

불안증과 스트레스(Anxiety and Stress)

정신건강증진연구회, 인천기독병원 신경정신과 / 박 주 언

잘 먹고 좋은 곳에서 사는 현대인의 소망을 담은 웰빙(wellbeing) 광고가 넘쳐나고 있다. 반면, 스트레스란 단어가 가장 흔히 쓰는 외래어란 보고도 있다. 세상이 각박해졌다는 반증이기도 하다. 산업 현장도 예외는 아니다. 우리나라 직장인 스트레스 정도와 한창 일할 나이인 40대 사망률이 세계 최고 수준이다. 구조조정, 고용 불안정, 조기 정년, 승진에 대한 압박감 등으로 인해 무한 경쟁 속으로 내몰린 결과라고 할 수 있다. 많은 직장인들이 잘 버티고 있다고 반문하고 싶은가? 맞는 말이다. 이런 상황을 빗대어 우리나라 직장인이 세계 철인 경기에 나가면 1위를 할 것이라는 스포츠신문의 만평까지 있었으니 말이다. 하지만, 기계도 너무 과하게 사용하면 탈이 나게 마련이다. 이런 상황에서 스트레스를 비롯한 정신 건강에 대한 관심이 높아지는 것은 당연한 일이다. 또한, 신체적 질병보다 우울증이나 불안장애와 같은 정신질환에 의한 사회적 부담이나 회사의 손실이 더 크다는 것은 전문가들은 다 인정하는 사실이다. 하지만, 만병의 근원인 스트레스에 대해 잘 알지 못하는 것도 사실이다.

스트레스란?

뭔가 마음대로 되지 않고 짜증나는 상황에서는 누구나 “아이, 열 받아”라는 생각이 절로 든다. 이런 스트레스 반응은 왜 존재하는 걸까? 결론부터 말하면, 스트레스 반응이란 우리 몸을 보호하는 역할을 하였다. 몇 백만 전 우리 조상들 앞에 곰이 갑자기 나타났다고 가정해보자. 심장은 빨리 뛰고 숨도 몰아쉬게 되며 눈동자도 커지게 된다. 소화 기능과 소변 기능은 줄어들거나 멈추게 된다. 몸뿐만 아니라 마음도 긴장되는 순간이다. 이런 준비가 되어야 맞서 싸우거나 도망 칠 수 있게 된다. 우리 조상들은 이렇게 빨리 재적응해야 살아남을 수 있었던 것이다. 현재는

글 쓰는 순서

- ① 직장의 정신건강
- ② 사업장내 문제와 정신질환
- ③ 정신보건윤리 및 비밀유지
- ④ 리더십과 직장문화
- ⑤ 사업장내 정서적 위기
- ⑥ 불안증과 스트레스
- ⑦ 우울증과 탈진
- ⑧ 인격문제
- ⑨ 알코올 및 약물 사용 장애
- ⑩ 정신병적 장애
- ⑪ 신체화장애와 정신신체질환
- ⑫ 사업장내 폭력

이런 외적 위협은 거의 사라졌지만, 위협에 대한 경고 반응은 유전자에 고스란히 남아 현재에도 전해지고 있다.

그렇게 전승되었다고 해도 필요 없으면 사라져야 하는 것이 아닌가? 이것에 대한 대답은 “스트레스가 꼭 부정적 결과만 낳는가”라는 질문에서 답을 찾을 수 있다. 우리가 시험이나 회사를 할 때 좀 더 나은 결과를 위해 적당한 긴장감을 갖는 것이 필요하다는 것은 이견이 없을 것이다. 이 때 이용되는 긴장감도 스트레스의 일종으로 긍정적 스트레스에 속한다.

또한 같은 사건이나 상황에 대해 개개인의 평가와 대응 방식에 따라 다른 결과를 보일 수 있다. 예를 들면, 출근하기 위해 통근버스를 타고 있다고 가정해보자. 만약 교통 체증이 심하면 늦을까봐 불안해지고 긴장되기 마련이다. 하지만, 음악을 듣거나 책을 읽을 수 있는 시간이 다른 날보다 늘었다는 사실에 편안하게 느낄 수도 있다. 이 상황을 스트레스의 3요소로 설명해보자. 첫 번째 요소인 원하지 않는 상황에 봉착한 것이다. 하지만, 첫 번째의 경우보다 두 번째 경우가 원하지 않는 상황을 긍정적으로 받아들이는 것으로 스트레스가 줄어들거나 없어질 수 있다. 또한, 예측 불가능이나 조절 불가능이란 두 요소들을 줄이려면, 이런 상황이 반복되는 월요일 같은 날은 출근 준비를 일찍 하거나 이런 상황이 적은 지하철을 이용하는 것도 하나의 대안이다. 이런 측면들은 개개인에서 스트레스를 받는 정도가 다른 이유가 될 수 있다. 결국 스트레스 없이 살 수 있는 방법은 존

재하지 않는다. 다만, 그러한 스트레스를 효과적으로 다루어 긍정적인 결과를 이끌고 부정적인 영향을 줄일 수 있을 뿐이다.

직무스트레스란?

회사 일이란 이익을 내기 위해 어떤 특정 목표에 따라 수행되어질 수밖에 없다. 경우에 따라 마감시간에 쫓길 수도 있고, 목표 할당량을 채우기 위해 야근을 해야 한다. 특히, 책임은 많은데 자신이 결정할 수 있는 범위가 적을 때, 자신의 해야 할 일이 명확하지 않을 때, 고용 불안정이 심할 때, 하는 일에 자부심이 없을 때 스트레스를 많이 받는다. 또한, 일을 하다 보면 여러 사람들과 만나서 관계를 맺을 수밖에 없다. 직장 동료인 고용주, 상사, 동료, 부하뿐만 아니라, 직업에 따라 고객들과도 만나야 한다. 이들을 만나면서 생기는 스트레스도 중요한 스트레스 원인이다. 이런 부분들은 회사에서 정책적으로 배려할 수 있으면 좋을 것이다. 하지만, 부정적인 태도나 감정(예민, 짜증, 불안, 긴장, 우울, 무기력), 비현실적인 기대, 무책임한 행동, 완벽주의 등의 개인적인 특성들도 스트레스 반응을 증폭시킬 수 있어 개인의 노력도 필요하다. 이렇게 나타난 스트레스는 개인 건강뿐만 아니라 회사의 이익에도 악영향을 미친다.

위협적인 스트레스의 시작

스트레스가 정신과 신체에 영향을 미친다는

것은 잘 알려진 사실이다. 우리가 알고 있는 질환의 90%가 스트레스와 연관이 있다는 최근 보고도 있다. 또한 스트레스를 풀기 위해 많이 이용되는 흡연, 음주, 약물 등은 이차적 스트레스의 원인이 되기도 한다.

스트레스로 인한 가장 흔한 정신 증상은 불안과 우울이다. 스트레스 초기에는 주로 불안 증상이 나타난다. 이런 불안 증상은 걱정으로 인해 마음이 편치 않거나 초조한 상태로 근육이 긴장되기도 한다. 종종 짜증이나 화가 나는 분노 상태가 동반되기도 한다. 점차 탈진하게 되면 지속적으로 피로감을 느끼고 숙면감을 느끼지 못하게 되며, 잦은 한숨과 더불어 기분은 처지거나 우울해지고 항상 긴장한 상태에 놓이게 된다.(표 1)

(표 1) 스트레스의 초기 경고 반응

- 두통
- 수면장애
- 위장장애
- 집중력 저하
- 조급, 예민, 짜증
- 일에 대한 불만족감
- 의욕 감소 또는 사기 저하

불안, 적응장애, 불안장애

스트레스 자체가 너무 과도하거나 오래 지속되는 경우 또는 스트레스를 받는 개인이 이겨낼 힘이 약화되어 있는 경우 각종 정신질환으로 발전할 수 있다. 이 중 병적 불안이 나타날 수 있는 정신질환에는 적응장애(adjustment disorder)와 불안장애(외상후 스트레스장애

(posttraum stress disorder), 공황장애(panic disorder), 범불안장애(generalized anxiety disorder), 사회공포증(social phobia), 강박장애(obsessive compulsive disorder) 등이 대표적이다.

적응장애란 대체로 오래 지속되는 스트레스에 대한 부적응상태로 불안, 우울 등의 심리적 증상이 나타난다. 스트레스에 대한 반응이 일반적으로 나타나는 것보다 훨씬 심하여 상당한 고통을 받게 되고 사회적, 직업적 기능에 장애를 보인다. 이런 장애가 덜하면, '파트너와의 관계 문제(partner relational problem)'나 '직업 관련 문제(occupational problem)'로 진단되기도 한다.

적응장애와 달리, 생명의 위협을 느낄 정도의 강력한 사건이 있을 이후 그 사건을 재경험, 회피, 과도한 신체적 각성 상태가 유지되면 외상후 스트레스장애로 진단된다. 공황장애의 경우 짧은 시간에 강력한 불안과 공포를 나타내고, 범불안장애는 걱정 및 긴장이 일상적인 수준보다 심하게 지속된다. 주위에서 흔히 볼 수 있는 무대 공포와 부끄러움은 사회공포증의 특징이고, 반복적인 생각과 행동을 멈출 수 없을 때 강박장애를 의심할 수 있다.

스트레스와 병적 불안의 관리

개인적인 차원에서 스트레스를 다루는 방법은 '어떤 방식으로 대처할 것인가'라는 물음으로부터 시작된다.

1. 하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다

아플 때 잘 먹고 충분히 자는 것은 기본 상식이다. 또한, 회복을 돕고 스트레스에 대한 내성을 기르기 위해 움직일 여력이 생기면 유산소 운동을 하는 것도 많은 도움이 된다. 그리고 자신을 돕는 가장 쉬운 방법으로 웃음이 있다. '만병의 통치약'이라던지, '一笑一少, 一怒一老'라는 말은 괜히 있는 것이 아니다. 다소 비관적인 상황이라도 유머스럽게 대처하는 것이 스스로를 돕는 길이다. 종교도 상당한 도움이 될 수 있다. 그리고, 점진적 근육이완법, 자가훈련법, 자기최면, 복식호흡, 명상 등 스트레스를 완화시켜주는 다소 전문적인 방법뿐만 아니라 주위에서 쉽게 접할 수 있는 독서, 활동적인 취미 등을 이용해도 좋다.

2. 열심히 일한 당신, 제발 떠나라

직장과 집, 일과 휴식을 구분하는 것이 무엇보다 중요하다. 마치 전원 코드에서 코드를 뽑듯이 집에서는 직장과 관련된 일을 완전히 중단하여야 한다. 기본적으로 직장의 일을 집으로 가져오지 않아야 한다. 일과 관련된 이메일은 볼 생각조차 말아야 한다. 그럴 수 없다는 사람들에게 '이보 전진을 위한 일보 후퇴'란 적절한 속담이 있다. 물론 회사에서 일을 다 끝내야 한다는 전제가 따른다. 그러기 위해서는 일의 우선순위를 정하고 시간이 모자라면 별로 중요하지 않는 일은 과감하게 포기해야 한다. 상황에 따라 동료 및 상사와 적절한 대화를 한 후 거절할 수도 있어야 한다.

3. 피할 수 없으면 즐겨라

스트레스를 피해야 한다는 고정관념에서 벗어나보자. 일어난 스트레스 상황을 지속적으로 회피하고 부인하는 동안은 자신이 안고 있는 불안이나 걱정이 끊이지 않을 것이다. 반면, 비록 원하지 않는 결과를 얻을지라도 스트레스를 받아들이는 것만으로도 훨씬 편해지는 것을 느낄 수 있을 것이다. 또한, 이전까지 피하려고 하고 무기력하게 받아들였던 수동적인 입장에서 벗어나 능동적인 입장이 되면 덜 괴로운 일이나 상황을 선택할 수도 있다. 가짜 약을 먹었을 때조차 30-40%가 호전을 보이는 '위약 효과(placebo effect)'라는 것이 있다. 치유에 대한 기대가 주는 기적 같은 결과다. 이런 맥락에서 힘든 상황을 중단시킬 수 있다는 자신감과 자신의 발전에 도움이 될 수 있다는 기대는 그렇지 않은 경우보다 더 좋은 결과를 가져올 수 있다. 더구나 긍정적으로 받아들여 즐길 정도가 되면 경우에 따라 발전의 적절한 동기가 되고 삶에 활력소가 되기도 한다.

4. 빨리 손 내밀자

가족이나 친구들의 지지는 언제나 마지막 버팀목이라는 것을 잊지 말자. 하지만, 주관적인 고통과 일을 수행하는데 상당한 장애가 있는 경우나, 주위의 도움을 제대로 얻지 못하는 상황에서는 정신과 전문의를 비롯한 전문가들을 빨리 찾아가는 것이 필요하다. 🙏