

2장 스트레스가 내 건강을 위협한다.

학습 목표 : 스트레스는 보이지 않는 사이에 우리의 건강을 위협하게 됩니다. 이번 강의에서는 스트레스가 신체적인 건강과 정신적인 건강에 어떤 영향을 미치는지 살펴볼 것입니다.

LESSON

1. 스트레스와 신체적 건강
2. 스트레스와 정신건강

1. 스트레스와 신체적 건강

과도한 스트레스나 스트레스에 대해 장기적으로 노출되는 것은 모두 신체적, 심리적 건강에 영향을 미칩니다.

2004년 통계청 조사 한국의 10대 사망원인

항목	암	뇌혈관 질환	심장	당뇨	자살	간 질환	운수 사고	만성하 기도 질환	고혈압 성 질환	추락사
비율(%)	26	14	7	5	5	4	3	3	2	1

앞서 제시된 자료는 2004년 통계청에서 발표한 한국인 사망의 10대 원인입니다. 유전적인 요인, 감염 등 다양한 요인들이 질병이나 사고의 발생에 영향을 끼치겠지만, 중요한 것은 생활 습관이나 라이프스타일과 같은 심리사회적 요인도 이 모든 사망 원인과 관련을 가지고 있습니다. 예를 들어, 흡연이나 폭음의 습관, 고지방 음식의 과다 섭취 등은 질병의 위험성을 높이는 역할을 하고, 적절한 운동과 휴식은 전반적인 건강을 증진시켜 질병의 위험성을 낮추게 됩니다.

스트레스를 과도하게 느낌으로 인해 사람들은 순간적인 스트레스에 대한 대처 방식으로 과음 혹은 흡연을 증가하고 이는 건강에 악영향을 미치게 됩니다. 생물학적, 신체적으로도 스트레스 요인에 장기적으로 노출될 경우 고혈압 발생의 위험성이 증가하며, 심혈관계 질병의 발생이 늘어나는 것으로 알려져 있습니다.

- 스트레스와 심혈관계 질환
 - 고혈압

- 관상동맥 질환
- 돌연사

심혈관계질환은 고혈압, 고지혈증, 심근경색 등 심장과 혈관계에 발생 가능한 질병을 일컫는 말로, 스트레스가 심혈관계 질환의 발병에 영향을 미친다는 연구는 지속적으로 발표되고 있습니다. 스트레스는 혈압을 높이고, 콜레스테롤 수치를 높이며, 비만과 같이 심혈관계 질환에 대한 위험성을 상승시키는 위험요소에 취약하게 만듭니다.

스트레스와 심혈관계 질환과의 관계를 좀더 직접적으로 살펴볼까요. 이들의 관계는 콜레스테롤과 관련이 있습니다. 콜레스테롤은 신체 내에서 막을 형성하는 역할을 하거나 호르몬의 원료가 되는 밀랍과 같은 화학 물질입니다. 콜레스테롤이 너무 많아 혈관 내에서 돌아다니면 혈관의 벽에 달라 붙게 되고 혈관은 신축성을 잃고 딱딱하게 굳어, 심혈관계 질환의 위험을 높이는 것으로 알려져 있습니다. 간에서 주로 생성되는 콜레스테롤은 LDL(저밀도지질단백질)의 형태로 다른 조직으로 운반되며 동맥경화를 일으키는 ‘나쁜 콜레스테롤’로, HDL은 다른 조직에서 간으로 콜레스테롤을 운반하며 동맥경화를 막는 ‘좋은 콜레스테롤’로 알려져 있지요. 스트레스는 지방을 처리하는 시간을 늦추게 하는 경향이 있으며, 따라서 이것이 축적되게 될 가능성을 높이며 동맥경화와 다른 심장 관련 질병에 위험성을 높이게 될 가능성이 있습니다.

● 스트레스와 면역성 질환

- 당뇨의 악화
- 류머티스성 관절염
- 암

스트레스는 당뇨와 같이 면역 체계와 관련된 의학적 문제들을 악화시킨다고 알려져 있습니다. 심지어는 우울증과 같이 스트레스와 관련된 심리적 문제는 당뇨의 발병과도 관련이 있다고 연구가 되어 있을 정도로 면역 체계의 문제와 스트레스는 밀접하게 관계되어 있다고 보고되고 있습니다. 스트레스를 받으면 신체 내에서 발생되는 코티졸은 신체의 면역 반응을 억제하며 이에 따라 면역성 질환에 위험성을 증가시키게 되는 것입니다. 예를 들면 HIV 양성인 환자들의 경우 심각한 생활 스트레스를 받거나 주변의 사회적인 지지가 없고 부정적인 스트레스를 받을 경우 AIDS의 진행을 빠르게 하는 것으로 알려져 있습니다.

류머티스성 관절염은 인체의 면역체계가 관절 내 조직을 공격하여 오랜 시간에 걸쳐서 전신의 관절에 염증이 서서히 진행되는 병입니다. 스트레스를 받으면 근육이 긴장되고, 근육긴장이 만성화 될 때 통증이 일어납니다. 만성적으로 긴장된 근육은 불안감을 증가시키기 때문에, 결과적으로 더 심한 스트레스 상태를 유발시키는

것으로 알려져 있습니다.

암과 관련한 스트레스의 역할 역시 마찬가지입니다. 스트레스는 전반적인 면역 체계를 약화시키게 됨으로써 악성 세포에 대해 우리 신체 스스로 방어하는 능력을 저하시키게 됩니다.

2. 스트레스와 정신 건강

- 우울증
- 불안장애
- 적응장애

스트레스가 정신건강에 미치는 영향은 좀더 직접적입니다. 모든 스트레스가 전부 다 직접적으로 정신과적 문제로 연결되는 것은 아니지만, 감당하기 어려운 스트레스가 지속되면 이와 유사한 증상과 심할 경우 질병으로 진행될 수 있습니다. 우울이나 불안과 같은 기분 상태의 변화, 집중 및 기억력의 저하, 사고 및 판단 능력의 저하와 같은 인지적 변화 등이 증상의 대표적인 예이며, 질병으로는 크게 우울증, 불안장애, 적응 장애 등이 스트레스와 관련이 있습니다.

● 우울증

우울증은 단순히 슬프거나 우울한 감정이 있는 것과는 다른 상태입니다. 우울한 기분과 함께 일상생활의 흥미가 사라진 상태가 오랫동안 지속되는 상황입니다. 또한 식욕이 감퇴하여 체중의 감소가 나타나고 잠들기 힘들거나 잠이 쉽게 깨는 것과 같은 수면 곤란이 나타납니다. 성욕이 감퇴되기도 하며, 전반적인 생활에서의 의욕도 상실됩니다. 전반적인 활력이 저하되고 일을 하거나 학습을 할 때 주의집중에 곤란을 겪어 효율성도 저하됩니다.

전적으로 스트레스 때문에 우울증을 겪는다고 이야기하기는 어렵지만, 스트레스가 우울증의 발병과 진행 및 유지에 영향을 주는 것은 분명합니다.

● 불안장애

불안장애는 특정한 상황 혹은 어떤 상황에서건 견디기 힘든 긴장감과 불안감이 지속되어 일상적인 생활에서 어려움을 겪는 현상입니다. 교통사고와 같은 사건을 경험하고 차를 타거나 운전만 하면 긴장감이 상승하여 차를 타지 못하는 현상도 이런 장애 중 하나입니다.

● 적응장애

적응장애는 어떤 뚜렷한 스트레스 사건이 있는 후 3개월 이내에 그 스트레스를 극복하여 잘 적응하지 못하고 적응상의 문제를 보이는 경우를 말합니다. 이 때 스

트레스 상황에 따른 직접적인 결과로써 그러한 적응상의 문제를 보여야 합니다. 또한 스트레스에 따른 반응이 스트레스로 인해서 보일 것이라고 예상되고 기대되는 정도 수준을 넘어서 전반적인 생활의 문제가 생길 경우 적응장애라는 표현을 쓰게 됩니다.

적응장애를 야기하는 생활의 스트레스 사건은 실직이나 이혼, 신체질병, 소중한 사람의 사망, 전쟁이나 자연재해와 같이 매우 심한 스트레스를 야기하는 사건일 수 있습니다. 하지만 단순히 입학이나 전학, 결혼, 취직, 퇴직 등과 같이 일상에서 쉽게 접하는 사건들 역시도 스트레스로 작용할 수 있다.

생활에서 경험하는 스트레스 사건이 직접적인 영향을 끼치기 때문에 스트레스 사건이 살아지게 되면 그 증상도 줄어들기 마련입니다. 하지만 또한 경우에 따라서는 만성적으로 증상이 남아, 전반적인 생활의 어려움을 지속하는 경우도 있기 때문에 자신의 스트레스를 적절히 관리해 주는 지혜로움이 필요합니다.

스트레스가 건강에 미치는 영향은 앞서 서술한 것에만 그치지 않습니다. 정말 폭 넓게 많은 신체적, 정신적 질병이 스트레스와 관련되어 있다고 알려져 있습니다. 하지만 스트레스란 것에 대해 과도하게 걱정하여 몰입하여 오히려 지나친 건강염려를 보이는 것은 문제입니다. 하지만 지속적으로 스트레스에 노출되어 있는 상황임에도 불구하고 ‘괜찮아지겠지’, ‘뭐 이런 것을 가지고...’라며 전혀 신경 쓰지 않는 것 역시도 문제입니다. 스트레스, 지나치게 심각하게 받아들이지는 않지만, 진지하게 받아들이길 필요는 있습니다.

학습정리

- 1.스트레스는 신체 및 심리적 건강과 밀접한 관련이 있습니다.
- 2.스트레스는 심혈관계 질환, 면역성 질환 등과 같은 신체적인 건강 문제에 직,간접적으로 악영향을 줍니다
- 3.우울증, 불안장애, 적응장애와 같은 정신건강상 문제의 발병과 유지는 스트레스와 직, 간접적으로 관련성을 가집니다.