

피로 예방을 위한 스트레스 대처 방법



김준영 / 한림대 한강성심병원
의료사회복지사

“장마가 끝나고 이제 본격적인 여름으로 접어들었다. 덥고 습한 날씨에 조금만 움직여도 땀이 나고, 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 나고, 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 둘러싸고 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 툭툭 털고 일어나 어려운 상황을 극복하기 위해 노력하기도 한다. 이처럼 스트레스는 개인이 그 스트레스를 어떻게 받아들이고, 대처하느냐에 따라 그 정도가 달라진다.

■ 채 점

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

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

• 합 계

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

■성생활의 충족도

성생활은 정서적인 만족감과 신체적인 이완에 도움이 되고, 스트레스를 효과적으로 이겨내는 데 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 실제로 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 시간만

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 충실한 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.