

가랑비인가 홍두깨인가

(스트레스 론)

“열 받는다”, “죽겠다”, “미칠 것 같다” 등의 탄식조의 표현은 곧 스트레스(stress)를 받고 있음을 단적으로 표현하는 말이겠다.

스트레스란 압력, 압박 또는 긴장을 주는 일련의 자극을 의미하는 용어인데, 이 스트레스가 어떤 과정을 통하여 육체나 정신에 영향을 주는 것일까 하는 것은 막연하여 잘 알 수 없고 실제로 이것을 입증해 낸다는 것도 쉽지 않다. 그러나 일반적으로 스트레스를 많이 느끼고 있는 사람들을 보면 그것이 얼굴 표정이나 분위기, 거동에서 강하게 표출되고 있다는 사실은 부인할 수 없다.

스트레스를 유발시키는 인자(stressor)는 매일 반복되는 업무에서 오는 ‘옷 적시는 가랑비’ 같은 것이 있는가 하면 ‘아닌 밤중에 홍두깨’같은 급작스러운 것도 있다. 사람에 따라 사소한 스트레스의 영향을 심하게 받아 날마다 사표를 쓰는 사람도 있고 큰 스트레스를 받아 킁킁대면서도 극복해 내는 사람도 있다.

같은 양의 스트레스에 노출된다고 하여도 어떤 사람은 그것을 쉽게 극복해 나가는 반면 어떤 사람은 거기에 부딪혀 여러 가지로 복잡한 심리적 반응을 경험하는 수도 있다. 스트레스를 극복하는 방법은 사람마다 다르며 견뎌 낼 수 있는 능력 또한 많은 차이가 있는 것 같다.

인생을 살아가는 동안 어떤 변화가 스트레스를 일으킬 만한 사건인가 하는데 대해서 미국에서는 이미 오래 전에 그 연구가 되었으며 우리나라에서도 유사한 연구가 되어진 바 있다.

우리나라의 경우는 자식의 사망, 배우자의 사망, 부모의 사망, 이혼의 순서로 스트레스의 정도가 강한 반면 미국의 경우에는 배우자의 사망, 이혼, 부부의 별거, 정역 등의 순서로 나타나고 있다.

배우자나 자식 등 가족의 변화가 중요한 스트레스 요인이 된다는 점에서는 양자가 같으나, 우리나라는 배우자의 죽음보다도 자식의 죽음이 인생에 가장 큰 변화를 일으킬 수 있는 사건이 된다는 점이 차이가 있다. 이것은 자신과 부부 중심의 서구 사회에 견주어 우리의 전통적 관념이 자식에 대한 심리적 비중을 크게 둔다는 점을 단적으로 반영하는 것이다.

몇 년 전 ‘씨 랜드’ 수련원의 참사로 아직 피워 보지도 못한 어린 생명들이 하늘나라로 가

버렸다. 그 아이들의 부모는 우주의 질서가 일시에 붕괴되는 것과 같은 큰 재앙 (catastrophe)을 맞은 것이다. 그 사건은 부모들에게는 일급의 스트레스 요인으로 작용했을 것이라는 점은 의심할 여지가 없다. 자식이 죽으면 가슴에 묻는다고 하는데, 실제로는 자식의 죽음과 동시에 그 부모들 또한 정신적인 죽임을 당했다고 이해하는 것이 옳을 것이다.

그러나 예측하지 못한 커다란 불행은 안됐지만 장차 그 부모들의 심성(心性)을 역시 예측 불가능한 수준까지 왜곡시켜 갈 것이다. 그들은 현재 불면, 극심한 불안 발작, 공포, 감정 조절의 실패, 정신 집중의 장애, 때로는 무감각이나 과민 반응 등 많은 불편한 증상을 호소할 것이며, 그중 일부에서는 시간이 흐르면서 알코올 의존 상태나 혹은 가정불화 등으로 그 양상이 바뀌어 가는 그룹이 생겨날 것이다.

비양심적인 업자나 부패한 공무원, 냉정한 사회에 향했던 원망과 적개심은 차츰 그 화살의 방향이 자신에게로 바뀌어 가는 것도 경험할 것이다.

심한 우여곡절(迂餘曲折)을 겪은 후 대부분은 일정 수준의 안정 상태에 도달해 가겠지만 그때 그들의 모습은 사건이 나기 전의 모습과는 결코 비슷하지도 않을 것이다. 그들은 이미 정신적인 파산 상태에 들어가 있음이 분명하다.

매스컴이 잠잠해질 무렵부터, 관계 공무원들의 눈길이 마음 놓고 냉정해져 갈 무렵부터 그들에게는 정신과적 개입이 필요하다. 그들에게는 떠나 버린 아이가 차지했던 마음속의 공백을 채울 그 무엇과 분풀이를 해줄 그 무엇과 그리고 충분한 '시간 자원'이 꼭 필요하다. 그들은 일급의 스트레스 요인(stressor)에게 얻어맞아 버렸기 때문이다.