 대처하느냐가 중요한 문제인 것이다.

똑같이 어려운 상황에 처했을 때 어떤 사람은 쉽게 스트레스를 받고, 힘들어하지만, 또 어떤 사람은 덜 힘들어하거나 혹은 톡톡 털고 일어나 어려운 상황을 극복하기 위해 노력하기도 한다. 이처럼 스트레스는 개인이 그 스트레스를 어떻게 받아들이고, 대처하느냐에 따라 그 정도가 달라진다.

같은 상황에서 남들보다 스트레스를 더 쉽게 받는 것을 스트레스 취약성이라고 한다. 스트레스 취약성은 주의를 기울이고, 대처 방법을 익혀 저항력을 기르면 충분히 향상될 수 있는 것이다. 아래의 검사를 통해 나의 스트레스 취약성 정도를 알아보고, 그에 따른 대처방법을 찾아보자.

나의 스트레스 취약성 정도를 알아보자

이 검사는 각종 스트레스 요인에 대해 내가 얼마나 잘 이겨내고 있는지를 알아보는 검사이다. 이 검사는 주관적인 것이어서, 이 검사를 해 보는 동안 자기 자신의 일상생활을 반성 및 점검 해볼 수 있는 기회를 가질 수 있고, 자기 자신의 정신적·신체적 건강을 위해 평소에 갖고 있는 관심도도 알아볼 수 있다. (출처 : Jane Cranwell-Ward 저 / 장현갑, 강성군 공역, 1998).

방법 : 다음 질문들에 대한 자신의 생각이나 행동이

“언제나 그렇다”일 경우에는 오른쪽 () 속에 3점을 주고, “가끔 그렇다” 또는 “때때로 그렇다”일 경우는 1점을 주며, “거의 그러하지 않다”, “전혀 그러하지 않다”일 경우에는 0점을 준다.

1. 적절한 음식을 적당량 먹는다. ()
2. 점심식사 때 술을 마시지 않는다. ()
3. 일주일에 적어도 3번 정도는 땀이 날 정도로 운동을 한다. ()
4. 친구나 친척과 정기적 계모임이나 동창 모임을 갖는다. ()
5. 나의 성생활에 만족한다. ()
6. 적어도 한 가지 이상의 취미생활이나 규칙적으로 즐기는 흥미거리가 있다. ()
7. 주말에는 일하지 않고 쉬거나 취미생활을 한다. ()
8. 규칙적으로 기도생활을 하거나 명상을 한다. ()
9. 하루에 커피, 차, 콜라를 5잔 이상 마시지 않는다. ()
10. 음료수를 술마시기 보다 더 좋아한다. ()
11. 일상생활 가운데 적당한 신체 에너지를 사용하는 일을 한다. ()
12. 규칙적으로 애정을 주고 받는다. ()
13. 규칙적으로 성적 만족감을 취한다. ()
14. 매일 휴식시간을 갖는다. ()
15. 할 수 있는 일(현실적인 일)만 하며 과도하게 일하지 않는다. ()
16. 나의 문제를 내 스스로 해결한다. ()
17. 나의 키에 알맞는 적절한 체중을 유지한다. ()
18. 나 혼자서 술을 마시지 않는다. ()
19. 엘리베이터나 승강기를 이용하기 보다는 계단을 걸어 올라간다. ()
20. 부정적 감정을 쌓아두기 보다는 잘 표현한다. ()

21. 성적으로 무력하거나 냉담하지 않다. ()
22. 적어도 일주일에 나흘 정도는 7~8시간 잠을 잔다. ()
23. 결코 일(사업)이 나의 생활을 지배하도록 두지 않는다. ()
24. 나 자신을 믿는다. ()
25. 음식에 소금을 많이 넣지 않는다. ()
26. 퇴근 후 집에서 술을 잘 마시지 않는다. ()
27. 규칙적인 운동 프로그램을 실천한다. ()
28. 매우 절친한 친구가 있어 그들과 은밀한 문제를 논의할 수 있다. ()
29. 사랑이 충만한 성관계를 갖는다. ()
30. 일주일에 적어도 한 번은 재미있는 일을 한다. ()
31. 사회생활에서 나 자신의 사업에 대해 말하는 것을 피한다. ()
32. 내 마음이 평안하다는 느낌을 갖는다. ()
33. 매일 규칙적으로 식사를 하고 군것질은 하지 않는다. ()
34. 적당하게 술을 마시거나(하루 2회 미만), 전혀 마시지 않는다. ()
35. 매주 한 가지 이상의 운동을 한다. ()
36. 직장에서 나를 정서적으로 지지해 주는 동료가 있다. ()
37. 안정된 성관계를 유지하길 좋아한다. ()
38. 나 스스로 즐거운 일거리를 마련할 수 있다. ()
39. 야간에는 일하지 않는다. ()
40. 어떤 일이나 어떤 단체에 대해 높은 소속감을 갖는다. ()
41. 규칙적으로 생수나 광천(미네랄)수를 마신다. ()
42. 하루 5개피 이하의 담배를 피우거나 아예 피우지 않는다. ()
43. 매일 산책하거나 길을 걷는다. ()
44. 친구로부터 도움을 구하거나 필요하면 전문적 충고를 받는다. ()
45. 거의 성적 좌절감을 느끼지 않는다. ()
46. 아무것도 하지 않고도 시간을 보낼 수 있다. ()
47. 가정생활과 직장생활이 나에게는 똑같이 중요하다. ()
48. 스트레스 상황을 극복하는 것을 배운 적이 있다. ()

A	B	C	D	E	F	G	H
1()	2()	3()	4()	5()	6()	7()	8()
9()	10()	11()	12()	13()	14()	15()	16()
17()	18()	19()	20()	21()	22()	23()	24()
25()	26()	27()	28()	29()	30()	31()	32()
33()	34()	35()	36()	37()	38()	39()	40()
41()	42()	43()	44()	45()	46()	47()	48()

■ 채점

() 안에 점수를 다 채운 후 각 A, B, C, D, E, F, G, H 각각의 항목 점수를 더한다.

예를 들면, A 항목의 경우 1번, 9번, 17번, 25번, 33번, 41번 문항이 해당되므로 이 항목에 내가 써 넣은 점수를 더하면 A 항목의 점수가 된다.

• 합계

A: () B: () C: () D: ()
E: () F: () G: () H: ()

■ 점수의 해석

A : 건강식 B : 금연, 금주 C : 운동 D : 정서적 안녕감 E : 성생활의 충족도

F : 이완과 오락 G : 가정과 직장의 균형 H : 자기이해와 자기 수용

■ 점수의 의미

A, B, C, D, E, F, G, H 각 항목 당 최대 점수는 18점이고, 최소 점수는 0점이다.

15점 이상 : 솔직하게 응답하여 각 항목에 15점 이상을 얻었다면 스트레스를 잘 이기고 있다는 증거이다. 즉 스트레스를 받을 때 대처를 잘 하고 있다는 뜻이다.

(단, 다시 한 번 응답이 솔직하였는지를 검토하라.)

9점 이하 : 9점 이하의 결과가 나왔다면 스트레스로 인해 신체적으로 혹은 심리적으로 피로감을 느끼고 있는 상태이고, 스트레스를 받을 때 이겨내는 힘이 부족하다는 뜻이다.

그러면, 각자의 결과를 토대로 하여 스트레스 대처 방법을 알아보자.

각 항목에 따른 스트레스 대처 방법

■ 건강식

건강식 부분의 점수가 낮다면 그 동안 나의 식습관을 점검해봐야 한다. 특히 당뇨인에게 있어 건강식은 혈당관리와도 밀접한 관계가 있기 때문에 매우 중요하다. 나에게 맞는 양, 균형있는 식사, 규칙적인 식사는 스트레스로 인한 피로를 물리치고, 혈당관리도 잘 할 수 있도록 해 준다. 많은 당뇨인들이 “하필 내가 당뇨에 걸려서 먹고 싶은 것도 제대로 못 먹고…”, “당뇨만 아니면 먹고 싶은

것 아무거나 먹어도 되는데 당뇨 때문에….”라며 식사요법에 대해 종종 불만을 토로한다. 하지만, 당뇨인이든 당뇨인이 아니든 건강식 부분에서 낮은 점수를 받았다면 자신의 키와 몸무게, 활동량에 맞춰 적당한 양의 식사를 균형 있게 섭취해야 한다. 나에게 맞는 건강식을 더 자세히 알고 싶다면, 당뇨병 교육에 참석하여 식사요법에 대한 강의를 듣는 것도 좋은 방법이 되고, 앞 장의 식사요법을 참고하는 것도 도움이 될 것이다.

■ 금주와 금연

스트레스를 해소하는 방법으로 많은 사람들이 술과 담배를 선호한다. 술과 담배가 일시적으로 이완을 시켜줄 수 있을지도 모른다. 하지만 장기적으로 건강상의 문제를 야기하게 된다면 스트레스를 해소하는 방법으로 적당치 않다. 더구나 당뇨인에게 있어서 술과 담배는 혈당을 높이거나 합병증을 유발하는데 영향을 미칠 수 있으므로 주의해야 한다. 이 부분에서 낮은 점수를 받은 당신! 평소 음주와 흡연 습관에 대해 심각하게 점검해 보도록 하자.

■ 운동

운동을 하게 되면 스트레스를 받아 긴장된 몸과 마음이 이완되고, 피로감과 우울감이 사라지며, 스타미너가 강화되어 장기적으로 스트레스에 대처하는 힘을 길러줄 수 있다.

이 부분에서 낮은 점수를 받았다면 앞장 ‘피

로를 이기는 운동방법’을 참고하여 가벼운 운동부터 시작해보자. 혈당조절에도 도움이 되고, 스트레스도 이길 수 있는 일식이조의 효과를 얻게 될 것이다.

■ 정서적 안녕감

정서적 안녕감이란 건강하고, 편안한 마음 상태를 유지하고 있는 것을 뜻한다. 정서적 안녕감을 유지하기 위해서는 먼저, 어려운 문제가 있거나 고민이 있을 때 상의할 수 있고, 힘들 때 지지해 줄 수 있는 지지자가 있어야 한다. 지지자는 가족이 될 수도 있고, 친척이나 친구나 직장동료 혹은 병원의 치료진이 될 수도 있다. 혹은 당뇨협회 회원이나 당뇨교실에서 함께 교육을 받는 사람이 될 수도 있다. 이들 중 나를 지지해 줄 수 있는 사람이 있는가 살펴보도록 하자.



둘째, 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 것도 정서적 안녕에 도움이 된다. 기분이 좋을 때, 기쁠 때 뿐 아니라 화가 났을 때나 불쾌할 때도 자신의 감정을 솔직하게 표현할 수 있어야 한다. 화가 나는 것을 참고 가슴속에 담아두다 보면 우울감과 좌절감이 생기게 된다. 상대방의 기분이 상하지 않는 범위에서 자신의 속상한 감정을 표현하도록 해 보자. 만약, 당뇨병이 있다는 것 때문에 우울하거나, 화가 나 있다면 혹은 당뇨관리를 하면서 혈당조절이 되지 않아 걱정이 되거나 속상했다면 그러한 감정을 당뇨인 친구나 치료진과 함께 이야기를 나눠보자. 마음이 훨씬 편안해지고, 당뇨병 관리에도 도움이 될 것이다.

■ 성생활의 총족도

성생활은 정서적인 만족감과 신체적인 이완에 도움이 되고, 스트레스를 효과적으로 이겨내는데 도움이 된다. 당뇨병으로 인해 성기능 장애의 문제가 있다면 주치의와 상의해 보는 것도 좋은 방법이다.

■ 이완과 오락

이완은 스트레스로 인한 신체적인 피로를 해소시킬 수 있고, 더불어 마음의 안정도 얻을 수 있는 매우 효과적인 방법이다. 이완을 하기 위해서는 실제적으로 근육을 이완시킬 수 있는 스트레칭 방법을 익혀 실천에 옮겨볼 수 있고, 휴일을 이용하여 가까운 산이나 공원을 찾아 자연을 느끼며 안정을 찾을 수도 있으며, 바쁜 일상 중 잠깐의 낮잠을 통해서도 얻을 수 있다. 혹은 자신의 취미생활(예를 들면 등산, 노래방에서 노래 부르기, 음악감상, 드라이브, 산책, 친목모임, 친구들과 수다 등)을 즐기는 것도 도움이 된다. 최근에는 웰빙 바람이 불면서 요가나 단전호흡 등이 큰 인기를 얻고 있는데 이 또한 스트레스에 대처하는 힘을 기를 수 있는 방법이 된다. 이완과 오락 부분에서 낮은 점수를 받았다면 오늘 저녁부터 30분씩 스트레칭을 해보자. 깊은 숨(복식호흡)을 쉬며, 스트레칭을 통해 천천히 몸 전체를 이완시키고 나면 하루의 피로가 풀리고, 숙면을 취할 수 있을 것이다.

■ 가정과 직장의 균형

직장생활을 하는 경우, 가정생활과 직장생활에 대한 적절한 균형을 유지하는 것이 중요하다. 일부의 사람들은 직장에 너무나 충실한 나머지 자신의 휴식시간이나 가족과 함께 하는 시간마

내가 원하는 바를 알 수 있고, 내가 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 인정하고 받아들일 수 있다면 진정한 행복을 누릴 수 있다. 자기이해와 수용이라는 것은 자신의 강점 뿐 아니라 단점, 한계까지도 인정하고 받아들인다는 것을 의미한다. 더불어 자신이 할 수 있는 것과 없는 것, 자신이 얻을 수 있는 것과 포기해야 하는 것도 이해하고 받아들이는 것이다.

저도 일을 하는데 쓰고 있다. 하지만 직장생활에 충실했던 만큼 가정에 돌아와서는 일을 잊고 가족과 함께 시간을 보내며 휴식을 취할 수 있어야 재충전이 될 수 있다. 피로감을 느끼지 않고, 건강한 생활을 하기 위해서 가정과 직장의 균형을 유지하도록 노력하자.

■ 자기이해와 수용

내가 원하는 바를 알 수 있고, 내가 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 인정하고 받아들일 수 있다면 진정한 행복을 누릴 수 있다. 자기이해와 수용이라는 것은 자신의 강점 뿐 아니라 단점, 한계까지도 인정하고 받아들인다는 것을 의미한다. 더불어 자신이 할 수 있는 것과 없는 것, 자신이 얻을 수 있는 것과 포기해야 하는 것도 이해하고 받아들이는 것이다. 이를 통해 마음의 안정과 평화를 얻을 수 있고, 자신이 경험하고 있는 스트레스를 긍정적으로 받아들일 수 있게 된다.

지금까지 신체적·심리적 피로의 원인이 될 수 있는 스트레스에 대해 알아보고, 스트레스 취약성을 점검해 보았다. 나에게 취약한 부분이 있다면 보완을 하고, 더불어 규칙적인 생활을 유지한다면, 피로 예방과 효과적인 당뇨병 관리라는 두 마리 토끼를 잡을 수 있을 것이다. ☺