

3장 : 스트레스가 내 몸을 변화시킨다.

학습목표 : 스트레스에 걸렸을 때, 이의 반응과 증상에 대해 이해할 필요가 있다. 감기에 걸린 것을 재채기를 하거나 열이 나서 알듯이, 스트레스에 걸렸을 때도 증상과 반응을 보고 자신의 현재 상태를 알 수 있다.

LESSON

1. 단기반응 ‘투쟁-도피 반응’
2. 장기반응 ‘일반적응증후군’
3. 탈진

1. 스트레스에 대한 단기반응: ‘투쟁-도피 반응’

사람들은 스트레스를 받으면 어떤 반응을 보이게 될까요?

개인마다 스트레스에 대해 보이는 반응은 다릅니다. 과장하자면, 스트레스에 대해 보이는 반응은 스트레스 받는 사람 수만큼 다양합니다. 예를 들어, 똑같이 스트레스 상황에서도 어떤 사람은 과식과 폭식을 반복하면서 체중이 급속도로 늘어나는 반면, 또 어떤 사람들은 입에 숟가락을 가져다 대는 것조차도 싫어하여 오히려 체중의 감소를 보이기도 합니다.

하지만 사람의 몸속에서 보이는 반응은 대체로 유사합니다. 사람들이 보이는 유사한 스트레스에 대한 반응은 스트레스 노출 시간에 따라 크게 단기와 장기의 두 가지로 나누어볼 수 있습니다. 단기적으로는 기본적 생존 본능에 따라 ‘투쟁-도피’의 반응을 보이고, 장기적으로 스트레스에 오랜 기간 노출되면 ‘일반 적응 증후군’을 보이게 됩니다.

• 단기 반응 : 호르몬의 마법, ‘투쟁-도피’

동물들은 놀라거나 혹은 위협을 느꼈을 때 순간적으로 생존을 위해 호르몬을 분비합니다. 이 호르몬의 작용으로 동물들은 빨리 도망가거나 싸울 수 있도록 준비가 가능합니다. 심장 박동과 혈압이 증가되고, 근육에 힘을 주기 위해 더 많은 산소와 혈당을 제공되는 것이지요. 사람도 동물처럼 순간적으로 위협을 느끼면 같은 상황이 일어납니다.

예를 들어 보겠습니다. 만약 혼자 산길을 가다가 갑자기 곰을 만난다면 몸에서는 어떤 반응들이 나타날까요?

- 곰을 보는 즉시, 사람은 순간적으로 동공이 커진다.
- 심장 박동수와 혈압이 증가한다.

- 순간적으로 긴장하며 온 몸에 힘이 들어간다.
- 더 많은 산소가 필요하여 숨을 가쁘게 쉬게 된다.
- 온 몸이 온통 생존을 위해 일을 하게 된다.
- 상대적으로 소화 기능은 떨어진다.

이와 같이 매우 자동적인 생리적 반응뿐만 아니라 머릿 속으로는 빠르게 그 상황에 대해 판단을 하게 되죠. ‘지금 무슨 상황이지? 곰이 내 앞에 있잖아.’ 여기서 끝나는 게 아닙니다. 또 다른 판단과 생각들이 뒤를 잇지요. ‘어떻게 해야 하지? 내가 이 곰과 싸울 것인가, 아니면 도망칠 것인가’라고 판단하는 거죠.

이런 모든 일련의 설명된 과정이 스트레스에 대한 단기적 반응인 ‘투쟁-도피’ 반응입니다. 사람들이 스트레스에 직면했을 때 놀라거나 위협을 느끼면, 생존을 위해 위협 상황에 적응적인 몸의 변화를 일으키게 되는 것입니다.

하지만, 세상 모든 일이 그렇듯 스트레스 반응은 긍정적인 면이 있는 반면에, 부정적이고 부적응적인 면도 존재합니다. 생존을 위한 신체의 변화는 부정적인 결과 역시 낳는다는 것이지요.

스트레스로 인해 변화한 몸의 부정적 측면

- 사람들은 흥분하고, 불안감을 느껴서 신경질적인 반응을 보이고 안절부절 못하는 상태가 된다. 때문에, 생활이나 직장에서의 효율성이 떨어진다.
- 심장 박동이 증가하기 때문에, 정밀한 숙련된 작업을 하기가 아무래도 어렵다.
- 스스로 위험하다고 생각하는 상황적 문제에만 편파적으로 에너지를 집중하게 된다. 이 때문에, 다양한 정보에 근거하여 정확한 결정을 내리기 어려워진다.

현대인에게 ‘투쟁-도피’ 반응은 꼭 필요한 것일까?

이런 상황이 늘 ‘곰을 만나 쫓기는 것’과 같이 직접적인 생존의 문제가 걸려 있는 상황에서만 일어나는 것은 아닙니다. 사람들은 자신의 욕구가 좌절되거나 방해 받을 때, 혹은 새로운 상황을 겪는 것과 같은 순간에도 비슷한 반응을 경험합니다. 투쟁-도피 반응은 꼭 ‘곰을 만나는 상황’과 동일한 정도는 아닐지라도 일상에서 자연스럽게 경험하는 반응이며 즉 일상의 일부이기도 합니다. 하지만 사람들은 현대화된 오늘날 야생을 뛰어다니던 우리의 선조들처럼 먹느냐 먹히느냐의 직접적인 생존의 문제를 경험하지는 않지요. 스트레스를 받아 흥분된 상태는 현대에서는 오히려 적응에 방해가 됩니다. 차분하고 이성적이며 잘 조절된 상태에서 내리는 판단과 행동이 도움이 됩니다. 이 부분이 현대인에게 적극적인 스트레스 자기 조절이 필요한 이유입니다.

2. 스트레스에 대한 장기반응: ‘일반적응증후군’

스트레스에 대해 단기적으로 사람들은 투쟁-도피 반응을 보이는 반면에 스트레스에 대해 장기적으로 노출될 경우 일반 적응 증후군을 보이게 됩니다. 일반 적응 증후군은 세 단계로 나누어 볼 수 있습니다.

일반 적응 증후군의 세 단계

- **경고 단계** : 이 단계에서는 스트레스에 대해 반응하게 됩니다. 우리 몸은 직접적으로 스트레스에 대응할 태세를 갖추니다. 하지만 스트레스가 해결되지 않고 지속되면 두 번째 단계인 저항 단계로 넘어갑니다.
- **저항 단계** : 이때에는 우리 몸은 추가적으로 신체 내의 가용한 자원들을 동원하여 스트레스에 대한 저항력을 높입니다. 우리 몸과 정신 모두가 스트레스에 대처하기 위해 최선을 다하는 거지요. 하지만 스트레스가 매우 강력하고 또한 오랫동안 지속되면, 적응을 위한 신체적인 자원이 고갈되게 되며, 세 번째 단계인 탈진단계를 맞게 됩니다.
- **탈진 단계** : 이때가 되면 스트레스에 대한 신체 저항력이 상실되며 따라서 신체 및 심리적 불균형을 보입니다.

탈진 단계에까지 이르게 되면, 우리 안의 에너지를 모두 다 태워버린 ‘소진’된 상태에 이르게 됩니다. 에너지가 소진되면, 우울감을 느끼거나 수면에 문제가 생기고, 다음 날 아침이 오지 않기를 바라게 되기도 합니다. 살다보면, 또 직장생활을 오래 하다보면 누구나 한 번쯤은 이런 상황에 직면하게 됩니다.

3. 탈진

탈진 단계는 스트레스의 정도가 심하고 그 기간이 오래되어 더 이상 그 상황을 견디기 힘든 상황을 말합니다.

● 탈진 단계의 특징

- 신체 저항력이 상실
- 신체 및 심리적 불균형
- 질병의 초래
- 우울감
- 극심한 상태가 지속 시 사망에까지 이름.

직장생활에서 탈진 상태는 대체로 업무에 매우 충실하고 비교적 자신의 일에 대해 성공적인 사람들에게서 발생합니다. 이런 사람들일수록 탈진에 대한 결과는 가혹하여 예전에 가졌던 흥미나 동기들을 잃게 되는 현상이 초래됩니다. 때에 따라서는 그 정도에 따라 그동안 이뤄왔던 명성이나 경력들이 한꺼번에 날리기도 합니다.

● 탈진의 외부적 원인

- 장기간 높은 스트레스 상황에서 정서적, 정신적으로 몰입으로 인한 피로감
- 노력과 기대만큼 업무에서 충분한 성과의 부재

그렇다면 과거에는 자신의 업무에 나름대로 열심이고 성공적이었던 사람들이 탈진에 이르는 이유는 어떤 것일까요? 앞서 살펴본 바와 같이 스트레스 상황에 지속적으로 노출됨으로써 발생하는 긴장의 지속 때문입니다. 그럼으로써 신체적으로는 피로가 지속되고 스트레스 자극으로부터 견딜 수 있는 힘이 그만큼 줄어들게 되는 것입니다.

● 탈진의 심리적 원인

- 자신의 일에 대한 냉소감과 환멸감

심리적으로는 탈진 현상이 어떻게 관련되어 있을까요?

탈진 현상은 자신이나 자신의 일에 대한 냉소감이나 환멸감과 관련이 있습니다. 사람들이 일을 하는 가장 큰 이유는 생활을 하기 위한 물질적 보상을 받기 위함입니다. 하지만 이것이 일을 하는 목적의 전부는 아닙니다. 사람들은 자신의 일에서 의미를 찾고 또한 자신이 어떤 사람인지와 관련된 정체감을 갖기 마련입니다. 누구든 자신이 하는 일이 가치가 있기를 바라며, 그 가치의 성취를 위해 나름대로의 열정을 가지고 일을 시작하기 마련입니다.

사람들은 일에 대해 자신이 가지고 있는 열정만큼 그 일을 하고자 하는 동기를 가지고 몰입하게 됩니다. 규정된 시간 외에도 일을 하며, 자신에게 주어진 의무를 넘어서 성과를 올리기 위해 노력을 하는 것이지요. 그때의 사람들은 오히려 이를 즐기며 일을 하는 것 그 자체로도 상당한 만족감을 느낍니다.

하지만 업무의 정도가 자신이 감당할 수 있는 수준을 넘어서면 어느 순간 일에 대한 즐거움이 피로감으로 변하게 됩니다. 여기에 자신이 하는 일이 가치 있다는 점을 인정 받지 못한다는 느낌을 가지게 되면, 실제 피로감에 심리적인 요인이 더해져 더욱 일을 하기 힘들어지는 것입니다.

이때부터 자신이 하는 일에 대한 열정보다는 일과 직업, 직장에 대해 ‘이따위 것을 해서는 뭐해’, ‘해봤자 다 소용없어’와 같은 냉소감과 환멸감이 나타납니다. 그러면서 당연히 일은 즐거움이 아니라 의무감만이 남게 되는 것이지요.

물론 스트레스에 대한 반응이 모두 탈진 단계에까지 이르는 것은 아닙니다. 스트레스의 정도가 얼마나 되는지, 그리고 그 지속 기간이 얼마나 오래되는지와 같은 스트레스 요인과 관련이 있습니다. 또한 이와 함께 스트레스에 대해 반응하는 사람이 얼마나 잘 그런 상황을 겪으며, 얼마나 잘 대처하는지에 따라 달라지기도 합니다.

다. 이런 점에서 우리가 스트레스를 잘 인식하고 이에 대해 적절히 대처할 수 있는 방법들을 사전에 알고 있어야 하는 이유가 있습니다. 스트레스가 있다는 것조차 모르고 스트레스 상황에 지속적으로 노출되게 되면 우리도 모르는 사이에 신체적, 심리적인 어려움을 겪을 가능성이 있으며, 그 위험은 우리가 생각하는 것보다도 강력할 수 있습니다.

학습정리

1. 스트레스에 직면했을 때 보이는 단기적인 반응은 '투쟁-도피' 반응이라고 합니다.
2. 지속적인 스트레스에 대해서 보이는 일반적응증후군은 경고-저항-탈진의 단계를 거치게 됩니다.
3. 피로감, 성과의 부재와 같은 외부적 요인과 함께 냉소 및 환멸과 같은 심리적인 요인이 스트레스에 따른 탈진 상황을 야기하게 됩니다.