

심리건강에 영향을 주는 스트레스의 발생요인

안 명 옥

위대한 령도자 김정일동지께서는 다음과 같이 교시하시였다.

《사람은 유족한 물질생활을 누리면서 육체적으로 건강하게 살며 발전할것을 요구할뿐 아니라 풍부한 정신생활을 누리며 정신문화적으로 발전할것을 요구합니다.》(《김정일선집》 중보 판 제12권 53페이지)

사람이 인간다운 생활을 진행하자면 건전하고 풍부한 정신생활을 하여야 한다.

심리건강이란 한마디로 말하여 인간정신의 안정상태를 말한다.

심리건강은 인간의 정신생활에서 중요한 의의를 가진다.

심리가 건강하다는것은 인간으로서의 정신적체험을 정상적으로 할수 있는 상태에 있다는것이다.

심리가 건강하여야 인간의 건전한 사상정신생활이 이루어질수 있으며 인간다운 활동이 진행될수 있다. 그러므로 누구나 다 심리건강을 증진시키는데 관심을 돌리며 여기서 제기되는 문제를 해결해나가도록 하여야 한다.

심리건강을 증진시키는데서 제기되는 중요한 문제의 하나는 스트레스를 극복하는것이다.

스트레스는 사람이 일상생활과정에 받게 되는 충격적인 자극과 그에 의하여 발생하는 정신육체적긴장도이다.

일상적인 생활과정에 사람들에게는 많은 자극이 가해지게 된다. 이러한 자극을 받으면 사람에게서는 그에 해당하는 반응이 나타나게 된다. 자극과 그에 대한 반응가운데는 평시의 변함없는 생활이 진행되게 하는 평범한것이 있는가 하면 긴장된 상태에 놓이게 하는 충격적인것이 있다. 실례로 강한 태풍의 발생은 사람의 생명을 해치고 생활을 파괴하는 충격적인 자극으로 되며 이러한 정황에 놓이게 되면 사람들은 정신육체적인 긴장상태에 놓이게 된다.

스트레스는 바로 사람에게 가해지는 이러한 충격적인 자극과 그에 의하여 발생한 긴장도를 의미한다.

사람들이 강한 스트레스상태에 놓이면 심리건강에 부정적인 영향이 미치게 되며 건강이 나빠지게 된다.

강한 스트레스는 생리적변화를 가져오는것으로 하여 육체에 부정적인 영향을 미치게 되며 심한 경우에는 질병을 일으키게 된다. 뿐만아니라 심리적변화를 가져오는것으로 하여 주의집중이 잘되지 않고 론리적사고기능이 상실되게 하는 등 정신활동에 부정적인 영향을 미치게 된다.

이처럼 강한 스트레스는 인간에게 부정적인 영향을 주기때문에 그것을 제때에 해소시키지 못하면 사람은 육체적으로나 심리적으로 건강이 나빠지고 정상적인 활동을 진행할수 없게 된다.

그러므로 심리건강을 증진시키자면 심리건강에 부정적작용을 주는 스트레스를 제때에 극복하도록 하여야 한다.

심리건강에 부정적작용을 하는 스트레스를 극복하자면 그 발생요인에 대한 올바른 이해를 가져야 한다.

스트레스는 일련의 요인들의 영향밑에 발생하게 된다.

스트레스의 발생요인은 무엇보다먼저 충격적인 자극이다.

사람들은 일정한 환경속에서 생활하며 그 과정에 여러가지 자극들을 받게 된다. 사람들이 받게 되는 자극에는 보통의것, 일상적으로 가해지던것이 있는가 하면 뜻밖의것, 충격적인것도 있다.

사람에게 가해지는 자극들가운데서 보통의것, 일상적인것이 아닌 충격적인 자극이 스트레스발생에 작용한다. 충격적인 자극에 접하게 되면 사람들은 강한 정신육체적긴장상태에 놓이게 되며 스트레스가 발생하게 된다.

스트레스를 발생시키는 충격적인 자극에는 우선 사회적자극이 있다.

사람은 일정한 사회속에서 사회적집단을 이루고 생활하는것만큼 그로부터 여러가지 충격적인 자극을 받을수 있다. 실례로 혁명동지의 죽음이나 목적실현을 위한 활동의 실패, 인간관계의 갈등, 생소한 사람들과의 접촉, 익숙되지 못한 활동임무의 접수 등과 같은것들은 사람들에게 충격적인 사회적자극으로 된다.

이러한 충격적인 자극들은 사람들로 하여금 강한 긴장상태에 놓이게 함으로써 안정이 파괴되고 정상적인 활동을 진행할수 없게 한다. 집단이 원만히 꾸러지지 못하고 그 성원들사이의 마찰과 충돌이 빈번히 일어나는 곳에서는 자그마한 난관도 뚫고나가지 못하며 사업성과를 거두지 못한다. 그것은 바로 집단성원들사이의 갈등에 의하여 발생한 스트레스가 사람들의 활동에 부정적인 영향을 주기때문이다.

스트레스를 발생시키는 사회적자극에는 사람들에게 손실을 주는 부정적인 성격을 띤 것뿐만아니라 리익을 주는것들도 속한다. 실례로 간절히 바라던 자기의 소원이 성취되었다면 그것은 그에게 있어서 충격적인 자극으로 되며 스트레스를 체험하게 한다.

사람들이 너무도 크나큰 기쁨속에 걱정을 체험하면서 말도 제대로 못하고 울고웃는 행동을 하게 되는것은 바로 그들에게서 스트레스가 발생되어 정상적인 행동이 나타나지 않게 된 상태를 보여주는것이다.

스트레스를 발생시키는 충격적인 자극에는 또한 자연적자극이 있다.

인간의 생활은 자연환경의 영향을 받게 된다. 지나치게 높거나 낮은 온도, 정상한계를 넘는 습기와 센 빛, 황사와 폭풍, 지진, 큰물이나 화재 등과 같은 물리적자극, 나쁜 냄새와 가스, 영양물질의 과잉이나 부족, 병원성미생물 등과 같은 생물학적자극 등은 인간 생활에 부정적인 영향을 미치는 충격적인 자극으로 된다. 자연으로부터 가해지는 이러한 충격적인 자극은 사람들로 하여금 긴장상태, 스트레스상태에 놓이게 한다.

그러므로 일상적인 생활환경, 자연환경을 사람들의 정신육체적건강에 긍정적으로 작용할수 있게 꾸리며 여러가지 자연재해를 미리 통보하여 피해방지대책을 세우도록 하는 것은 스트레스를 막는데서 중요한 의의를 가진다.

스트레스의 발생요인은 다음으로 사람자신의 특성, 준비정도이다.

스트레스는 일정한 자극을 받은 사람에게서 발생하는것만큼 그것을 체험하는 사람자체의 특성과 직접 관련된다.

동일한 자극에 접하였다 하더라도 스트레스가 강하게 발생하는 사람이 있는가 하면 그러한 자극을 대수롭지 않게 넘기는 사람이 있게 되는것은 인간자신이 스트레스발생의 중요한 요인이라는것을 보여준다.

자극이 없는 스트레스의 발생에 대해 생각할수 없지만 자극이 있다고 하여 누구에게서나 똑같은 스트레스가 발생하는것이 아니며 그것을 체험하는 사람자신의 특성이 중요

하게 작용하게 된다.

중요한것은 우선 인간의 욕망이다.

어떤 욕망을 가지고있는 사람인가에 따라 동일한 자극에서도 스트레스를 체험하는 정도가 달라지게 된다. 실례로 제시된 학습과제가 어렵다고 하더라도 학습에 대한 강렬한 욕망을 가진 학생은 그렇지 않은 학생에 비하여 그 어려움을 크게 느끼지 않으며 그로부터 받게 되는 스트레스도 크지 않다.

건전하고 풍부한 욕망을 가지고 더 훌륭한 생활을 창조하기 위한 거창한 투쟁을 벌려나가는 사람일수록 어려운 정황, 불의의 정황에 부닥쳐도 스트레스를 체험하지 않거나 약하게 체험하게 된다.

중요한것은 또한 정확한 사고능력, 사고방식이다.

사람에게서 스트레스의 발생은 자극에 대한 인식으로부터 출발한다. 사람은 해당 자극이 어떤것인가, 자기에게 아무런 해도 주지 않는것인가 아니면 큰 해를 주는것인가를 정확히 인식하지 못하게 되면 그로부터 위협을 느끼게 되며 스트레스를 체험하게 된다.

정확한 사고능력, 사고방식을 가져야 주어진 자극의 객관적의미와 위험성에 대하여 정확히 인식하고 여유작작하게 대함으로써 스트레스를 크게 체험하지 않는다.

생활과정에서는 비합리적인 사고, 잘못된 사고방식으로부터 스트레스가 체험되는 경우를 볼수 있다. 동일한 자극을 받으면서도 어떤 사람은 여유작작하게 활동을 벌려나가지만 어떤 사람은 그에 당황하고 어쩔줄을 몰라하게 되는것은 바로 자극에 대한 인식에서 차이내고 그로부터 받는 위협에 대한 느낌이 다른것과도 관련된다.

가해지는 자극에 대하여 지나치게 예민하게 인식하고 위협을 느끼게 되면 그만큼 강한 스트레스가 체험되게 된다.

번개와 우뢰, 폭풍 등과 같은 자연재해에 대하여 원시인들과 현대인들이 체험하는 스트레스가 현저하게 차이나는것은 이와 관련된다.

현대인들은 자연의 리치를 잘 알고있기때문에 여러가지 자연현상에 대해 정확한 리해를 가진데 기초하여 그 피해를 줄이거나 막기 위한 대책을 세우는것으로 반응하며 크게 놀라지 않는다.

그러나 자연의 리치를 알수 없었던 원시인들은 여러가지 자연현상들을 신기하게 여기였으며 그것을 자기들에게 가해지는 하늘의 벌로 생각하였다. 때문에 그들은 강한 정신 육체적긴장상태에 놓이게 되었다.

이처럼 주어진 자극에 대한 인식능력, 사고능력은 스트레스의 발생에 영향을 주며 따라서 가해지는 자극의 객관적인 의미와 위험성을 옳바로 인식할수 있는 정확한 사고능력, 사고방식을 가지도록 하는것은 스트레스를 체험하지 않거나 약하게 체험하도록 하는데서 중요한 의의를 가진다.

중요한것은 또한 자체통제능력이다.

자체통제능력은 인간이 어떤 정황에서나 합리적인 대책을 세우고 그에 따라 자기 자신의 행동을 조절통제하는 능력이다.

인간은 자체통제능력을 지닐 때 어떤 정황에 맞다들려도 좌절되거나 주저함이 없이 자기가 할바를 정확히 깨닫고 그에 따라 행동을 진행해나갈수 있다. 자체통제능력이 부족하면 익숙된 정황에서는 큰 무리가 없이 활동을 진행할수 있지만 불리한 정황에 맞다들릴 때에는 당황하게 되고 활동을 제대로 진행할수 없게 된다.

스트레스를 일으키는 자극은 보통의 자극이 아니다. 사람이 그에 따르는 스트레스를 체험하지 않거나 약하게 체험하게 되자면 자체통제능력을 지녀야 한다.

자체통제능력이 강한 사람은 보통의것이 아닌 강한 자극에 부딪친 경우에도 합리적인 해결책을 찾아 활동을 진행해나가게 된다. 그리고 스트레스를 체험하지 않거나 체험하는 경우에도 그 상태에서 인차 벗어날수 있다.

같은 어려움에 대하여 어린이들과 어른들에게서 체험되는 스트레스와 그것을 극복하는 정도가 현저하게 차이나게 되는것은 바로 이와 관련된다.

어른들은 어려움을 이겨낼수 있는 자체통제능력을 보다 높은 수준에서 지니고있기때문에 주어진 자극에 대하여 여유작작하게 대처해나가지만 어린이들은 자체통제능력이 미약하기때문에 당황해하고 옳게 대처해나가지 못하게 될수 있다.

자체통제능력은 어려움을 극복해나가는 실천활동과정을 통하여 배양된다. 인간은 애로와 난관을 이겨내면서 활동을 성과적으로 진행해나가는 과정에 자기의 힘에 대한 확신을 가지게 되며 스스로 대책을 찾고 활동을 벌려나갈수 있는 자체통제능력을 지니게 된다. 그러므로 누구나 다 실천활동에 적극 참가하여 자체통제능력을 배양하도록 하여야 한다.

활동과정을 통하여 자체통제능력을 배양하도록 하는데서는 자기의 활동을 조절하기 위한 자체지시를 주도록 하는것이 효과적이다. 실례로 성미가 급한 사람이 활동과정에 《천천히 하라》, 《조심해서 일하라》와 같은 자체지시를 주도록 함으로써 그 과정에 자기자신을 통제하는 능력을 가지게 할수 있다.

이처럼 스트레스발생에서 인간자신이 어떤 상태, 어떤 준비정도에 있는가 하는것이 중요한 작용을 한다.

혁명적이고 풍부한 욕망을 가지고 미래를 개척하기 위한 힘찬 투쟁을 벌려나가는 사람들, 정확한 인식능력, 사고능력을 가지고 주어진 자극의 본질적의미를 정확히 가려볼줄 아는 사람들, 높은 자체통제능력을 지니고 자기자신의 행동을 주동적으로, 확신성있게 진행해나가는 사람들은 어려움에 맞다들려도 뜻밖의 정황이 조성되어도 긴장하거나 주저함이 없이 성과적으로 활동을 벌려나갈수 있으며 쉽게 스트레스를 극복할수 있다.

그러므로 스트레스를 극복하는데서는 사람들자신이 자기 사업에 대한 확신과 건전한 욕망, 정확한 현실판단능력, 자체통제능력을 가지도록 하는것이 매우 중요하다.

본인이 어떻게 준비되는가에 따라 동일한 정황에서도 스트레스의 발생과 체험정도가 달라진다는것을 명심하고 사람들자신이 충격적인 자극에 대처할수 있는 준비를 잘 갖추도록 하여야 한다.

우리는 스트레스발생에 영향을 주는 요인들에 대한 과학적리해를 가진데 기초하여 스트레스가 쌓이지 않도록 대책을 세움으로써 심리건강을 증진시켜나가도록 하여야 할것이다.