

스트레스가 많을 때 나타나는 징후



◆ 스트레스 너무 과하면 건강 이상 징후 나타나

스트레스는 누구나 받는다. 걱정거리가 전혀 없고 행복해보이는 사람도 알고 보면 속으로는 스트레스가 많다. 특히 현대인은 스트레스로 인해 불안, 걱정, 근심이 끊이지 않는다.

스트레스가 적당한 수준이면 몸과 마음에 활력을 주기도 하지만 과하면 건강을 해친다. 걱정, 우울, 분노, 두려움 등이 심할 때는 몸이 먼저 반응한다. 이와 관련해 미국 건강·의료 매체 등의 자료를 토대로 스트레스가 너무 많을 때 나타나는 징후를 정리했다.

배가 살살 자주 아프다 = 스트레스는 두통과 함께 복통을 유발할 수 있다. 연구에 따르면 스트레스가 심한 사람은 심리적으로 안정된 이보다 복통을 겪을 위험이 세배 이상 컸다.

원인은 명확히 밝혀지지 않았으나, 뇌와 장자가 신경 통로를 공유하기 때문에 뇌가 스트레스에 반응할 때 장자도 같은 신호를 받는다는 가설이 설득력을 얻고 있다. 그래서 명상으로 스트레스를 다스리면 의외로 복통을 완화할 수 있다는 연구 결과도 있다.

온몸이 가렵다 = 일본에서 나온 연구에 따르면 스트레스가 많은 사람은 만성 가려움증에 걸릴 위험이 두 배 높다. 불안, 긴장 등 심리적 스트

레스는 신경섬유를 활성화하는데 이때 피부에 가려운 느낌이 생긴다. 이런 스트레스가 장기화되면 피부염, 습진, 건선 등 기저 피부질환을 악화할 수 있다.

이몸에 염증이 생긴다 = 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치가 올라가면 면역 시스템을 손상하는데 이때 입안 박테리아가 이몸에 침투한다. 야근 등으로 스트레스가 많을 땀 양치질을 자주 하는 게 유리하다. 장기적으로 이몸을 건강하게 유지하는 법은 충분한 수면과 운동이다.

피부가 나빠진다 = 스트레스는 염증 반응을 유발한다. 사춘기를 훌쩍

넘긴 성인이 여드름으로 고생하는 리유다. 피부가 건조하지 않도록 로션을 잘 바르는 게 좋다. 처방 없이 살 수 있는 여드름 치료제를 쓰는 것도 방법이다. 그러나 몇주가 지나도록 개선되지 않는다면 피부과를 찾는 게 바람직하다.

생리통이 심해진다 = 미국 하버드대 연구에 따르면 스트레스가 심한 여성은 그렇지 않은 여성보다 심한 생리통을 겪을 위험이 두 배 이상 크다. 스트레스 호르몬 균형이 무너지는 탓이다. 배를 따뜻하게 하면 교감신경의 활동을 줄여 경련과 통증을 감소시킬 수 있다.

/ 종합

나이가 들수록 잠이 줄어드는 리유

짙은 각성·이른 기상 모두 정상

젊어서는 업어도 모를 정도로 깊은 잠을 잔다. 그런데 나이가 들어 로년기에 접어들면 숙면을 취하기가 어려워지고 새벽에 저절로 눈이 떠진다.

나이가 들면 왜 잠이 줄어들까?

한국 서울대병원 정신건강의학과 연구팀은 나이가 들면 잠이 줄어드는 리유에 대해 “잠의 양이 줄어들다가보다 잠의 질이 떨어지는 것”이라고 밝혔다.

연구팀은 “나이가 들면서 깊은 잠이 줄어들고 자꾸 깨게 되므로

잠의 질이 자연히 떨어지는 것”이라고 부연했다.

아침에 지나치게 일찍 일어나게 되는 현상에 대해서는 “인간의 일주기 리듬이 당겨지기 때문”이라고 설명했다.

즉 22세 정도까지는 ‘올빼미’가 되었다가 나이가 들면서 수면 주기가 당겨져 일찍 자고 일찍 일어나게 된다는 것이다.

따라서 자꾸 잠에서 깨거나 아침에 일찍 눈이 떠지는 것은 자연스러운 신체 현상이라고 볼 수 있다.

/ 종합



잠을 못 자면 로페물 청소가 안돼

한국 서울대병원 정신건강의학과 연구팀은 “잠을 잘 못 자면 치매에 걸린다는 속설은 어느 정도 최근 연구 결과에 과학적 기반을 두고 있다.”고 밝혔다.

연구팀은 수면은 뇌가 로페물을 제거하는 기제라고 설명한다. 우리 몸에 있는 림파계의 각 림파노드(淋巴結)들이 뇌의 로페물을 수면 시간 동안 처리한다는 것이다.

그렇게 청소되는 로페물들중에는 치매의 유발 물질중 하나인 아밀로이드 베타(β -淀粉樣蛋白)도 포함된다.

따라서 숙면을 취하는 사람들은 로페물이 뇌에 적게 축적되는 반면 잠을 못 자는 사람은 로페물이 더 많이 축적되므로 치매에 걸릴 확률이 더 높다.

/ 종합

심폐 건강 좋으면 치매 위험 35% 감소

유전 등으로 치매 위험이 높은 사람도 심폐 건강이 좋으면 장기적으로 인지능력이 향상되고 치매 위험이 35% 감소한다는 연구 결과가 나왔다.

스웨덴에 스톡홀름 카롤린스카의대 연구팀은 영국인 6만 1,000여명의 심폐 건강과 인지 기능 및 치매 위험을 12년간 추적해 이런 결과를 얻었다고 밝혔다.

심폐 기능은 순환계와 호흡계가 근육에 산소를 공급하는 능력으로 나이가 들면서 골격근이 손실돼 점차 감소한다. 심폐 기능은 20~30대에는 10년에 약 3~6%씩 줄지만 70대에 이르면 10년에 20% 이상으로 빠르게 감소한다.

이들은 이 연구에서 2009년~2010년 영국 바이오뱅크에 등록된 치매가 없는 39세~70세 6만 1,214명을 대상으로 심폐 건강 상태와 인지 기능, 치매 위험을 최대 12년간 추적 관찰했다.

참가자들은 등록할 때 6분간 고정식 자전거로 심폐 기능을 검사해 상·중·하 그룹으로 나뉘었으며 신경심리 검사로 인지 기능을 측정하고 알츠하이머병 다유전성 위험 점수로 치매에 대한 유전인자도 검사했다. 추적

관찰 기간에 치매 진단을 받은 사람은 553명(0.9%)이었다.

분석 결과 심폐 건강 상태가 좋은 사람은 그렇지 않은 사람보다 인지 기능이 높고 치매 위험이 낮은 것으로 나타났다. 심폐 건강 상위 그룹은 하위 그룹보다 모든 치매 발생률이 40% 낮았고 치매 발생 시기도 1.48년 늦은 것으로 분석됐다.

또 알츠하이머 다유전성 위험 점수가 중간 또는 그 이상이거나 치매 위험 인자를 가지고 있는 사람들도 심폐 건강이 상위 그룹에 속할 경우 치매 위험이 35%까지 감소하는 것으로 나타났다.

연구팀은 “심폐 건강이 인지능력 향상 및 치매 위험 감소와 관련이 있음을 보여준다.”며 “이는 알츠하이머병 유전적 소인이 큰 사람들에게도 심폐 건강을 높이는 게 치매 예방 전략이 될 수 있음을 시사한다.”고 강조했다.

다만 연구팀은 “이 연구는 관찰 연구로 인과관계를 규명할 수 없고 영국 바이오뱅크 참가자들이 일반 인구보다 건강한 경우가 많아 치매 발생 사례수가 과소평가됐을 수 있는 등 한계가 있다.”며 추가 연구가 필요하다고 말했다.

/ 종합



산림욕 스트레스 해소제!

웰빙 전문가 리나 웬 박사는 미국 조지 워싱턴대학교의 응급의사이자 겸임 조교수이다.

그는 밖에서 걷는 것 특히 자연을 가까이하는 것이 건강에 보다 유의한 영향을 미칠 수 있다는 증거가 많이 있다고 강조한다.

숲속에서 시간을 보내는 산림욕은 바로 자연을 가까이하는 좋은 방법중 하나이다.

웬박사는 산림욕이 불안을 낮추고 기분을 개선할 수 있다는 것을 보여주는 연구가 많이 있다며 “혈압을 낮추고 수면을 돕고 심장이면역체계 기능을 향상시킬 수도 있다. 연구자들은 자연 속에 있는 것이 스트레스 호르몬을 감소시켜 혈압과 심박수를 낮춘다는 가설을 세운다.”고 설명했다.

그렇다면 숲속에서 ‘어떻게’ 있어야 효과를 볼 수 있을까? 가만히 있거나 걷는 것만으로도 좋은 것일까? 아니면 조깅 등의 운동을 해야 할까?

답은 “가만히 있기만 해도 좋다.”이다.

웬박사는 “산림욕의 효과에 대한 연구는 단순히 밖에 있고 자연에 잠겨있는 것을 포함한다. 이 활동만으로도 정신적, 신체적 건강에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보인다.”고 설명했다.

물론 조깅 등 활동적인 운동도 당연히 도움이 된다. 조깅은 신체의 스트레스 호르몬을 줄이는 동시에 엔돌핀(內啡肽) 생성을 자극하여 삶의 질을 향상시킨다.

조깅이 부담된다면 걷는 것도 괜찮다. 웬박사는 “10분 정도만 걸어도 피로를 줄이고 집중력을 높이며 긍정적인 감정을 유발할 수 있다.”고 조언했다.

명심하면 좋을 두가지 사항

어떤 방식으로든 숲은 즐기길 좋지

/ 종합

만 다음의 두가지를 고려하면 조금 더 효과를 볼 수 있을 것이라고 웬박사는 말한다.

먼저 산림욕을 마음챙김을 하듯이 하라는 것이다.

헤드폰 볼륨은 줄이고 휴대전화는 가능한 한 멀리하라. 지금 이 순간의 공기와 주변을 둘러보고 자연의 소리를 들어보자. 반복적으로 심호흡을 하는 것도 도움이 될 수 있다.

다른 하나는 장소에 대한 집착으로 부터 자유로워지는 것이다.

좋아하는 산책로가 있다고 해서 그것에 집착하지 말자. 사무실 근처 공원 의자에 앉아 점심을 먹는 등 대안은 많다.

웬박사는 “가능하면 밖으로 나가 푸른 공간을 찾나라. 숲이 리상적이지만 공원 등 나무와 풀이 있는 공간이라면 어디든 도움이 된다.”고 조언했다.

/ 종합