

스트레스 이야기

홍 명 호 가정의학과 의사

리차드 라자러스(Richard Lazarus)가 1974년에 스트레스 모델을 유스트레스(eustress)와 디스트레스(distress)로 나누어 발표하였다. 스트레스가 신체적 훈련이나 정신적 도전같이 신체와 정신의 기능을 향상시킬 수 있으면 '유스트레스'라 하고, 극복이나 적응으로 해소할 수 없는 스트레스로서 불안이나 우울을 초래하는 것을 '디스트레스'라 하였다.

스트레스는 개개인의 경험과 기대간의 불균형 여부에 의하여 유스트레스 또는 디스트레스로 결정지어진다. 세상을 살아가는 스타일이 기대에 부응하는 성격으로 매사를 접하는 사람이라면, 다른 사람의 시각으로는 심각하게 스트레스를 받을 것 같아도 본인은 아무런 스트레스로 받아들이지 않는다. 아무리 가난하고 중풍의 후유증으로 반신을 자유롭게 사용하지 못하는 사람이라 할지라도 필요와 기대에 충분히 부응하는 자원이 있고, 가족 간에 화목하면 스트레스가 없을 수도 있다. 경험과 기대가 균형이 깨진 지가 오래 되었더라도 현재의 상황과 경험에 기대를 적응시킬 수 있다면 스트레스는 완화된다.

스트레스 적응 증후군

한스 셀리에(hans Selye)는 사람이 쥐에 주사를 놓거나, 참을 수 없을 만큼 추운 환경에 쥐를 노출시키거나, 심지어는 잔인하게 쥐를 산채로 해부하는 등 쥐가 견딜 수 없을 몹쓸 짓을 반복해 보았더니, 실험 대상이 된 쥐들이 거의 다 비슷한 반응을 보이는 것을 알아냈다. 1936



년에 그는 스트레스에 대한 공통적인 반응을 보편적 적응 증후군(General Adaptation Syndrome, GAS)이라고 기술하였다.

첫번째 단계의 반응, 놀람(alarm)

스트레스를 주는 주체를 ‘스트레소’ (stressor)라고 하는데, 이 스트레소를 현실이라고 알아차리고 신체가 스트레스에 반응하는 상태를 놀람(alarm)이라고 한다. 이 단계에 아드레날린이 분비되어 싸우느냐, 도망가느냐의 반응을 하고, 시상하부-뇌하수체-부신축을 활성화하여 코티솔을 분비한다.

두번째 단계, 저항(resistance)

스트레소가 지속적으로 있으면 그 스트레스를 극복해야 할 필요성이 생겨 신체가 그 괴로운 환경에 대한 적응을 하려고 버둥대 보지만 적응하려는 신체의 노력은 오래 가지 못하고 점점 무기력해 진다.



세번째 단계, 기진맥진(exhaustion)

신체의 스트레스에 대한 적응 자원이 모두 고갈되면 신체는 더 이상의 정상기능을 유지할 수 없게 된다. 이 시점에서 처음에 보였던 땀을 흘리고 심장이 팔딱팔딱 뛰는 등의 자율신경계반응 증상이 재발한다. 세번째 단계가 길어지면 부신 같은 스트레스에 반응해야 하는 내분비계와 면역계의 기능이 고갈되고 그로 인한 손상은 소화성궤양이나 우울증, 심혈관계 질환, 정신질환과 같은 명백한 질병을 초래하기도 한다.

스트레스를 받으면 즉각적으로 에피네프린과 노르 에피네프린의 카테콜라민 호르몬, 콜티솔과 콜티손 같은

부신피호르몬이 방출된다.

스트레스가 유발한 부정적인 디스트레스와 긍정적인 유스트레스는 심각한 신체적인 충격을 준다. 스트레스가 자율신경계의 교감신경을 활성화시켜서 에피네프린(아드레날린)과 콜티솔 등의 스트레스 호르몬을 분비하여 혈관 내 혈액 속으로 방출해 내면 반응이 일어나 도망가거나 싸우는데 필요한 신체의 큰 근육으로 혈류를 많이 보낸다. 달아나거나 싸우는데 도움이 별로 안되는 기관들과 소화계로 보내는 혈류는 감소한다. 입이 마르고 안절부절하고 식은땀을 흘리고 창백해진다. 눈의 동공은 커지고, 스트레스가 장기화 되면 불면증이 온다. 현대인들이 겪는 스트레스는 교감신경계를 지속적으로 활성화시키고 부교감신경계를 활성화시킬 기회는 아주 적다. 부교감신경이 활성화되면 위장, 소장, 대장과 근육으로 구성되지 않은 장기들에 혈류공급이 원활해지고, 동공은 수축하고, 다른 내분비샘들의 모든 기능들이 좋아져서 인체의 항상성유지에 필요한 여러 가지 복합물들을 분비해 낸다. 자율적 부교감신경의 활성화가 없으면 소화가 안 되어 소화불량이 오고, 상처의 치유가 잘 안되어 회복이 지연되고 각 장기들의 기능도 떨어진다. 만성 디스트레스가 있으면 정신적으로도 기진맥진해 지고 정신적 피로가 누적된다. 반면, 유스트레스는 정의상, 신체적 정신적 고통을 초래하지 않는다.

우습지도 않는 말 같지만, 부정적인 스트레스건 긍정적인 스트레스건 간에 스트레스를 유발하는데, 혼란 스트레스의 예는 다음과 같다.

감각 통증, 환한 빛

삶 출산, 사망, 결혼, 이혼

책임 돈이 떨어졌을 때, 실직

일/공부 원고마감일, 실험마감일이 닥칠 때, 시험이 닥칠 때, 시험 칠 때

대인관계 갈등, 사기당했을 때, 사기 칠 때

생활습관 지나친 음주, 불충분한 수면

이동학대 신체적, 정신적 폭력 및 가혹행위, 유기와 방임

환경 음식, 주거환경, 건강, 자유, 기동성 등 환경 상황을 뜻대로 할 수 없을 때

사회적 같은 직장 동료들과의 경쟁, 사회적 좌절과 패배는 만성스트레스의 강력한 원인이 된다.

스트레스와 건강



- **관상동맥 질환** - 스트레스는 실제로 관상동맥질환의 위험인자로서 급성심장마비를 일으켜 사망에 이르게 하는 무서운 면모가 있다.
- **고혈압** - 스트레스는 혈압과 밀접한 관계가 있다. 교감신경이 흥분하면 아드레날린의 분비가 증가하고 이의 작용으로 혈압이 상승한다.
- **만성통증증후군** - 목덜미가 아프다, 어깨가 쑤신다, 허리가 끊어지는 것 같다, 사방이 결린다 등의 만성통증증후군 역시 스트레스 때문에 온다. 몸은 아파죽겠는데, 여러 병원 다니면서 각종 검사를 다 받아 보아도 시원치 않게 된다.
- **외상(外傷)** - 교통사고, 직장 내 사고에 의한 외상은 스트레스를 받은 상태에서 일어나는 일이 많다.
- **당뇨병** - 스트레스를 받으면 인슐린 요구량이 증가하여 당뇨병이 악화된다.
- 간 경화증, 간암 발생 증가
- 만성폐쇄성 폐질환, 폐기종, 만성기관지염, 폐암 발생 증가
- 위궤양, 십이지장궤양, 과민성대장증후군
- 기관지 천식 발생 증가와 병의 악화
- 고혈압 환자의 흡연은 뇌졸중 및 심장마비 발생 증가
- 비만
- 불감증, 월경불순, 발기불능
이뿐만 아니라 지방(脂肪) 및 단백질(蛋白質) 대사에 영향이 오고 혈액응고 기전이 변하여 심혈관계 질환이 악화될 수 있다.

스트레스와 행동적 변화



스트레스로 인한 흔한 행동적 변화는 술 마시고 담배 피우는 것! 마약 남·오용, 술 중독, 담배중독, 본드흡입은 스트레스와 불가분의 관계가 있다.

또한, 스트레스에 대한 반응으로 절근하는 수도 있고, 아예 직장을 옮기려고 하는 행동도 있으며, 때와 정도에 따라서 신체적인 질병이 생기는 경우도 있다.

너무나 지나친 일의 부담, 자기 역할의 모호성 또는 불확실성, 자신과 직장환경 조절실패 등이 심리적 긴장감을 불러일으키고 자기 직업만족도가 낮아지고, 담배를 두 세 갑 씩 피워 대고, 술을 점점 더 절제 없이 마시게 된다. 이러한 현상이 생리적 반응의 증가와 더불어 몸 전체가 마치 낡은 기계처럼 닳고 닳아져서 만신창이 상태가 되어 심리적 반응위에 이들의 악영향은 더욱 커지게 된다.

스트레스, 어떻게 극복할까?

스트레스가 반복되면 긴장성 두통, 속쓰림, 속알이, 불안발작에서부터 위궤양, 심장질환, 심한 우울증에 이르기까지 넓은 범위의 신체적, 정신적 이상상태에 빠지게 된다.

스트레스를 자기파괴 없이 생산적인 방법으로 다루려면 다음에 열거한 방법들을 실천해 보자.

- ① 삶을 간과하지 말라. 그리고 다른 사람들로 하여금 나의 삶을 간과하게 만들게끔 하지말자.
- ② 조그마한 사고를 주체 못하고 혼비백산 했을 때는 “내가 정말로 그 일에 대하여 그렇게 까지 흥분을 했어야

만 했는가?(그렇게 까지 화를 내어야만 했었던 말인가?)”라고 스스로 물어보라. 피할 수 없는 변화라면 깨끗이 받아들인다. 변화에 하나하나 저항 해 나가다 보면 스트레스 관련 건강문제를 피할 길이 없게 된다.

③ 균형잡힌 식사, 규칙적인 운동, 충분한 휴식은 스트레스를 잘 제어 할 수 있는 3대 기본치료법이다.

1. 좋은 영양을 섭취하고 하루 세끼를 규칙적으로 골고루 먹는다.

탄수화물과 단백질, 지방 등과 비타민, 무기질이 풍부한 야채와 과일 등을 잘 배합하여 골고루 먹고 동물성 지방질과 소금은 되도록이면 적게, 필요한 만큼의 양을 먹는 것이 아주 중요하다. 또한 식사량은 표준체중을 유지할 수 있을 정도로 먹는 것이 좋다. 아침밥은 꼭 먹고 간식은 피해야 한다.

2. 나의 삶은 내가 스스로가 통제할 수 있어야 한다.

자기 자신을 위한 목표를 현실성 있게 정하여 나의 입장에서 가장 중요한 것부터 순서를 매긴다.

꼭 해야 할 일만 하고, 하고 싶은 일만 하라.

무엇이 스트레스를 주고 있는지 문제를 분석 파악하라.

하나하나 기록하고 자세하게 나누어서 그 하나하나를 제어해 나간다.

3. 환기를 시키자.

겪고 있는 스트레스에 대한 이야기를 아내, 또는 남편, 친척, 또는 친한 친구와 함께 나눈다. 나와 가까운 사람과 함께 관심사항을 이야기 한다. 서로 같이 이야기 하면



서 스트레스를 나누면 그 스트레스에 대한 공포를 없애고 도움을 가져온다.

그래도 스트레스의 무게가 가벼워지지 않으면 의사를 찾는 것도 한 방법이다.

베개를 치고 소리를 크게 지르고, 엉엉 소리치고 울면 좌절감과 스트레스가 씻겨내려 간다. 한번 환기(換氣)된 마음으로 가벼워진 스트레스의 찌꺼기를 처리하는 것이 훨씬 수월 하다.

4. 행복을 찾자.



의식주 및 직업이외에 인생을 기름지게 하는 것, 기쁘게 하는 것을 찾자. 아이들과의 시간, 음악감상, 애완동물과의 놀이, 난초가꾸기, 영화감상, 음악회 참석, 공원 산책, 그림그리기, 명상 등 무엇이건 조그마한 기쁨이라도 소중하게 찾자.

정신(精神)에 영양을 주자. 여기활동, 주말여행, 휴가, 새로운 사람과의 만남 등으로 정서에 신선한 변화를 주자.

5. 숨쉬기도 좋은 스트레스 퇴치 방법이다.

숨을 크게 들이마시고 천천히 내쉬자. 스트레스를 내쉬는 숨길에 섞어 날려보내자. 하루 중 스트레스를 받을 만한 상황마다 숨쉬기를 하기로 정해 놓고, 만약 스트레스를 느끼지 않더라도 숨쉬기를 하면 좋다.

6. 이완 운동도 좋다.

숨을 천천히 깊이 쉬면서 발가락에서 발, 다리, 엉덩이, 손, 팔, 등, 허리, 어깨, 목, 얼굴 순으로 근육을 몇 초 동안 긴장시켰다 이완시키는 것도 좋은 스트레스 퇴치법이다. 🌈