



‘만병의 근원’ 스트레스와 과로, 최고의 휴식은 운동과 수면

스트레스라는 단어는 원래 공업에서 사용한 단어로 긴장이나 압박을 의미한다. 스트레스를 처음 의학 분야에 이용한 것은 1935년 캐나다의 한스셀리 박사였다. 스트레스가 가해지면 육체적 또는 정신적으로 이에 대한 반응을 일으킨다. 자율신경의 반응으로 심장의 고동이 빨라지고 혈압이 올라가며 위장의 운동이 억제되고 변비나 설사가 생긴다. 또 식욕이 떨어지고 두통, 어깨 통증, 호흡이 빨라지고 근육이 긴장된다. 이러한 자율신경의 실조(失調)와 더불어 내분비선의 반응으로 뇌하수체 부신피질 호르몬 분비가 상승하지만 내과적인 검사는 모두 정상으로 판정된다.

스트레스가 몸에 미치는 영향

스트레스는 정도에 따라 몸에 유익하게, 해롭게 작용한다. 가령 운동선수가 경기 시작하기 전에 적당한 스트레스의 생리적인 작용이 있으면 더 능률적이 된다. 반면, 밤낮으로 방에 들어앉아 근심 걱정만 하고 있으면 건강을 해치게 된다. 직장생활이나 개인생활 등 어떤 환경에서나 스트레스를 받을 수 있다. 스트레스가 가해졌을 때 일어나는 반응의 과정은 먼저 쇼크 상태로 체온과 혈압이 내려가고 혈당치가 강화되며 신경 활동이 억제되고 근육의 긴장이 감소된다. 스트레스가 너무 심한 경우엔 사망에까지 이른다. 다음은 생체의 저항 반응이다. 이 시기에는 쇼크에 대한 저항으로 체온이 다시 올라가고 혈압도 상승하며 신경 활동이 활성화되고 근육의 긴장이 강해진다. 이러한 생체반응은 일정한 기간 지

속하여 스트레스에 대해 안정성을 갖는 밸런스를 유지한다. 그러나 그 이상 스트레스가 지속되거나 강도가 올라가면 생체의 반응은 무너지고 다시 쇼크 상태로 들어가 사망할 수 있다. 스트레스의 원인이 되는 자극에는 여러 가지가 있는데 크게 육체적인 스트레스와 정신적인 스트레스로 구분할 수 있다. 산업화된 사회일수록 정신적인 스트레스의 원인이 늘어나는 경향이 있다. 정신적인 스트레스라고 해서 마음의 병만 발생하고 육체적인 스트레스를 받았다고 해서 육체적인 질환만 발생하는 것은 아니다. 정신적인 스트레스에 의해 육체적 질병이 나타날 수도 있고 육체적 스트레스에 의해서 마음이 상할 수도 있다. 스트레스에 관계된 질환으로는 위궤양, 동맥경화, 고혈압, 과민성 대장염, 관절염, 천식, 신경질환 등이 있고 특히 암의 발생은 스트레스와 깊은

관련이 있다. 이런 질환은 스트레스가 유일한 원인은 아니지만 그 사람의 유전적인 소질이나 생활의 습관 등과 겹쳐서 질환의 발생을 촉진하거나 또는 발생한 질환을 더욱 악화시킨다.

스트레스에 대한 대책

우선 스트레스 원인을 파악하여 이를 제거하는 것이다. 원인의 제거가 불가능하다면 그 정도를 경감시키거나 이에 대한 내인성을 기르는 노력이 필요하다. 스트레스의 원인 중 육체적으로 느낄 수 있는 스트레스, 즉 과로, 소음, 통증 등은 쉽게 그 원인을 파악할 수 있다. 하지만 정신적인 고통으로 생기는 스트레스는 문제가 더 복잡하다. 정신적인 스트레스는 대개 두 종류로 나눌 수 있다. 하나는 스트레스가 장시간 지속되는 것으로 업무상 인간관계의 불화나 가정

불화 또는 고도의 책임감에서 나타나는 직장에서의 스트레스 등이다. 또 다른 하나는 일과성의 큰 사건이 발생함으로써 생기는 부담하기 어려운 강도의 스트레스다.

전자의 경우 장기간에 걸쳐 스트레스를 혼자 속으로 견디고 있다가 어느 시점에서 드디어 그 한도를 넘겨 병으로 발생하게 된다. 이런 종류의 스트레스는 특히 가족의 힘이 절대적으로 필요하다. 본인의 위치를 판단하여 원인이 규명되면 가족 모두가 힘을 합쳐 해결하는데 협력해야 한다. 후자의 경우 원인은 확실함에도 불구하고 사건의 해결에 열중하게 되기 때문에 스트레스를 의식하지 못하거나 이를 해결할 정신적인 여유가 없다. 이런 경우에도 가족들과 상의해 지나친 스트레스를 받지 않도록 조정해야 한다.

과로 회복에는 운동이 최고

피로하다고 생각되면 우선 쉬면 된다. 하지만 그렇게 간단하다면 왜 과로로 인한 질병이 발생하거나 극단적인 과로사가 생기겠는가. 신호가 들리는 데도 무리를 하거나, 못 들은 척하고 버티거나, 일이나 책임을 몸의 비명보다 우선하여 무리하는 사람이 많기 때문이다.

그런 사람은 인간적으로 믿음직한 사람이지만 성격 때문에 오히려 자신의 건강을 해치는 결과로 연결되기 쉽다. 인간의 몸은 하루 이틀 정도는 무리가 통한다. 그러나 과로가 3일 이상 지속되면 몸의 예비능력이 소비되어 쇠진상태가 되어 버리고 만다. 피로가 더 쌓이면 본격적인 과로상태가 된다. 건강 상태를 유지하기 위해서는 다음날까지 피로가 쌓여 지속되지 않도록 하고 그날그날 피로를 풀도록 하는 것이 중요하다.

피로 해소의 요점은 영양과 수면이다. 샐러리맨의 경우 일을 주로 책상에서 수행하고 규정 시간에 퇴근이 가능하다면 특별히 신경을 쓸 필요가 없다고 생각할지도 모르지만 그렇지 않다. 사무직은 정신적 피로가 훨씬 많고 운동 부족이 되기 쉬운데 이 운동 부족을 적극적으로 해소하는 것이 심신양면의 피로 회복에 중요하다. 어떤 일이나 때때로 무리를 하는 경우가 생긴다. 이때는 약간의 간식이나 당분을 취하여 에너지를 보충해 준다. 그중에서도 단백질은 피로회복을 위해서 빠져서는 안 되는 중요한 영양분이다.

인체는 언제나 정도 이상의 피로가 쌓이는 것을 외적 스트레스로 받아들여 체내에 에너지를 동원하여 대항하려는 작용을 한다. 단백질의 섭취

는 이런 몸의 활동을 보조하여 예비력을 높이는 데 필수적이다.

그러나 적당한 영양섭취가 피로회복에 도움이 되는 것은 기껏해야 2, 3일 정도이고 그 후에는 반드시 휴식이 필요하다. 영양보급으로 인체가 견디는 정도는 짐을 실은 자동차에 오일을 공급하는 것과 같다고 할 수 있다. 자동차도 무리를 한 후에는 차체를 정비하지 않으면 안 된다. 인간은 자동차만큼 튼튼하지 못하므로 정비의 시간이 더욱 필요한 것이다.

피로감은 신체의 일부가 불균형하게 과로했을 때 더 심하며 이 불균형이 해소되면 빨리 피로에서 회복된다. 가령 오른손으로 망치를 사용해서 느끼는 피로는 쉬면 물론 회복되지만 왼손으로 바꾸어서 망치를 사용하면 더 빨리 회복된다. 이런 상태는 육체적인 피로와 정신적인 피로에도 해당된다. 머리를 많이 사용하는 사람은 간간히 가벼운 육체적인 운동을 하면 피로를 덜 느끼게 된다.



스트레스와 과로에는 운동이 좋은 보약이 될 수 있다

운동과 수면이 최고의 휴식

잠을 잘 자는 사람은 피로를 모른다. 육체 피로에 가장 효과적인 것은 무엇보다도 수면이다. 잠을 잘 자면 피로가 쌓이는 일은 없다. 반대로 심리적인 스트레스에서 생기는 심신의 변화는 머지않아 수면의 난조로 나타나기 시작한다.

수면의 시간은 개인에 따라 많이 다르다. 그러나 우리가 상식적으로는 하루에 7~8시간 정도면 좋다고 생각한다. 통계적으로 보아도 수면시간이 이와 같은 수준에 있는 사람이 사망률이 가장 낮고 9시간 이상 또는 6시간 이하의 수면자는 사망률이 약간 높아진다는 결과가 있다.

잠을 잘 자기 위해서는 여러 조건이 있는데 우선 규칙적인 생활이 기본이다. 인간의 몸은 생리적

리듬이 있어 매일 이 리듬을 따라 생활하면 잠잘 시간에 자연스럽게 졸리게 마련이다. 그러나 불규칙한 생활과 섭생을 하면 인체 리듬이 헝클어져 잠자리에 들어도 잠이 오지 않고 마치 일어날 때의 리듬 그대로의 상태가 되거나 반대로 눈을 떠서도 곧 일상의 리듬으로 되돌아오지 않는 경우가 많다.

직장인의 스트레스는 잠자기 전까지 모두 제거하는 것이 필요하다. 이를 위해서는 38~40도 정도의 온탕에 몸을 담가 가볍게 목욕을 하는 것도 효과적인 방법이다. 그렇게 하면 부교감 신경이 작용하여 긴장을 풀게 하고 혈액순환을 도와 체내의 노폐물을 제거하며 체내 구성구석까지 영양과 산소를 공급하여 피로를 회복시켜 주기 때문이다. 가벼운 운동 역시 같은 효과를 얻게 한다.

또한 직장 일과 전혀 관계없는 취미생활을 가져 정서면에서 해방감을 꾀하는 것도 현명한 방법일 것이다. 취침 전 배가 고프면 따뜻한 우유를 마시

면 좋다. 몸이 더워져 수면에 도움이 된다.

쉽게 수면을 취하기 위해서는 일정한 행동을 거치는 것이 도움이 된다는 학설이 있다. 가령 잠자기 전에 따뜻한 음료를 마시고 이를 닦고 화장실에 다녀오고 침실에 누워 가벼운 잡지를 읽고 전기를 끄고 하는 등의 습관을 취침 전의 과정으로 정착시키는 것이다. 이것을 매일 반복하면 몸은 이것을 잠자는 준비상태로 받아들이는 것이다. 잠잘 준비가 되어 있으면 다음은 침실의 환경을 생각해 보자. 당시의 침실은 조용하고 어두운가? 온도나 습도는 어떠한가? 이불과 오는 편안한가? 침대라면 약간 딱딱한 편이 좋다. 커튼을 좀 두껍게 한다든가 창문에 방음장치를 하는 것도 도움이 된다. 

글_김두환 원장(성신한의원) 사진_GettyImagesBank