

현대인의 스트레스 해소방법

가벼운 상처는 가벼운 방법으로 치료

스트레스학설을 제창한 것은 물론 「한스·쉴리에」박사지만, 혼자서 그 엄청난 학설을 설립한 것은 아니다. 일반인에게 잘 알려지지 않았지만, 미국 하버드대학의 「캐논」박사의 연구도 스트레스학설의 정립에 크게 공헌하고 있다. 그는 개와 고양이를 서로 싸움을 붙이고, 그 반응을 과학적으로 연구한 학자인데, 극도로 흥분된 고양이의 혈액속에서 「아드레날린」이란 호르몬이 몹시 불어난 것을 발견한 것이다. 이 「아드레날린」은 심장의 활동이 갑자기 활발해지고, 혈액순환이 빨라짐에 따라, 간장에 저축되어있던 글리코겐이 타면서 에너지화하는데, 큰 역할을 하고 있다. 만약 이때 「아드레날린」의 분비가 없었다면, 「글리코겐」의 연소에 장애를 일으켜, 에너지 생산이 안되고, 따라서 싸우고 싶어도 싸울 힘을 얻을 수가 없게 되는 것이다. 「캐논」박사는 이런 현상을 가르켜, 긴급반응이란 말을 사용하였는데, 인간이나 동물이 유사시에는 평소에 없던 이러한 기적같은 초능력이 저절로 생겨나 그들의 생존유지에 도움을 주고 있다.

이 「캐논」박사의 간단한 논리가 스트레스의 정체를 가장 잘 밝혀주며 그 대응방법도 가장 잘 설명해준 논리 같다. 스트레스에 대한 연구는 많았지만 그 중에는 인공적으로 노이로제를 일으킨 실험을 한 학자도 있었다. 즉 어린 산양에게 전기적으로 충격을 가한 뒤, 1시간 후에 암실속에서 그 어린산양의 움직임을 관찰했다. 산양은 천성적으로 자유롭

김 윤 기

게 뛰어다니는 성질이 있는데 전기자극을 받은 산양은 그 움직임이 단조로워서 거의 뛰놀지 못했다. 그러나 어미 산양을 함께 넣어준 다른 그룹은 같은 전기자극을 받았음에도 불구하고, 아무런 이상반응이 나타나지 않았을 뿐 아니라, 보통 때나 마찬가지로 뛰어다니면서 놀았던 것이다(그림 참조).

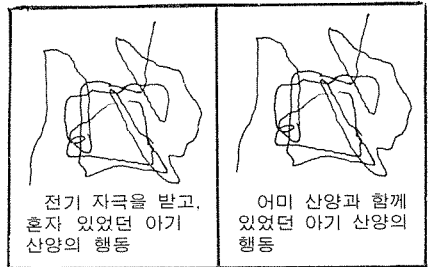
결국 어린 산양의 노이로제 치료법은 다름 아닌 어미산양 곁에 있는 것으로 족했던 것이다.

이것은 인간에게도 같은 논리로 적용된다. 울던 아기가, 엄마가 곁에 오면, 금새 울음을 그친다.

스트레스병의 치료, 스트레스의 해소는 어려운 곳에서 찾기보다 이렇게 쉬운 곳에서, 그리고 자연스러움에서 찾는 것이 가장 빠르고 현명한 길이다.

현대인의 생활은 스트레스를 떠나서는 존재할 수 없다. 공기중에 먼지가 없을 수 없듯이, 우리 인간생활의 공간속에는 꼭 스트레스가 존재한다. 가벼운 충격에서부터, 도저히 자신의 힘만으로는 극복할 수 없는 까다로운 스트레스까지 그 종류도 가지 가지다. 가벼운 스트레스의 해소방법은 나름대로 각자가 이미 실행하고 있다. 밖에서 받은 스트레스를 집안으로 가지고 들어가지 않기 위해, 술을 마신다든지, 레저나 오락으로 해소하는 사람도 있다. 조용히 걷거나, 음악을 들으면서 스스로 해결하는 사람도 있다. 사람에 따라 이열요법(以熱療法), 황치요법(荒治療法)을 즐기는 그룹도 있다,

즉 스트레스충격보다 더 강한 충격을 주어, 스트레스충격을 완화시키는 요법이다. 화가 난 원인은 아주 사소한데 그릇을 때려 부수고 살림을 부수어 쾌감을 쟁취하는 수법이 그것이다. 또는 자신의 몸을 몹시 들볶아 다운에 이르게 하는 수법도 있다. 술을 곤드레 만드레 마시고, 나가자 빠지는 것도 그런 종류의 하나다.



그러나 이 요법은 엄정한 의미에서 볼 때, 원인 스트레스는 제거할 수 있게 되겠지만, 새롭고 또 다른 스트레스를 가하는 격이 될 수 있다.

가벼운 상처는 가벼운 방법으로 치료하는 것이 원칙이다. 조그마한 가시를 빼는데, 전신마취를 하고 수술실에서 메스로 제거한다면, 이것은 넌센스가 될 것이다. 그리고 작은 가시는 즉시 빼내야 한다. 작은 가시일지라도 빼내는 시간이 길어지면, 제 2, 제 3의 문제들을 일으킨다. 가령 가시로 생긴 상처에 세균이 붙어 화농한다든지, 그 독성이 혈관으로 침투하여 전신에 퍼지면 문제는 아주 달라지게 된다. 작은불이 큰불이 되면, 입김으로는 끌 수 없게 된다. 마찬가지로 작은 스트레스는 되도록 빨리

적어도 그날의 스트레스는 그날로 풀어 없애는 것이 중요하다.

풀어버리지 못한 스트레스가 쌓이면, 스트레스병이 된다.

스트레스를 받으면, 부신피질이 커진다. 그리고 부신에서 생산되는 부신피질 호르몬의 분비가 왕성해진다. 쉼리에박사는 이 부신피질호르몬을 동물에게 다량 투여하여, 고혈압·신경화증·결절성 동맥염 따위의 병이 생기는 것을 알아냈다.

스트레스병에는 부신종·크롬종·속칭「바보병」으로 알려진 쿿싱병·류머티스·관절염·당뇨병 등 수없이 많다. 신경성 위장병·심장병 따위도 스트레스의 영향을 받는다. 최근에는 스트레스가 기형을 일으킨다는 학설까지 나와 세상을 놀라게 했다. 즉 전선병원의「해리스」박사는 코티손주사를 계속 맞고 기형아를 낳았다는 보고를 학계에 발표했고, 캐나다의「맥길」대학에서는 동물실험에서 코티손주사를 맞고 기형의 새끼를 낳는 실험까지 행한 바 있다. 근래에 이르러 기형아의 출산이 늘고 있는 것은 이 스트레스와 연관된 것이 아닌가 의심케 하는 바 있다.

스트레스가 이쯤되어 큰 병을 일으키면 단순한 해소법으로는 낫지 않는다. 어떤 치료로도 낫지 않는 불치의 지경에 이른 중태의 스트레스병도 많다.

암은 조기발견하면 낫는다. 스트레스도 마찬가지다. 가벼운 스트레스 상태일 때 가볍게 처리하면, 스트레스병으로 발전하는 것을 막을 수 있다.

현대는 스트레스 홍수시대이지만, 그 해소법도 홍수시대다. 거리에 나가면 별의 별 요상한 시설들이 많다. 전자오락기가 등장한 것도 꽤 오래다. 너구리 두들기는 오락기도 있었다. 각종 레저홍수도 스트레스 해소의 기회를 부여한다. 일요일만 되면 쏟아져 나가는 등산·낚시·골프의 행렬도 스트레스 해소에 도움을 주는 것들이다.

다만 한가지 두려운것은, 아무 취미도 오락도 없이, 침묵으로 지내는 사람이다. 친지도 없고, 오락도 없고, 취미도 없는 이들 그룹은, 오로지 고독과 번민속에서 우울한 혼자만의 시간을 보낸다. 이것은 바로 스트레스병으로 직행하게 되는 지름길이 된다.

〈필자=醫事평론가·I MFA 대표〉

### 〈이달의 정화표어〉

가정에서 뿌린 정직

사회에서 꽃핀 신뢰.

한국기생충박멸협회. 한국건강관리협회