

스트레스를 다스려야 몸이 산다

과도한 스트레스가 만병의 근원이라는 사실은 누구나 당연히 알고 있다. 따라서 스트레스를 잘 해결한다면 만병이 발생할 가능성이 그만큼 줄어들게 되어 장수할 수 있다는 의미도 된다. 요즘 전세계를 위협하고 있는 신종플루가 가장 위험이 되는 사람들은 바로 면역력이 떨어져 있는 상태에 노출되어 있는 환자나 노약자들이다. 하지만 신종플루에 의해 사망한 사람 중에 20~40대 건강한 사람들도 포함되어 있다. 그 이유가 뭘까. 바로 과도한 스트레스로 인하여 비타민C가 소모되고, 부족한 비타민C가 면역을 맡고 있는 백혈구의 기능을 떨어뜨리기 때문이다.

글 | 이승남 서울대병원 가정의학과 외래교수



● 과도한 스트레스는 만병의 근원이다

과도한 스트레스는 스트레스 호르몬인 코티졸을 상승시킨다. 약간 상승한 코티졸은 스트레스 해소에 도움이 되지만, 과도하고 지속적인 코티졸의 상승은 면역력을 떨어뜨려 비만을 초래하게 만든다. 비만 환자가 되면 과도한 지방이 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 뇌졸중, 심장병 등 성인병을 유발시킨다.

일레로 필자의 병원을 찾던 60대 환자의 경우가 그렇다. 이 분은 필자가 20년 가까이 고혈압으로 치료하던 분이었는데, 평소 건강하고 굉장히 활동적인, 직함이 10개도 넘는 분이였다. 자신의 일도 바쁘지만 즐겁게 일하는 것이 스트레스를 해소하는데 중요하다. 하지만 이분의 경우에는 1년 내내 거의 쉼 시간이 없을 정도여서 문제가 되었다. 아무리 성능이 좋고 뛰어난 기계라도 쉬지 않으면 고장나는 것이 당연한 것처럼 이 분도 결국 1년 전에 앞가슴과 목치가 아프다고 찾아오셨다. 무리해서 몸에 탈이 난 것이다. 몇 차례에 걸쳐 내시경검사, 초음파검사, 심전도검사, 흉부X선 촬영 등 정밀검사를 받았고 그 결과, 안타깝게도 췌장암으로 판명됐다. 췌장암은 초기에 거의 발견할 수 없는 악성 종양으로 거의 대부분이 이 분처럼 3기 이상 진행되어 발견된다. 이분의 경우 췌장암 발생 원인은 스트레스였던 셈이다. 수많은 직함 만큼 많은 일을 추진하다 결국 과도한 스트레스와 비만으로 인한 면역력 감소가 주요 원인이 된 것으로 생각된다.

술과 담배를 전혀 하지 않는 목사님이나 그 분의 아내들이 암이 생기는 원인도 마찬가지다. 남에게 싫은 소리 못하고 화가 나도 참아야 하며 행동을 항상 조심해야 하는 만큼 스트레스가 굉장히 큰 까닭이다.



● 적절한 스트레스는 필요하다

스트레스라고 하면 무조건 없어야 된다고 생각하기 쉽다. 하지만 적절한 스트레스는 우리에게 꼭 필요하다. 전혀 스트레스가 없는 생활을 생각해보자.

초호화 별장에서 아무도 자신을 귀찮게 하지 않고 자신의 말만 듣는 만능 로봇하고 생활한다고 생각해보라. 매일 아무리 맛있는 음식을 먹고 쉬면서 지낸다고 해도 얼마 못가서 그 생활에 싫증을 내게 될 것이다. 변화가 없고 똑같은 생활은 그자체가 또 다른 스트레스가 되는 것이다. 약간의 스트레스는 우리에게 자극이 되고 일하는 원동력이 된다. 운동을 하거나 일을 할 때 다른 사람이나 보다 더 잘한다면 그 사람을 뛰어넘기 위해 즐겁게 경쟁을 하는 것은 일이나 운동의 추진력을 높여주는 모티브가 되는 것이다. 단, 너무 욕심은 내지 말아야 한다. 과한 욕심은 일의 무리를 가져오게 되고 무리한 일은 스트레스를 과도하게 만들기 때문이다.

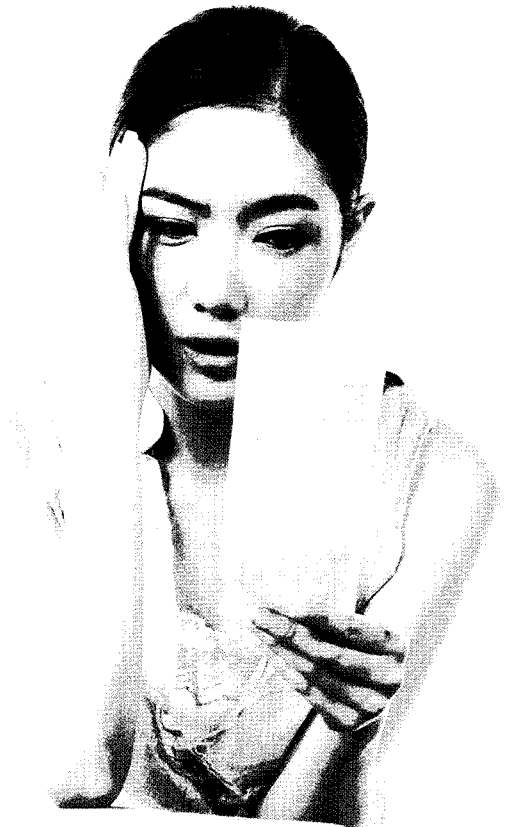


● 과도한 스트레스에 잘 걸리는 성격

필자의 친척 중에 한 사람이 골프를 시작하고 나서 2달 후에 필드에 나가더니 그 후에 바로 골프를 그만둔 사람이 있다. 그 친구는 필자와 나이가 동갑인데 체격도 좋고, 연습장에서는 너무나 볼이 잘 맞아서 누구나가 그 친구에게 필드에 나가면 처음부터 100타 미만으로 칠 것이라고 하였다. 하지만 막상 뚜껑을 열어보니 정반대로 나타났다. 연습장에서선 평평한 매트에서 볼을 치기 때문에 곧바로 멀리 칠 수 있었다. 막상 필드에 나와보니 힘이 잔뜩 들어가서 첫 볼부터 OB가 났다. OB 티에서 2번째 샷을 하였으며, 이것은 잘 날아갔다. 3번째 샷을 하는 잔디의 상태가 땅이 약간 기울어져서 그대로 쳤는데 OB가 나고 말았다. 점점 더 힘만 들어가고 18홀을 어떻게 지나왔는지도 모르게 끝내고 말았다. 이 친구는 하도 열이 나서(?) 그 자리에서 골프채를 부러뜨리고는 다시는 골프를 하지 않았다. 이와 같이 앞뒤를 안보는 볼 같은 성격의 사람은 자신에게 화를 내고 스트레스가 쌓이게 된다.

과도한 스트레스에 잘 걸리는 성격은 다음과 같다.

- ① 성격이 급하고 앞뒤 안 가리는 성격
- ② 너무 소심해서 걱정이 많은 사람
- ③ 자신의 잘못을 남의 탓으로 돌리는 사람
- ④ 감정의 기복이 심한 사람
- ⑤ 욕심이 많은 사람
- ⑥ 자포자기 하는 사람



● 스트레스에서 벗어나는 방법

어느 누구도 스트레스에서 자유로울 수는 없다. 따라서 스트레스와 친하게 지내고 즐기는 발상의 전환이 필요하다. 걱정거리가 생기면 그 걱정거리를 작은 단위로 줄여내는 지혜가 필요하다.

미국의 심리학자 토머스 보코벡 박사가 개발한 걱정을 최소화하는 5단계는 그런 점에서 많은 도움을 줄 수 있을 것이다.

- 1단계 자신이 걱정을 함으로써 몸에 나타나는 변화, 예를 들어 집중이 안 된다든가, 손에 땀이 난다거나, 속이 답답하고 소화가 안 되는 증상들을 찾아낸다.
- 2단계 아예 걱정만 하는 시간을 하루에 30분 정도 할애해 놓는다. 이것이 습관화되면 다른 시간에는 걱정을 회피할 수 있는 최상의 방법이다.
- 3단계 정해진 시간에 걱정을 하기로 한 것들이 어떤 내용인지 메모를 해놓는다.
- 4단계 걱정을 하기로 한 시간에는 자신의 걱정거리를 해결하는 방법을 적극적으로 찾아본다.
- 5단계 만일 자신이 다른 시간에 걱정을 하고 있을 때는 그 문제에 빠져들지 말고 하고 있는 일을 더 활동적으로 해낸다. 또 걱정은 상관없는 다른 일들을 의도적으로 생각해 낸다. 예를 들어 내일 있을 즐거운 휴식시간, 영화구경을 떠올리는 것도 도움이 된다.





◆ 필자의 스트레스 해소법

다음에 소개하는 것은 필자의 스트레스 해소법이다.

- ① 나쁜 것은 잊는다.
(단, 내가 잘못된 것은 마음속에 기억한다.)
- ② 항상 웃도록 한다.
- ③ 일을 즐긴다.
- ④ 재미있게 가끔 논다.
- ⑤ 항상 긍정적인 사고를 갖는다. (하면 된다)
- ⑥ 자신의 일에 최선을 다한다.
- ⑦ 잠깐이라도 스트레칭을 하거나 평소에 빨리 걷는다.
- ⑧ 소식한다. (과식은 몸을 무겁게 한다)
- ⑨ 비타민, 미네랄, 단백질이 풍부한 음식을 먹는다.
- ⑩ 숙면을 취하고 피곤하면 30분 이내의 낮잠을 잔다.