

스트레스 관리 (Stress Management)

더욱 더 빨라지고 힘든 사회에서 스트레스를 받는 상황은 우리 삶에 좀 더 익숙하고 예상되는 부분이 되었다. 실제로 단기간 가벼운 스트레스를 경험하는 것은 유익하다고 여겨진다; 이는 우리의 동기, 활력, 효율을 향상시킨다.

스트레스의 해로운 효과는 스트레스에 대한 반응이 너무 쉽게 나오고 너무 빈번하거나 너무 오래 지속될 때 주로 나타난다. 그러면 우리 정신 기능과 신체 건강에 해로운 효과를 겪게 되기 쉽다. 우리는 나날의 생활의 필요에 대응하는 능력을 훼손하는 만성적 긴장상태 속에 살고 있는 자신을 발견할 수 있다.

우리 모두에게 스트레스 관리는 점점 더 우선 사항이 되고 있다. 간질을 가지고 사는 어려움 때문에 스트레스를 이해하고 관리하는 일이 간질 환자에게는 특히 중요하다.

무엇이 상황을 스트레스가 되게 하나?

스트레스를 겪거나 스트레스를 받는 상황이라고 생각하는 것은 기본적으로 우리가 변화나 삶의 사건들을 어떻게 받아들이느냐에 기초한다. 우리 안전과 마음의 평정에 어떤 식으로 위험이 되는 듯한 변화를 대처하는 데 곤란이 있을 것이라고 인지하면 우리는 스트레스를 느끼게 된다. 기본적으로 편안하지 못한 영역에 있다고, 잘 통제할 수 없는 상황- 위험에 처해 있다고 느낀다!

우리 대부분이 스트레스를 받는다는 생각하는 많은 일상의 사건들이 있다. 어떤 것은 재정적 압박, 삶의 빠른 변화, 고밀도 생활 여건, 교통, 가난, 범죄 그리고 실업 같은 우리 삶과 사회 환경의 특수한 여건과 상관 있다. 다른 것은 직장이나 학업 환경의 요구와 관련 있고 또 다른 것은 타인과의 갈등에서 생긴다. 이들 모두 일상의 긴장의 잠재적 원천일 수 있다.

다른 유형의 상황은 삶의 불가피한 부분이지만 좀 더 덜 발생한다. 이들은 주요한 인생의 스트레스 요인으로 중대한 부상이나 질병, 가까운 가족의 죽음이나 은퇴나 중요한 대인 관계의 파국 같은 중요한 삶의 변화를 포함한다. 출산, 학교의 시작이나 결혼 같은 긍정적 삶의 변화가 스트레스를 줄 수 있다는 것은 놀라운 일이다. 사람에게 충격을 주기 위해서는 정신적 외상이나 커다란 스트레스 요인이 필요하지 않고 많은 경우 바뀌거나 해결되지 않는 다수의 작은 삶의 사건들이 서서히 쌓여서 우리에게 충격을 줄 수 있다는 것 또한 흥미롭다. 작은 사건들이 모여 파국을 불러 올 수 있다.

스트레스는 우리가 사건에 부여하는 의미에 기초하기 때문에 매우 개인적인 경험이다. 상대적으로 경미한 사건이 큰 스트레스를 주는 반면 어떤 주요한 사건은 가벼운 스트레스일 수 있다. 우리 자신의 능력과 가치에 대한 부정적 생각, 비현실적 기대나 일반적으로 걱정하고 불행해 하는 것이 역경을 대처하기 더 어렵게 할 것이다. 반대로 강한 자존심과 유능하다는 믿음이 충격적인 사건의 영향을 잘 대처할 수 있게 한다.

간질 환자가 갖는 특별한 스트레스

간질 환자, 특히 발작이 완전히 조절되지 않거나 간질로 새로 진단된 사람은 다수의 도전에 직면한다. 중요한 근심은 발작의 불확실성과 공포에 있다- 자기 통제와 안전이 위태롭게 되었다는 느낌. 게다가 다른 사람들이 발작을 보거나 간질 진단을 알게 되면 일어날 수 있는 그들의 부정적 판단에 대해

걱정할 수 있다. 이 때문에 간질 환자는 직장이나 사회 활동에서 자기 행동을 제약하고 또한 간질을 밝히려 하지 않을 수 있다. 이런 전략이 자신도 모르게 스트레스를 가중시킬 수 있다.

간질을 갖고 사는 것은 무수한 의료기관 방문, 약 변경과 약물 요법의 유지를 뜻할 수 있다. 어떤 상황에서 약물은 기능에 부정적 영향을 주고 더욱이 자기 신뢰와 유능하다는 느낌을 훼손할 수 있다. 운전, 고용과 학교 생활에서의 여러 가지의 제약은 자율과 능력에 대한 믿음의 감소와 더불어 외적 스트레스를 가중시킬 수 있다. 간질에 대한 사회의 부정적 인식(오명)은 개인의- 발작이 완전히 조절되는 단순한 간질이 있는 사람마저도 자신감을 약화시키고 소외시킬 수 있다.

스트레스에 대한 반응

스트레스를 느낄 때 신체적, 정신적 해가 될 위험이 있다. 이런 상황에서 잘 알려진 빠르고 자동적인 대응이 투쟁 또는 도피 반응이다. 아드레날린이나 코티솔 같은 스트레스 호르몬이 분비된다; 신체가 위협에 대한 반응을 최적화하도록 다수의 변화를 겪는다. 두근거리는 심작 박동, 빠르고 얇은 호흡, 떨림, 땀과 소화 불량뿐 아니라 불안, 공포, 긴장, 분노와 일상의 귀찮은 일 (예를 들어 뒷차 운전사와의 다툼)과 관련된 다른 강한 감정이 투쟁 또는 도피 반응 때문에 생긴다.

지속적인 스트레스, 여러 스트레스 요인이나 예외적이고 위기 같은 상황을 겪은 뒤에 스트레스 증상이 나타날 수 있다. 신체적으로는 여러 가지 통증과 아픔, 소화 불량, 불안이나 수면 곤란과 피로 등을 겪을 수 있다. 정서적으로는 긴장, 불안, 짜증, 쉽게 화남, 근심 같은 감정이 계속 나타날 수 있다. 인지적으로는 명료하게 생각하고, 과제에 집중하고, 정보를 기억하고 결정을 내리기가 더 어려워질 수 있다. 우리 사고 양상이 자신과 타인에 대해 부정적이 될 수도 있다. 행동 상으로는 식사, 수면, 성행위의 양상이 바뀔 수 있다; 이 세 영역 모두에서 증감이 있을 수 있다. 사회 상호작용이 짜증나서 회피하고 자기 세계에만 몰입하게 될 수 있다. 스트레스를 줄이려고 처방, 비처방약과 술을 먹을 수도 있다.

스트레스가 줄어들지 않으면 신체와 정신 건강에 많은 질병이 생길 위험이 있다: 위장기관의 장애만 아니라 고혈압과 심장 질환 같은 심혈관 질환이 나타난다. 불안, 불면과 기분 장애의 위험이 있다.

스트레스에 대한 반응으로써의 발작

스트레스가 간질의 원인은 아니나 스트레스를 받는 상황이 발작을 일으킬 가능성을 높일 수는 있다. 간질 환자에게 본인 생각에 발작 증가나 악화와 관련 있어 보이는 일들을 찾아 보도록 한 다수의 연구에서 스트레스는 흔히 촉진 요인이라 언급되었다. 게다가 개선된 스트레스 관리가 발작이 줄어들 수 있음을 가리키는 연구도 있다.

어떻게 스트레스가 발작 가능성을 증가시키지는 명확하지 않다. 아마도 수면과 피로에 대한 스트레스의 영향 같은 간접적인 통로를 통해서일 것이다. 수면 박탈이 발작을 부를 수 있다는 것을 안다. 또한 스트레스와 관련된 호흡의 변화가 어떤 간질 유형에는 발작 촉발 요인일 수 있다. 게다가 스트레스를 받는 사람은 약 복용을 잊거나 발작을 일으킨다고 알려진 술이나 다른 약물을 먹을 수 있다. 더 직접적인 통로가 있을 수 있다: 스트레스와 관련된 공포와 근심이 어떤 간질 유형에서는 발작이 시작되는 뇌 영역과 직접 관련될 수 있다. 또 스트레스를 받는 동안 코티솔 같은 호르몬 양이 상승해 직접적으로 뇌 활동에 발작 역치를 낮추는 영향을 줄 수 있다.

대부분 연구의 방법이 확정적으로 스트레스가 실제로 발작의 원인이라고 결론 내리기 어려운 반면 간질 환자에게는 발작 관리에 고려할 중요한 관련이 있어 보인다. 이는 특히 발작의 발생과 관련된 공포와 자기 통제의 부족이 주요한 스트레스 요인이기 때문에 사실이다.

스트레스 다루기

효율적으로 스트레스를 관리하기 위해 스트레스를 받고 있다는 것을 깨닫고, 스트레스에 대한 우리 특유의 반응을 이해하는 것이 중요하다. 많은 경우 특히 스트레스가 갑작스럽고 심할 때, 조짐이 분명하다. 스트레스가 되풀이 되거나 오래 지속될 때 알아채기 어렵다. 스트레스의 경험이 삶의 일부일 만큼 많으면 실제로 스트레스를 받고 있다는 것을 깨닫지 못할 것이다. 위에서 우리가 삶의 변화를 효과적으로 다루지 못한다는 중요한 조짐은 수면 변화, 아픔과 통증, 집중과 기억력의 문제나 참을 수 없는 근심이나 낙담으로 나타난다. 덧붙여 캐나다 정신 건강 협회 웹사이트에서 우리가 스트레스를 갖고 있는지, 어느 정도인지를 알아내는데 도움이 되는 간단한 설문지를 제공한다:

www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=4-42-216

그러나, 일단 우리가 불필요하고 심하며 반복되는 스트레스를 겪으며 산다는 것을 인지하면 무엇을 할 수 있을까?

1. 몸을 돌보기

운동, 휴식과 호흡 방법을 포함해 스트레스 증상을 완화시키는 다수의 상대적으로 간단하고 유용한 방법이 있다. 이들은 많은 출판물에 실려 있다. 훌륭한 검토를 아래에서 발견할 수 있다:

www.helpguide.org/mental/stress_relief_meditation_yoga_relaxation.htm

신체 단련, 달리기, 요가, 명상, 점진적인 근육 이완은 모두 건강과 행복을 증진시키고 스트레스에 따른 신체적 불편을 줄이고 신체 기능에 대한 통제와 신뢰감을 높여줄 수 있다. 이들이 모두 간단한 반면, 효과를 보기 시작하려면 정기적으로 여러 주에 걸쳐 해야 한다는 것이 애로점이다. 그 다음 정기적인 일정에 포함시킬 필요가 있다. 또한 누구에게 마찬가지로 간질 환자는 어떤 활동이 가장 알맞고, 어떤 유형이나 수준의 운동이나 활동이 해로울지를 평가할 필요가 있다. 일부 연구는 결론에 대해 논란이 있지만 명상이 발작을 일으킬 수 있다고 한다. 의료나 다른 건강 전문가와 상의하는 것이 도움이 될 것이다.

2. 간질과 발작의 스트레스 다루기

어린이나 성인 간질환자는 무분별한 행동과 태도에 더 취약하다. 학교에서 어린이는 간질이 있건 없건 짓궂은 행동과 집단 괴롭힘에 시달릴 수 있고 직장에서 사람들은 편견에 처할 수 있다. 학교나 직장 사회에서 관리자에게 정보를 제공하고 교육하는 것이 간질 환자를 도울 수 있다. 발작에 대한 타인의 생각과 태도 변경이 괴롭힘이나 차별을 당하는 공포를 줄일 것이다. 이는 결국 예측할 수 없는 발작과 다른 사람 앞에서 발작이 일어나는 데 대한 걱정이 줄어들게 할 수 있을 것이다.

또한 간질 환자는 자신의 건강 관리 전문가로부터 간질에 관한 정확한 정보를 얻고 발작과 근원 질환에 대해 균형 잡힌 이해를 하는 것이 중요하다. 간질 환자는 때로 간질의 심각성과 영향에 대해 오해를 할 수 있다. 간질에 대한 일반적 근심-부분적으로 사회의 부정적 태도와 행동으로 인해 - 간질에 대한 두려움을 불필요하게 증대시킬 수 있다. 객관적으로 간질이 잘 조절되고 있어도 간질 환자는 자신의 삶이 간질 때문에 중대하게 영향 받고 있다고 믿을 수 있다. 간질에 대해 본인이 갖고 있는 심리적 태도가 간질 자체보다 적응과 건강과 행복에 더 영향을 줄 수 있다.

의료전문가와의 대화 이외에도 다른 사람과 이야기 하고 간질을 갖고도 잘 사는 이들에 대한 이야기를 읽는 것이 도움이 될 수 있다. 보다 균형 잡히고 현실적인 이해를 통해 간질 환자는 간질에 대해 덜 걱정하고 위협받을 수 있다. 그들은 또한 자신과 완전히 자기를 통제하지 못하는 상황을 좀 더 용인하고 인내하는 태도를 갖게 될 수도 있다. 물론 발작을 늘릴 행동을 피하거나 약 복용을 기억하는 것과 같이 자기 통제의 느낌을 높여줄 수 있는 일들이 있다. 또한 어떤 환자들은 전조를 이용해 발작에 대비하는 것이 가능할 수 있다.

간질의 오명 때문에 사람들이 진단을 숨기는-특히 진단 받은 초기에- 것은 흔하다. 사람들이 이 질병이 다른 이들에게 알려지는 영향을 받아들이는 데는 시간이 필요하다. 간질을 비밀로 하는 것은 공개의 공포와 직면하는 것을 미룰 수는 있으나 동시에 발작 발생에 대한 근심을 키우고 스트레스와 더 많은 발작의 나쁜 순환을 만들 수 있다.

왜 말하기가 어려운지 의아해 할 수도 있다. 물론 부정적으로 인식되는 두려움이 있다. 또한 간질을 직시하도록 배우는 것은 어려운 내적 도전이다; 이는 진단을 듣는 고통, 진단에 분개하고 사실이 아니기를 바라고 제약에 좌절하고, 건강을 잃은 것을 슬퍼하고 적응하며 독립성이 줄어드는 것을 포함한다. 믿을만한 타인에게 말할 준비가 됐다는 것은 무수한 어려운 감정뿐 아니라 간질을 가졌다는 사실을 받아들이는 어려운 과정을 거쳤음을 가리킨다. 일단 말할 수 있으면 비밀을 지키는 부담, 숨기려는 노력, 예측 불가능한 발작과 밝혀짐의 공포는 덜 걱정거리가 될 것이다.

선택할 수 있으면 누구도 간질을 원하지 않을 것이다. 그러나 일단 진단 받으면, 간질성향의 사람이 아니라 간질 환자로 자신을 보는 것이 중요하다. 여전히 자존심을 유지하고 의미 있는 관계를 형성하고 개인적 관심을 개발할 수 있다. 어떤 부모도 최고의 부모로, 어떤 학생도 최고의 학생으로 태어나지 않았듯이 간질 환자는 자신감을 개발하도록 간질에 대해 배우는 사려 깊은 사람이 되도록 해야 한다.

일부 예가 이것이 어떻게 생기는지 보여준다. 한 간질 환자는 18살 때 그녀의 남매들이 모두 집을 떠나 부모와 자신과 매우 독립적이고 별개의 삶을 살았다고 말한다. 어른이 되어 그녀는 남매들이 자신들의 삶과 애착을 찾아 이사 간 것은 아마도 그녀를 돌보는 데 많은 시간과 주의를 쏟는 부모에 대한 반응이었을 것이라는 것을 알았다. 이를 알고 그녀는 남매들을 하나씩 찾아가 부모가 육아 시간 대부분을 자기에게 쏟도록 한 그들의 희생과 관대함에 감사했다. 이로 인해 다른 가족과의 오래된 소외가 없어지고 성인 남매들이 보다 자주 부모와 함께 하기 위해 집으로 오고 그녀와 보다 깊은 관계를 쌓기 시작했다. 그녀는 이를 가족 관계가 다시 정상이 되었다고 표현했다.

한 부모는 아이의 간질을 비밀로 한다는 것은 간질로 활동이 제약될 때 가족 행사에 빠질 핑계를 만들어야 한다는 것을 뜻한다고 말했다. 이는 오해와 긴장을 만든다. 그러나, 아이가 간질이 있다는 것이 알려진 다음 오해는 없어지고 대가족은 더욱 가까워졌다. 더 많은 대가족 구성원들이 그녀의 다른 아이를 돌보겠다고 제안했고 이제 더 이상 비밀을 지키기 위해 가족들과 거리를 둘 필요가 없다고 생각한다.

3. 스트레스 요인, 개성과 대처하는 방식 이해하기

이 마지막 부분에서 5가지의 스트레스 관리에 대한 보다 포괄적인 접근을 이루기 위한 과업을 시작하는 일반적인 방법을 서술한다. 이는 반응에 대한 우리의 태도, 감정과 습관적 방식뿐 아니라 우리 삶의 외적 상황의 탐구와 관리를 포함한다.

i. 인지 우리 개성을 인지하고 우리의 대처 방식에 따르는 감정을 염두에 두어라. 우리가 완전주의자인지, 지나치게 비판적인지 또는 과도하게 걱정하는지를 이해함으로써 스트레스를 주는 사고 방식과 상황을 다루는 습관적 방식을 바꾸는 과정을 시작할 수 있다. 일의 균형을 찾고, 일상 문제를 해결하고, 휴식을 취하고 자신과 타인과 즐기는 데 공을 들일 수 있다. 우리의 사고, 행동과 감정이 어떻게 스트레스에 기여하는지 아는 것이 어렵기 때문에 때때로 다른 사람이나 정신 건강 전문가와 말하는 것이 도움이 될 수 있다.

ii. 경감 목표와 우선 순위를 검토하고 기대에 보다 유연해져서 불필요한 스트레스를 줄여라. 우리가 역할에 그리고 시간 상으로 과도하게 힘을 쓴다면 거부하는 방법을 배우고 스트레스를 주는 사람과 환경을 피하거나 노력을 기울이는 활동을 줄일 수 있다.

iii. 다시 틀 짜기 우리 내적 자원과 외적 환경에 대한 이해를 다시 해서 우리가 바꿀 수 없는 측면들을 알고 받아들일 수 있도록 하라. 이는 우리 능력과 시간 관리 기술을 기꺼이 절충하고 현실적이 되도록

하는 것을 포함한다. 또한 모든 스트레스 요인을 회피할 필요가 없고 어느 정도의 불편은 받아들일 수 있다는 것을 인정하는 것을 뜻한다. 과제를 보다 작고 달성 가능한 목표로 나누는 것이 필요하다는 것을 깨닫고 작은 변화에 만족할 필요가 있다. 스트레스 상황의 인정은 타인에게 도움과 조언을 청하고 책임을 위임할 수 있다는 것을 의미한다.

iv. 다시 활성화 시키기 우리 몸, 감정과 사회 생활을 돌봄으로써 우리에게 다시 활기를 주자. 괴로움 뒷편에 희망이 있다; 긍정적으로 컵이 반이 비었다고 하지 말고 반 컵이나 물이 있다고 생각하도록 하자. 유머를 즐기고 재미있게 지내는 것을 배우고 우리가 불완전한 세상에 살고 있다는 것 받아 들여라. 건강한 식사, 적당한 수면 그리고 카페인과 설탕 섭취를 줄여 건강한 생활 습관을 길러라. 약물, 술, 담배를 피하라. 믿을 수 있는 사람이나 전문가와 마음을 나뉘라. 휴식을 취하고, 운동과 긴장 완화를 위한 시간을 할애하고 기분이 우울하고 분노와 근심이 있을 때도 즐길 수 있는 활동을 하라. 위의 모든 전략을 실천하기 전에 스트레스가 가라앉기를 기다리지 마라.

v. 도움 청하기 타인에게 도움을 청하라. 타인과 도와주는 관계를 갖는 것은 스트레스를 주는 상황을 대처하고 마음의 균형을 되찾는 데 핵심 요소이다. 적극적인 사회적 지원을 받는 심한 간질 환자가 지원이 부족한 가벼운 간질 환자 보다 스트레스를 덜 받으며 더 잘 대처한다. 그러나 가족, 친구나 직장동료와 적극적 관계를 맺거나 유지하는 것이 때로는 어려울 수 있다. 실제로 우리는 기분이 안 좋거나 스트레스를 받을 때 타인을 피하는 경향이 있다.

간질 지원 모임과 접촉하고 연락을 지속하는 것이 매우 도움이 될 수 있다. 이러한 혜택은 www.epilepsy.com/epilepsy/support_groups 에 잘 묘사되어있다

비씨 주에서 이용할 수 있는 지원 모임에 대해 비씨 간질협회 직원과 접촉하라.

www.bcepilepsy.com/publications_and_resources/Online_Forums.aspx 에서 웹 기반 지원 모임을 찾을 수 있을 것이다.

사회 상황에 커다란 근심이 있다면 정신 건강 전문가와 대화하는 것이 도움이 될 수 있다. 많은 간질 환자가 사회적으로 정서적으로 잘 적응하지만 근심과 우울증이 간질 환자에게서 좀 더 흔히 나타난다; 자살률이 높다. 간질 환자에게는 가족과 학교 교사가 위험을 알고 우울증이나 근심의 조짐이 있으면 정신 건강 전문가와 상의하는 것이 중요하다.

결론

위의 5 가지 사항을 읽는 것 자체가 근심을 야기할 수 있다. 단계적으로 스트레스를 관리하고 신체 증상을 조절하며 점진적으로 내적 태도와 외부 환경에 대해 대처하는 것이 중요하다. 평형을 이루는 것은 자신의 능력과 역량뿐 아니라 외적 요구, 자신의 기대를 균형 잡게 하는 것을 뜻한다. 요구와 기대가 조화를 이루지 못할 때 조정과 절충이 필요할 것이다. 그래서 스트레스를 극복하는 각 단계에 유연성이 핵심 요소가 될 것이다. 결국 스트레스 관리는 개인의 기꺼이 하려는 마음과 배우고 자라려는 마음과 몸의 헌신, 그리고 점진적인 발달을 인내하고 끈기 있는 자세를 필요로 한다. 변화의 작은 단계와 대처하는데 있어서의 작은 성과를 높이 평가하도록 배우는 것이 장기적으로 마음의 평화와 정신의 자유를 얻도록 하는 핵심이다!

간질 환자의 스트레스 관련 문제뿐 아니라 일반적인 스트레스 관리에 대해 더 알려면 다음 사이트를 추천한다:

www.bcepilepsy.com (BC Epilepsy Society)

www.helpguide.org (HelpGuide.org)

[www.epilepsyontario.org/client/EO/EOWeb.nsf/web/Wellness+&+Quality+of+Life+\(kit\)](http://www.epilepsyontario.org/client/EO/EOWeb.nsf/web/Wellness+&+Quality+of+Life+(kit)) (Epilepsy Ontario)

www.epilepsy.com/epilepsy/provoke_stress (Epilepsy.com)

www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=1 (Canadian Mental Health Association)

2008 년 2 월 12 일 회람 승인

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com