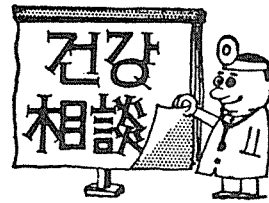


문 스트레스 해소법을 알고 싶습니다.

답 의학영역에서 스트레스라고 하는 용어가 사용되기 시작해서 약 50년이 지난 오늘날에는 스트레스 사회라든가 스트레스병 등으로 일상용어화 되었다. 본래 스트레스란 밖에서부터 힘이 가해졌을 때에 생기는 물체의 비뚤어짐을 의미하고 있는 것이지만 현재로는 단순히 스트레스라고 말할 경우 정신적 스트레스를 의미한다.

인간의 일상 생활에 있어서의 스트레스는 다양하며 더우기 같은 일에도 개개인이 그것을 어느만큼 스트레스로 느끼는 가는 천차만별이지만 대체로 스트레스는 개인적인 관점에서 볼때 환경의 요구들이 그것을 효과적으로 대응하기 위한 개인의 능력을 넘어선 것 같을때 생겨난다.

또한 스트레스는 질병과 같은 신체적인 요인이나 집단에 적응하고자 하는 사회적인 요인 뿐만 아니라 업무를 완수해 내지 못하는 데서 오는 심리적인 요인 등과 결혼, 취업등 삶의 변화들로 인해 존재될 수 있다.

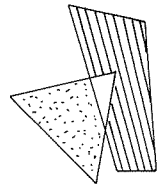
이와같은 스트레스에 맞닥뜨리게 되면 생체는 자율신경계나 내분비계등이 일종의 대비 상태를 나타내고 다시 덮쳐올지도 모르는 위험에 대비해서 준비하는 반응을 보이게 된다.

그 위험이 사라지고 안정이 된다면 문제가 없지만 그와 같은 스트레스가 지속되어 만성의 대비상태가 되어버리면 여러가지 질병을 유발하게 된다.

이러한 스트레스는 피하는 편이 좋다고 말하기는 간단해도 그것을 실행한다는 것은 현대사회속에서는 거의 불가능한 일일 것이다.

그러나 안달이 나기 쉽고, 줄서서 기다리거나 상대의 이야기가 느린 것에 견디지 못하거나 부단히 시간에 쫓기는 느낌이 강하고 말을 빨리 하고 먹는 속도도 빠르며 화를 잘 내는경우, 직장에서나 집에서 소리를 지르는 일이 많은 경우, 경쟁심이 강하여 차가 추월당하면 바로 추월하려 드는 행동등의 패턴은 스트레스에 대한 반응양식이므로 의식하고 있기만 하면 '기다려, 기다려'하고 자기 수정이 될지도 모른다. 여기서 스트레스를 해소하는 다음과 같은 몇가지 방법을 소개하겠다.

1. 검진적인 근육이완법을 배워서 규칙적으로 해본다.
2. 영양분이 골고루 섭취되는 식사를 한다.



3. 충분한 휴식과 수면을 취하도록 한다.
4. 규칙적인 운동을 한다.
5. 취미를 개발하고 그것을 즐기는 시간을 자주 갖는다.

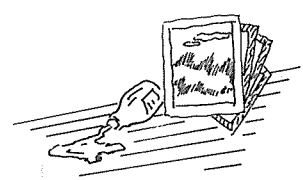
또한 스트레스 감정을 직접적으로 다루는 방법으로 스트레스의 생각과 느낌을 적어보거나 스트레스를 받는 상황을 다루기 위한 계획을 작성해 볼수도 있을 것이다.

늘 느낌을 솔직하게 표현하도록 하고 걱정이나 고민이 있을 경우 스스로 감당하기 힘들 때에는 믿고 존경하는 사람에게 털어놓고 이야기하는 것도 스트레스 감정을 극복하는데 많은 도움이 될수 있을 것이다.

무엇보다도 삶을 영위해가는 정신적인 가치기준이나 신념에 있어 보다 긍정적이고 여유를 잃지 말아야 할 것이다. 너무 완벽해지려 하거나 실패를 두려워하고 삶에서 조절 불가능한 것에 매달려 현재 하고 있는 일을 멀리하면서 비합리적인 신념과 비현실적인 기대들에 도전하는 일은 오히려 스트레스를 가중시키는 결과가 될것이다.

이렇게 볼때 주어진 현실에서 스트레스에 능동적으로 대처하며 스스로에게 보상을 줄수 있는 여유와 자신에 대한 믿음과 자신감으로 인생을 풍요롭게 살아가는 것이 기본적이고 지속적인 스트레스 해소법이라 할수 있을 것이다.

〈건협 서울지부부속의원장 이증범 박사〉

국민건강식생활지침

① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.
② 정상 체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.
③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.
④ 과음을 삼갑시다.
⑤ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.