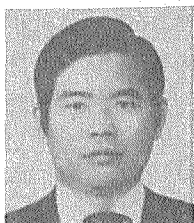


피해야 할 스트레스, 이렇게 해소하라



김 상 태

현대 산업문명 사회를 스트레스의 사회라고 한다. 이러한 사회내에서 청소년들에 있어서는 더욱 스트레스가 가중되고 있다.

이런 문제를 보다 쉽게 이해하기 위해서는 청소년의 독특한 발달과제부터 살펴보는 것이 좋겠다.

우선 청소년기라면, 소아기의 종말에서부터 성년기를 확립할 때까지의 변천기를 말한다.

소아에서 성인으로 되기 위해 신체적으로나 정신적으로 성숙하여야 하는 마지막 준비단계의 시기이니 만큼 청소년기는 인

생주기 상에서 제일 중요하고 힘든 시기이다. 즉 생물학적으로 신체적 성장과 성적 성숙을 이룩하여야 하고, 심리학적으로 이러한 생물학적 성숙을 받아들여 통합하고 조정하여야 할뿐 아니라 지적(인지적) 발달과 인격적 성숙 및 “부도다움”과 성인의 역할을 습득하여야 한다.

그리고 사회적으로 성인의 역할과 가치관을 확립하고 부모로부터 분리 자립하고 친구 및 이성과의 바른 인간관계를 확립하여야 한다. 간단히 말하여, 한 인간의 “주체성”을 확립하여야 하는 시기이다.

청소년기도 발달적 특성에 따라 초기, 중기, 말기로 나누기도 한다. 초기는 실연령으로 약 12세에서 15세 사이로, 신체적 급성장과 사춘기적(이차성징적) 변화에 적응하고 부모·형제와의 강한 의존적 유대의 용해로 심리적 자립을 시도하는 시기이다.

따라서, 이 시기에는 성과 관련된 문제들과 정서적 불안정에 관련된 문제들—불안, 우울, 충동적 행위, 성적인 것을 포함한

특집 / 건강하려면 이것만은 피하라

각종의 비행들, 창조적 노력의 약화 등이 일과성으로 나타나기도 한다.

중기는 약 14세에서 18세 사이로, 과거 부모에 대한 의존적 애착을 청산하고 동년배와 우정적 및 애정적 인간관계를 새로이 형성하는 시기이다. 따라서, 이 시기에는 잘못된 경우 고립화현상을 보인다.

말기는 약 17세에서 21세 사이로, 독립적 개체화의 과제를 완수하여 주체성을 확립하는 시기이다. 즉 성별관-육체적 성기에 일치하는 심리적 자각, 직업, 도덕적 표준 및 신념 등의 관점에서 자기 자신과 존재가치를 통합하고 확립하여 정립하는 시기이다. 그래서, 성공적인 경우에는 적절한 자존심, 정서적 안정, 지적 발달, 사회적 책임감, 안정된 성적 주체성, 전통의 전수, 선배·동료·이성간의 바른 인간관계 등을 획득한다. 그러나, 실패시에는 “주체성의 확산”이 초래되어 정신병리의 기초가 된다.

하여간, 청소년기에 달성하여야 할 과제로는 소아기의 의존욕구의 포기, 부모로부터의 정서적 독립의 성취, 성별관 및 성적 주체성의 확립과 성적욕망의 조정, 신체적 발달을 통합한 신체심상의 확립, 체력의 획득에 의한 공격충동의 조절, 친구·동료와의 적절한 인간관계의 수립과 선배 및 기성세대와의 타당한 관계수립, 경제적·직업적 자립의 계획, 직업의 선정 및 준비, 사회생활에 관한 지적 및 지각적 능력개발, 책임있는 사회적 태도나 능력의 개발, 행동지침으로서 윤리적 체계와 가치관의 확립 등이다.

그런데, 청소년기의 달성과업들이 청소년들에게는 피할 수 없는 스트레스이다. 다시 말해서, 청소년기의 독특한 내재적 스트레스이다. 그래서, 가끔 “격동” 혹은 “이유없는 반항”으로 흔히 표현되는 청소년기를 치르기도 한다. 설상가상격으로 “입시지옥”이라는 한국적 대학입시나 취



청소년기에는
성장과정이나
생활환경에 의해
피할 수 없는
스트레스를
받게 된다.

인생에 있어 스트레스는
필요악이다. 스트레스의 존재를
인정하고 스트레스에 대한
건전한 해소책을 개발
적용하는 것이 필요하다.

업 등의 치열한 경쟁은 청소년들에게 무엇보다도 힘든 외적인 스트레스가 아닐 수 없다.

스트레스란 개인의 어느 수준에서든 기능을 장애하여서 개체로 하여금 피하지 않을 수 없게끔 하는 장애상황이다. 다시 말해서, 개인의 자아의 편에서 적응방책을 강구하지 않을 수 없게 하는 불안을 조정하는 자극이다.

이러한 스트레스자극에 대해 개체는 감지 내지 인지하여 평가할 때 불안, 우울, 공포, 분노와 화남, 수치감, 창피감, 죄악감 등의 부정적 정서반응의 고통에 직면하게 된다. 따라서, 개체는 신체적 및 정신적으로 합동하여 신경계(수의 및 자율신경계), 내분비(호르몬)계, 면역계, 방어적 행위 등으로 대처하게 된다.

청소년들이 방어적 행위로 가장 쉽게 선택하는 행위양상은 음주, 마리아나나·향정신성 약물·중독성 화학제 등의 섭취, 성행위, 폭력행사 등이다. 이들 모든 방어적 행위들은 결론적으로 말해서 한결같이

스트레스로 인한 정서반응들을 효과적으로 해소시켜 주지 못할 뿐더러 오히려 이러한 행위들로 인한 새로운 부정적 정서를 한층 가중시켜 준다.

술은, 물론 적절히 음주한다면야 행복감을 제공해주고 사회적 행사나 기능을 우아하고 흥겹게 하고 자부심을 세워주고 불안감을 완화시켜 주고 우울감을 경감시켜 주고 책임감을 줄여 주는 많은 잇점이 있다. 그러나, 술의 이러한 잇점에도 불구하고 술에는 술 자체의 약리학적 진정작용으로 인한 자제력의 상실로 도덕적·윤리적 타락과 퇴행을 초래하기 쉬운 위험과 함정이 내재하고 있다.

특히 분노 및 적대감 혹은 성적 충동의 대치물로서 음주하게 될 때, 즉 술로써 화풀이 하거나 성욕을 달래고자 할 때가 가장 위험하다. 이 때에는 반드시 폭음하거나 과음하게 되고 폭주 과음에는 필연적으로 보다 더 괴로운 감정과 신체적 장애를 초래할 엄청난 실수가 따르기 때문이다. 따라서, 술로써 이러한 문제를 해결하려



슬로써 문제를 해결할 수 없다. 오히려 문제해결을 더 힘들게 하며 건강문제 등 새로운 문제를 더 만들어 낸다.

함은 큰 오산이 아닐 수 없고 절대로 문제가 해결되지 않고 오히려 문제해결을 더 힘들게 만들 뿐 아니라 새로운 문제를 더 만들게 된다.

각종의 흡입화학제(소위 “본드”나 부탄 가스)나 펜사이크리딘도 술과 마찬가지로 작용하나 의식의 장애가 더 심하고 몽롱한 의식속에서 환각과 공격적 및 충동적 행위가 더 잘 유발된다. 대마초는 의식의 장애와 환각상태를 초래하고 습관의 퇴화와 무욕상태를 일으키기 쉽다. 마리후아나(대마초)로 인하여 순간적 의식의 몽롱함과 원하는 환각의 유발로 스트레스적 정서 반응을 일시적으로 잊을 수 있겠으나 그 문제가 해결될 수는 없다.

그리고, “술에 좋은 약, 머리가 좋아지는 약, 줄림 쫓는 약, 살빼는 약, 힘이 나는 약, 성감을 더해 주는 약, 피로회복제, 기분전환제, 능률향상시키는 약, 신경통약……” 등으로 만병통치약같이 둔갑하는 히로뽕이라는 각성제는 일시적으로 우울감을 덜

어주나 장기간 복용시 독특한 정신병과 도덕적 타락을 반드시 초래하게 된다.

인생역정이 적응의 연속으로 개체가 각종 스트레스에 의한 도전에 적응하여야 하는 과정인 이상 스트레스는 원하지 않으나 불가피 하다.

또 스트레스가 전무한 환경이 가장 강한 스트레스가 된다. 사실 어느 정도의 스트레스는 적응력을 높이고 성장의 요인이 된다. 따라서, 인생에서 스트레스는 필요악이다. 칼 메닝가박사의 말대로 스트레스를 오히려 추진력으로 역이용할 줄 알아야 하겠다.

그러자면, 스트레스의 존재를 인정하고 스트레스에 직면하려는 자세의 확립과 사전에 스트레스에 대한 예방접종 훈련이 필요하다. 뿐만 아니라 스트레스에 대한 유효하고 건전한 해소책을 자신에 맞게 개발 적용하여야 한다

〈필자=김상태신경정신과의원·

서울 의대 외래교수〉