

# 스트레스

도움말 : 한창수 (고대 안산병원 정신과 교수)  
전현두 (한국심리적성센터 원장)

현대 사회를 살아가는 사람들은 각종 스트레스에 노출되어 있다.

불안한 미래와 과도한 업무, 가족 간의 불화, 각종 사회적 위험요소가 팽배한 현실에서 현대인들이 받는 스트레스는 회피할 수도, 저항할 수도 없는 삶의 과정에서 자연스럽게 나타나는 것이다.

심한 스트레스는 우리의 정신적인 안정을 깨뜨리고 불안감과 긴장감을 유발한다. 스트레스는 정신건강을 해치는 주범이 되기도 하지만 그렇다고 스트레스가 모두 다 해로운 것만은 아니다.

스트레스는 어려움을 극복하게 하고, 목표를 성취하도록 힘을 주며, 동기를 유발시키고 삶의 활력을 불어넣기도 한다. 따라서 건설적일 수도 있고, 파괴적일 수도 있는 스트레스를 어떻게 다루는가에 따라 우리의 건강과 행복을 크게 영향을 받게 된다.

이번 10월호에서는 고대 안산병원 한창수 교수와 한국심리적성센터 전현두 원장의 도움으로 스트레스에 관해 자세히 알아본다.

# 스트레스, 정체를 밝혀라!

## 스트레스란?

‘가슴 밑바닥에 침전된 불만의 찌꺼기를 연소하지 못할 때 생겨나는 유독성 폐기물이다’

어느 소설가는 스트레스를 이렇게 정의했다.

스트레스는 신경을 날카롭게 만들고 정신을 피로하게 만든다. 만병을 불러들이는 근원이 되며 다량으로 침전하면 자체 내에서 폭발할 위험성이 있다. 이런 유독성 폐기물이라면 빨리 내다 버려야 할 것이다. 그러나 현대인들은 그렇지 못한다. 오히려 스트레스는 우리들의 입에서 자주 오르락내리락 거리는 말이 되어버렸다.

이론적으로 설명하자면 스트레스는 라틴어인 stringere(to draw tight : 팍 조이다)에서 유래한 용어이다. 일반적으로 스트레스란 우리가 적응해야 하는 외부 자극이나 변화를 가리키며, 그에 따른 신체적, 정신적, 행동적 반응까지도 포함하여 스트레스라고 한다. 예를 들어 어려움에 직면한다든지 누군가에게 위협을 느낄 때처럼 어떤 위협에 처했을 때 경험하는 하나의 상태이다. 스트레스를 일으키는 외부 자극을 스트레스 요인(stressor)이라고 하고, 이러한 스트레스 요인에 대하여 내부에서 일어나는 반응을 스트레스(stress)라고 구분하기도 한다.

## 스트레스는 대체 왜 생기는 것일까?

의학적으로 풀어보자면 외부적 요인과 내부적 요인

이 나눌 수 있다.

외부적 요인은 대기오염, 소음, 진동 등 물리적 환경과 인간관계의 갈등, 가족의 사망 등 생활환경의 큰 사건, 복잡한 일상과 직장생활 등을 꼽을 수 있다.

내부적 원인은 강박적이거나 완벽을 추구하여 지나치게 높은 기대를 갖는다든지, 상황을 부정적으로 해석하는 성향, 지나치게 일을 벌이고 성취지향적인 성격, 폭음, 카페인, 불규칙한 수면 등 잘못된 생활양식 등이다.

이렇게 내부적인 요인이 있는 사람은 똑같은 상황에서도 남들보다 더 큰 스트레스를 받는다. 즉 스트레스는 받아들이는 사람의 주관적 해석과 대처능력에 따라 많은 차이가 있다.

## 스트레스의 종류

생활에서 긍정적이거나 부정적인 모든 일들이 스트레스가 될 수 있으므로 스트레스를 긍정적 스트레스(eustress)와 부정적 스트레스(distress)로 나누기도 한다. 재미있는 것은 가족의 사망 등 부정적 사건이 부정적 스트레스를 일으키는 것은 당연하지만 즐거움을 주는 사건, 휴가, 승진, 결혼 등의 변화 또한 스트레스라는 점이다. 생활 스트레스를 측정하는 사회 재적응 척도를 보면(표참조) 결혼이 해고보다 높은 점수를 차지하고 있는 것을 알 수 있다.

아래의 점수가 6~12개월 사이에 200점 이상이 되면 질병이 발생할 가능성이 아주 커진다고 한다.

표. Holmes와 Rahe 의 사회 재적응 평가 척도

생활 사건	단위(unit)
배우자의 죽음	100
이혼	73
별거	65
가족의 사망	63
결혼	50
해고	47
학교수업 시작 및 종강	26
이사	20
휴가	15
교통위반 딱지	11

### 어떤 사람이 만성 스트레스와 스트레스 관련 질환을 앓기 쉬운가?

스트레스는 욕망 내지 관념이 강하고 원하는 기준이 높은 사람이 그렇지 못한 사람보다 강하게 받을 수 있다. 이것은 자기중심적인 사고가 크게 작용하기 때문이다. 이들의 특성은 짧은 시간에 많은 것을 해야 직성이 풀리고, 시간에 대한 과도한 긴박감을 지니고 있으며, 매사에 경쟁적이며 경쟁상대에 대해 과도한 적개심을 나타낸다. 그리고 직장 내에서 일에 몰두해 인정받고 성공하는 경우가 많지만 자신의 신체 한계를 벗어난 과잉의욕이 문제를 일으키게 되기도 한다.

#### ▶ 분노하는 성격

스트레스에 대해 분노하거나 적대적으로 대하는 것은 위험하다. 1998년과 2000년 연구에 따르면 화를 잘 내고 적대적인 성격을 가진 여성에게서 동맥이 좁아지고 결국에는 심장병이 증가하는 사실이 증명되었다. 1998년 연구에 따르면 화를 참고 억누르는 것도 또한 심장병

발생을 증가시킨다. 1999년 연구에 의하면 오랫동안 화를 내고 복부비만이 있는 노인 여성에서 심장질환이 많이 나타나고 있다. 비록 이런 분노가 주로 여성들 사이에서 관찰되지만 몇몇 전문가들은 남성들은 의사 앞에서 그들의 분노에 대해 여성들보다 덜 표현한다고 한다.

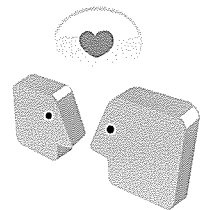
#### ▶ 사회적 유대관계의 부족

가족이나 친구 사이의 유대감 부족은 심장병, 감염을 비롯하여 스트레스 관련 질환을 증가시킨다. 2000년 연구에 따르면 자식들과 긴밀한 유대관계를 형성하고 있는 노인들은 낮은 수입, 낮은 사회적 계층 등 스트레스를 받는 상황에서도 잘 견뎌내는 것으로 알려졌다. 한 연구에선 외로이 홀로 사는 사람은 자신의 스트레스의 부정적인 효과에 대해 말할 기회가 없어 스트레스를 잘 해소하지 못한다고 한다.

#### ▶ 일하는 데 있어서의 위험요소

한 연구에 따르면, 40%의 미국인이 자신의 직업에 스트레스를 받는다고 한다. 직업에 관련된 스트레스는 직업이 일상생활의 대부분을 차지하는 만큼 쉽게 만성화된다. 스트레스는 작업자의 집중력을 감소시켜 일의 능률을 떨어뜨리고, 불면증을 증가시키고, 병을 일으키며, 허리 문제, 사고를 유발한다. 스트레스는 일하는 것이 괴롭게 만들고, 짜증을 내게 한다.

최악에는 스트레스가 심장을 압박하고 혈액순환을 막는다. 과로에 의한 돌연사를 일본어로 'karoushi'라 한다. 사실 직업과 관련된 스트레스는 담배와 운동 부족만큼 건강을 위협한다고 보고된다. ㉞



# 스트레스... 왜 무서운가?

스트레스의 효과를 상상하는 가장 쉬운 방법은 꿈에게 쫓기고 있는 것과 같은 원시적인 상황을 상상해보면 쉽게 이해할 수 있을 것이다. 꿈이 다가오면 맥박과 혈압은 갑자기 증가한다. 근육과 심장, 뇌의 요구를 충족시키기 위해 혈류가 3~4배 증가하여 준비태세를 갖추는 반면에 당장은 필요하지 않은 소화 작용 등의 기능을 정지시킨다.

그러다가 위험한 상황이 지나가면 몸의 긴장이 풀리면서 올라갔던 스트레스 호르몬도 정상으로 돌아가는데, 이것을 스트레스의 이완반응이라 부르며 스트레스가 끝나면 이완되는 것이 정상적인 과정이라 하겠다.

문제는 일상생활에서 스트레스를 지속적으로 받아 긴장을 풀지 못하게 되면 나타나는데, 스트레스 호르몬이 지속적으로 분비되어 몸을 자극하기 때문에 근육이 긴장되고, 가슴이 뛰고, 소화가 되지 않는 증상이 나타나게 되는 것이다.

## 현대인과 스트레스

최근 분자생물학의 발전으로 부정적 스트레스가 스트레스 호르몬을 과잉 분비시켜 뇌 내신경계에 영향을 주고, 결국 신경의 가소성을 감소시켜 푸른 여름의 나무와 같던 신경계의 분포가 한 겨울에 말라비틀어진 나무처럼 변하게 된다는 사실이 확인되고 있다. 이처럼 스트레스는 뇌의 구조에까지 직접적인 영향을 줄 수 있고, 음식물 섭취, 술, 담배, 약물 사용 등 행동에 악영향을 주어 신체 질환을 부추길 수도 있다. 만성적인 스트레스가 림프구를 감소시켜 면역 기능을 약화시키게 되면 질병의 위험은 더욱 증가한다.

어떤 국내 연구에 따르면 내과 입원환자의 71%가 스트레스로 발병하거나 기존 신체 질환이 악화하는 경우에 해당 정도로 스트레스의 영향을 받고 있다. 심리적 요인

에 의해 영향을 받는 신체 상태를 정신신체 질환으로 부른다. 이런 심리적 요인은 발병, 악화, 회복에 영향을 줄 수도 있고, 질병 치료에 심리적 요인이 방해가 될 수도 있고, 스트레스와 악화된 생리적 반응이 신체 질환 증상을 유발하거나 악화시킬 수도 있다.

예를 들어 심장 기능에 나쁜 영향을 주어 부정맥이나 심장마비가 생기기도 하고, 수술 후의 회복이 더디지거나 천식을 악화시키는 원인이 되기도 한다. 또한, 신체적 상태에 영향을 미치는 스트레스와 관련된 생리적 반응 때문에 위궤양이나 고혈압, 부정맥, 긴장성 두통이 나타나거나 악화하기도 한다. 정신 질환의 발병과 경과에 스트레스가 영향을 미친다는 것에 대해서는 부가적인 설명을 별로 필요치 않을 것 같다. 우울증, 불안 장애를 비롯한 대부분의 정신과 질환에서 특히 발병, 그리고 경과에 스트레스는 영향을 미친다.

그러나 스트레스를 경험하는 모든 사람에서 질병이 생기는 것은 아니다. 거꾸로 스트레스가 적은 삶이 건강을 완전히 보장하지는 못한다. 따라서 스트레스를 잘 다스리는 것이 삶의 질이 높고 건강할 가능성이 크고, 만약 질병이 발생해도 이겨낼 가능성이 큰 것이 사실이다.

## 직업에서 심한 스트레스를 받는 원인

- ☆ 어떤 결정에 참여하지 못하는 것
- ☆ 일의 수행에서 요구사항이 비합리적일 때
- ☆ 동료 혹은 종업원 간의 대화가 부족할 때
- ☆ 직업상 비밀이 탄로났을 때
- ☆ 작업시간이 길 때
- ☆ 집에서 너무 떨어져 있을 때
- ☆ 동료 사이에 이념과 대립이 있을 때
- ☆ 임금이 일에 부합하지 않을 때 ☹

# 스트레스, 똑똑하게 대처하기

스트레스 해소방법을 조사해보면 대체로 음주, 수면, 운동, 등산, 대화하기, 각종 취미활동 등 이외에도 수없이 많은 방법이 있다. 이러한 해소방법들은 몸과 마음을 긴장상태에서 벗어난 이완의 상태로 전환해주어 심신의 피로 내지 스트레스에서 벗어나게 해준다. 그러나 현실 속으로 돌아와 똑같은 스트레스 상황에 부딪히게 되면 또다시 스트레스를 받게 된다.

깊이 생각해보면 평소 해소방법들은 일시적이고 반복적이라는 사실을 알게 된다. 그러나 이 해소방법들이 근원적으로 스트레스를 해결해주는 못할지라도 긴장상태에서 벗어나 일상생활에 활력을 주는 밑거름이 됨은 분명한 사실이다. 따라서 일시적인 효과일지라도 지친 일상생활과 스트레스에서 벗어나려는 시도는 매우 유용하고 바람직한 일이다.

## 스트레스의 예방법

1) 규칙적 운동과 건강한 식생활을 유지하라.

건강 유지와 스트레스 줄이기는 규칙적인 운동, 섬유질이 풍부한 식사, 채소, 과일을 즐겨 먹기 등으로 시작된다. 일주일에 3회 이상 빠르게 걷는 운동을 적어도 30분 이상 할 수 있도록 하자. 육류, 술 등을 많이 먹게 되는 회식 문화를 바꾸는 것도 도움이 된다.

2) 불필요한 시간을 흥미 있게 일하는 시간으로 바꿔라.

고민을 하고 책상에는 앉아 있지만, 아무것도 하지 않고 있는 시간이 있다면 차라리 쉬거나 운동을 하도록 하자.

3) 감정에 대해 토의해라.

불안에 대한 감정은 용납될 만한 방법으로 잘 표출되지 않고 짜증이나 우울증으로 표현된다. 지속적으로 적대감을 느끼는 사람은 분노를 느꼈을 때 혈압이 오르기 때문에 전문가들은 억지로 참지 말고, 화내지 않고 부드럽게 말하는 것이 최선이라고 한다. 직접적인 의사소통이 아니라더라도 일기를 쓰거나, 시를 쓰거나, 편지를 쓰는 것으로도 충분하다.

4) 미래에 대한 전망을 좋게, 긍정적으로 바라보아라.

긍정적인 결과를 예상하라. 다음엔 긍정적인 결과를 성취할 수 있는 계획을 수립하라. 마지막으로 처음에는 부정적이었으나 결과는 긍정적이었던 일을 회상하라.

5) 유머를 사용하라.

웃음은 긴장을 없애고 긍정적인 미래를 바라보는 데 도움을 준다.

6) 집이나 직장에서 유대관계를 강화시켜라.

고심 끝에 일을 위임하였다면 일정부분 믿는 것이 피차 정신 건강에 좋을 것이며, 실적도 더 나올 것이다.

7) 일할 때는 우선순위를 정하고 필요하지 않은 일은 없애라.

8) 만약 이상의 것들이 불가능하다면, 적어도 여가시간을 즐겁게 보낼 계획을 세워라.

9) 주변사람이나 윗사람 그리고, 나를 속 썩이는 아랫사람 또한 비슷한 스트레스가 있다고 생각하라. ☺

# 스트레스 진단

▣ 각 항목을 읽고 해당되는 란에 체크해 보자.

증 상	자 주 그렇다	가끔	거의 없다
1. 최근 쉽게 긴장하고 분노를 느낀다.			
2. 직장이나 가정에서 충돌이 잦다.			
3. 불안이나 긴장감 때문에 평소보다 술, 담배가 늘었다.			
4. 두통이나 요통, 목이나 어깨의 통증, 불면증이 나타난다.			
5. 잠을 자고 나도 다음날 몸이 개운치 않다.			
6. 업무나 앞날의 걱정 때문에 정신집중이 어렵다.			
7. 불안 및 긴장감을 없애기 위해 진정제 혹은 다른 약물을 복용한다.			
8. 가슴이 답답하고 화끈거리거나 헛배가 부르고 가스 차는 등의 신경성 소화불량이 있다.			
9. 불안이나 긴장을 풀기 위한 시간을 내기 어렵다.			

※ 체크 후 점수 계산 : 거의 없다 0점 / 가끔 1점 / 자주 그렇다 2점

## 평 가 표

점 수	평 가
14점 이상	심각한 수준
10점 ~ 13점	평균 이상
6점 ~ 9점	평균
3점 ~ 5점	평균 이하
2점 이하	거의 긴장이 없음

〈출처 : 한국심리적성센터〉