

스트레스

오늘날처럼 갈등과 경쟁이 치열한 산업사회에서는 사회가 구조적으로나 기능적으로 복잡하게 변화함으로 이에 적응해야 하는 현대인들의 대부분은 많은 신체적·심리적 부담감을 느끼고 있으며 이런 부담감을 일명 '스트레스'라 한다.



증상

스트레스로 인한 질병은 스트레스와 이를 이겨내고자 하는 정신·신체적 기능 사이의 항상성이 깨짐으로써 발생하게 되는 것으로 일반적인 증상은 매우 다양하나 다음의 4가지 범주로 나누어 볼 수 있다.

- 신체적 : 피로, 두통, 불면증, 근육통/경직(특히 목, 어깨, 허리), 심계항진(맥박이 빠름), 흉부 통증, 복부 통증, 구역, 전율, 사지 냉감, 안면홍조, 땀, 자주 감기에 걸림
- 정신적 : 집중력이나 기억력 감소, 우유부단, 마음이 텅빈 느낌, 혼동, 유머감각 소실
- 감정적 : 불안, 신경과민, 우울증, 분노, 좌절감, 근심, 걱정, 불안, 성급함, 인내 부족

- 행동적 : 왔다 갔다함, 인절부절함, 신경질적인 습관(손톱 깨물기, 발 떨기), 먹는 것, 마시는 것, 흡연, 울거나 욕설, 물건을 던지거나 때리는 행동이 증가

스트레스 관련 신체질환

■ 당뇨병

스트레스에 장시간 노출되면 이런 스트레스에 대한 정보가 여러 경로를 거쳐서 시상하부로 전달되고, 시상하부에서는 코티코트로핀유리인자를 분비하여 부신피질호르몬을 분비하게 한다.

부신피질호르몬은 부신에서 스트레스 호르몬인 '코티졸'이라는 호르몬을 분비하는데, 코티졸은 혈당을 높이는 기능을 갖고 있다. 정상적인 상태에서는 인체 내 각 기관들이 정상 기능을 유지하지만, 만성적인 자극이 가해지는 상황에서는 체내의 혈당량이 높아지게 되어 당뇨병이 발생할 수 있다.

■ 소화성 궤양

각종 갈등으로 야기되는 불안, 스트레스가 위산 및 펩신 분비를 높여서 궤양을 일으키는데, 이는 미주신경의 활성화로 인한 위산 과다상태로 일어난다.

공복시의 복통, 식후의 불편감, 소화불량 등의 증상을 동반한 소화성 궤양은 우리나라 사람에게는 매우 흔한 증상이다.

■ 과민성 대장증후군

설사와 변비가 교대로 나타나고, 아랫배가 자주 아픈데도 검사를 하면 이상이 발견되지 않는 경우가 있다. 이러한 경우를 과민성 대장증후군이라 하는데, 이 증후군은 불안, 우울 등의 감정과 밀접한 관계가 있다.

불안해지고 초조해질 때 대장의 운동이 너무 왕성해져서 설사를 일으키며, 좌절이 되고 우울해질 때에는 대장의 운동이 떨어져 변비가 생긴다.

■ 고혈압

스트레스는 교감신경계를 지속적으로 자극하여 혈압을 상승시켜서 고혈압을 유발한다.

고혈압은 최근 증가하고 있는 관상동맥질환과 죽상동맥경화증의 주요한 유발인자이다. 관상동맥은 심장에 영양과 산소를 공급하는 혈관으로 매우 중요한 기능을 담당하고 있으며, 이 혈관이 막히면 심근경색이라는 사망률이 높은 질환을 야기한다. 또한 고혈압은 우리나라 사망원인 중 많은 부분을 차지하는 뇌졸중의 원인이 되기도 한다.

스트레스 관련 정신질환

■ 우울증

우울증 환자들은 정상인에 비해 과거 9개월 동안에 4배 정도의 불쾌한 생활사건을 경험했다고 보고되고 있으며 스트레스 수준이 높고 효과적이지 못한 대응기제를 가진 사람의 경우 스트레스가 적고 좋은 대응을 하는 사람들에

비해 4배 정도 정신과적 증상의 발생이 많다.

■ 공황장애

특별한 유발요인 없이 자연발생적으로 반복되는 공황 발작과 또다시 이 공황발작이 생길까 두려워하는 예기불안을 특징으로 하는 정신과적 질환으로 사회적 지지의 급격한 상실이나 중요한 대인관계의 문제가 있을 후 발병하는 경우가 많다.

■ 충격 후 스트레스장애

전쟁이나 교통사고 폭행, 강간, 홍수 등 위협적이었던 사고에 대한 반복적 회상이나 악몽에 시달리는 등 외상경험을 재경험하고 그러한 외상을 상기시키는 것들을 지속적으로 회피하려 하며 지속적으로 과민상태에 처한다. 더불어 우울, 불안, 일상생활에 대한 집중 곤란, 흥미 상실, 짜증, 놀람, 수면장애 등의 증상을 보이는 질환이다.

증상이 가벼운 경우는 발병 초기에 적절한 약물 및 단기 정신치료 후 조기에 업무에 임하는 것이 좋으나 심한 경우는 입원치료가 필요하다. 여러 가지 약물이 사용되고 있으며 집단치료, 행동치료, 인지치료 등을 할 수 있다.

■ 적응장애

외부 스트레스에 대한 반응이 비정상적인 경우이다. 스트레스는 이혼한 경우, 심한 사업상의 고난과 혼인생활 문제 등이 겹친, 여러 가지일 수 있다. 가족간의 불화 등 가정 문제도 스트레스로 작용할 수 있다.

신체적 질환 같이 개인에게만 작용하는 것, 천재지변이나 인종 박해처럼 집단에 작용하는 것도 있으며 연령에 관계없이 여러 가지 신체 증상이 일어난다. 스트레스가 없어지거나 새로운 적응능력이 생기면 증상의 진전이 없거나 감소하는데 스트레스에 건강하게 반응할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다. ☺

〈출처 : 건강길라잡이〉