

# TEDTalks, Kelly McGonigal

## How to make stress your friend

00:12	저는 고백할 게 하나 있습니다. 하지만 먼저, 여러분께서 제게 작은 고백을 하셨으면 해요. 과거에 말이죠, 그냥 손 들어주세요.
00:26	혹시 상대적으로 적은 스트레스를 받은 분이 계신다면, 있으신가요?
00:32	적당한 정도의 스트레스를 경험하신 분은요?
00:34	아주 많은 스트레스를 받으신 분은요? 네. 저도 그래요.
00:40	하지만 이건 제 고백이 아닙니다. 제 고백은 이거예요. 저는 건강 심리학자입니다. 그리고 제 임무는 사람들이 더 행복하고 더 건강해지도록 돕는 일이죠. 하지만 저는 제가 지난 10년간 가르쳐온 것이 이롭기보다 오히려 해롭지 않을지 두렵습니다. 그리고 이건 스트레스와 관련이 있죠. 수년간 저는 사람들에게 스트레스가 그들을 병들게 한다고 말해왔어요. 스트레스는 감기부터 심혈관 질환의 위험성까지 증가시킵니다. 말하자면, 저는 스트레스를 적으로 여겼습니다. 하지만 저는 스트레스에 대한 제 생각을 바꿨습니다. 그리고 오늘, 저는 여러분의 생각도 변화시키고자 합니다.
01:20	우선 스트레스에 대한 저의 모든 접근법을 다시 생각하게 만든 연구에 대해 말씀드리죠. 이 연구는 8년 동안 미국에 있는 성인 3만 명을 추적했습니다. 그리고 이 연구는 사람들에게 이렇게 묻는 걸로 시작합니다. "지난 해에 당신은 스트레스를 얼마나 경험하셨습니까?" 그리고는 묻습니다. "당신은 스트레스가 건강에 해롭다고 믿으시나요?" 그리고 나서 그들은 누가 죽었는지 찾기 위해 공식적인 사망 기록을 사용했습니다.
01:47	(웃음)
01:48	자. 나쁜 소식부터 알려드리죠. 지난해 많은 스트레스를 경험한 사람들은 43퍼센트 더 많이 사망할 위험성을 보였습니다. 하지만 그건 오로지 스트레스가 건강에 해롭다고 믿는 사람들에게만 해당되는 것이었죠. (웃음) 많은 스트레스를 경험했지만 스트레스를 해롭게 생각하지 않은 사람들은 사망과 관련이 적었습니다. 오히려 그 사람들은 이 연구에서 사망 확률이 가장 낮은 사람들이었죠. 거의 스트레스를 받지 않은 사람들을 포함해서 말입니다.
02:24	이제 연구원들은 자신들이 죽음을 추적해온 8년이 넘는 기간 동안 182,000명의 미국인이 너무 이른 시기에 사망했는데 스트레스 때문이 아니라 스트레스가 본인에게 나쁘다는 믿음 때문이었다고 추정했습니다. (웃음) 이건 사망자가 한 해에 20,000명 이상이라는 거예요. 만약 그 추정치가 정확하다면, 스트레스가 건강에 해롭다는 믿음이 지난해 미국에서 사망률 원인 15위에 있는 피부암, HIV/에이즈, 살인보다 더 많은 사람을 죽음에 이르게 했다는 거죠.
02:56	(웃음)
02:59	여러분은 왜 이 연구가 저를 미치게 만들었는지 아시겠죠. 저는 스트레스가 건강에 해롭다고 사람들에게 말하고 다니는데 많은 에너지를 쏟았습니다.
03:08	그래서 이 연구는 제게 의문을 갖게 했습니다: 스트레스에 대한 생각의 변화가 사람들을 더 건강하게 만들 수 있을까? 과학은 그렇다고 답합니다. 스트레스에 대한 생각을 바꾸면 여러분은 스트레스에 대한 신체 반응을 바꿀 수 있습니다.
03:22	자 어떻게 그런지 설명해 보겠습니다. 스트레스 받도록 고안된 한 연구에 여러분이 참여하고 있다고 가정해 볼게요. 이건 사회적 스트레스 테스트라는 겁니다. 여러분이 실험실에 와 있고, 여러분은 바로 앞에 앉아 있는 전문가 집단에게 자신의 개인적인 약점에 대해 5분 동안 즉흥적인 웅변을 해야 합니다. 그리고 여러분이 압박을 느끼라고 얼굴 쪽에는 밝은 조명과 카메라를 놓았습니다. 마치 지금 이런 것처럼요. 그리고 평가자들은 여러분이 용기를 잃게 하는 비언어적인 피드백을 하도록 훈련받았습니다. 이런 식으로요.
04:04	(웃음)
04:08	이제 여러분은 아주 의기소침해졌겠죠. 두번째 부분은 수학 시험입니다. 이건 여러분에게 생소한 거죠. 실험자는 여러분이 이걸 하는동안 여러분을 아주 괴롭히도록 훈련받았습니다. 이제 함께 해보도록 하죠. 재밌을거예요. 저에게는요.
04:25	자. 여러분 모두 996부터 7씩 줄여가며 거꾸로 세어보세요. 큰 목소리로 최대한 빠르게 996부터 세어보세요. 시작! 청중 : (계산중) 더 빠리요. 빠리. 너무 느려요. 그만. 그만하세요. 저 남자 분이 실수했어요. 처음부터 전부 다시 하세요. (웃음) 쉽지 않으시죠? 자, 여기서 알 수 있습니다. 이제 만약 여러분이 정말 이 연구에 참여하고 있다면 여러분은 아마 스트레스를 받으셨을 거예요. 심장은 쿵쿵쿵쿵 뛰고 있겠죠. 호흡도 빨라지면서 아마 땀도 좀 나실테죠. 보통, 우리는 이러한 신체적 변화를 불안으로 여기거나 압박에 잘 대처하지 못하는 신호라고 해석합니다.

05:12	하지만 만약 여러분이 이런 신호들을 활력을 얻은 몸이 어려움에 맞서기 위해 준비하는 것이라 여긴다면 어떻게 될까요? 이게 바로 하버드 대학에서 수행된 한 연구에서 실험 참가자들이 들은 말입니다. 실험 참가자들이 사회적 스트레스 테스트를 거치기 전에 그들은 스트레스 반응을 유익하다고 생각하도록 배웠습니다. 쿵쾅거리는 심장은 여러분을 준비시키는 거죠. 호흡이 빨라지셨다면, 그건 문제가 아닙니다. 뇌에 산소를 더 공급하는 것이니까요. 스트레스에 대한 반응이 유익하다고 여기도록 배운 참가자들은 스트레스를 덜 받았고 덜 긴장했고, 자신감을 더 가졌습니다. 하지만 저를 가장 매료시킨 발견은 바로 신체적인 스트레스 반응이 어떻게 변화했는지였습니다. 자, 전형적인 스트레스 반응의 경우 심박수는 올라가고 혈관은 이렇게 수축합니다. 그리고 이것은 만성적 스트레스가 때때로 심혈관 질환과 결부되는 원인 중 하나이죠. 늘 이런 상태에 있는 것은 건강한 게 결코 아닙니다. 하지만 이 연구에서 실험 참가자들이 그들의 스트레스 반응을 이렇게 여긴 경우에는 혈관이 이렇게 이완됐습니다. 심장은 여전히 쿵쾅거리지만, 심혈관 진단보다는 훨씬 건강한 것이지요. 이는 즐거움과 용기의 순간에 나타나는 모습과 매우 유사합니다. 스트레스를 많이 받는 인생에서 이 생물학적 변화 하나가 50세에 스트레스로 인한 심장 마비를 맞는 것과 90세까지 건강하게 사는 것의 차이일 수 있습니다. 그리고 이 새로운 '스트레스의 과학'이 밝혀낸 것은 스트레스에 대해 어떻게 생각하느냐가 중요하다는 것입니다.
06:52	건강 심리학자로서 저의 목표는 바뀌었습니다. 저는 더 이상 여러분의 스트레스를 없애고 싶지 않습니다. 저는 여러분이 스트레스에 잘 대처하시길 바랍니다. 그리고 아까 처음에 드린 질문에서, 만약 작년에 많은 스트레스를 받았다고 손들고 답하셨다면, 스트레스의 과학은 여러분의 생명을 구할 수 있습니다. 왜냐하면 바라건대, 다음에는 여러분의 심장이 스트레스로 인해 쿵쾅거릴 때 여러분은 이 이야기를 기억하실테고 여러분 자신에게 이렇게 말하겠죠. 지금 내 몸이 이 어려움을 이겨내도록 돕고 있는거야. 그리고 여러분이 스트레스를 이런 식으로 여긴다면 여러분의 신체는 여러분을 믿을겁니다. 그리고 스트레스 반응은 더 건강한 식으로 변하겠죠.
07:30	이제 저는 지난 10년이 넘도록 스트레스를 악마로 만들어 왔다고 말했습니다. 스트레스로부터 우리 자신을 구하기 위해 그래서 우리는 하나 더 개입을 하고자 합니다. 저는 스트레스 반응에 대해 가장 저평가된 측면에 대해 말하려고 합니다. 그리고 그 핵심은 이렇습니다. 스트레스는 여러분을 사회적으로 만듭니다.
07:49	스트레스의 이런 측면을 이해하기 위해서 우리는 옥시토신(oxytocin)이라는 호르몬에 대해 알 필요가 있어요. 그리고 옥시토신은 벌써 호르몬이 받을 수 있는 최대의 주목을 받았지요. 심지어 옥시토신은 '포용 호르몬'이라는 감격한 별명까지 있어요. 왜냐하면 옥시토신은 사람이 누군가를 포용할 때 방출되기 때문입니다. 하지만 이건 옥시토신이 하는 일의 아주 작은 부분이에요. 옥시토신은 신경 호르몬입니다. 여러분 뇌의 사회적 본능을 미세하게 조정하죠. 옥시토신은 사람이 친밀한 관계를 강화하도록 하는 일련의 것들을 준비시킵니다. 옥시토신은 여러분이 여러분의 가족이나 친구들과 신체 접촉을 하고 싶도록 만듭니다. 공감 능력을 강화시키는 거죠. 심지어 옥시토신은 여러분께서 마음 쓰는 사람들을 기꺼이 돕고 지지하도록 만들기도 합니다. 심지어 혹자는 이렇게도 제안합니다. 우리가 더 인정받고 타인을 생각할 줄 알게 되기 위해서 옥시토신을 코로 들이마셔야 한다고요. 하지만 대부분의 사람들이 옥시토신에 대해 납득하지 못하는 점은 이겁니다. 이건 스트레스 호르몬이잖아. 여러분의 뇌하수체는 스트레스 반응의 하나로 이 물질을 방출합니다. 이는 아드레날린이 사람의 심장을 뛰게 하는 것과 같이 스트레스 반응의 일부입니다. 그리고 옥시토신이 스트레스 반응으로 분비될 때 그 사람을 지지해 줄 대상을 찾도록 자극합니다. 여러분의 생물학적 스트레스 반응은 여러분이 느끼는 바를 다른 이에게 말하도록 자극합니다. 그것을 가슴 속에 쌓아놓는 대신에요. 여러분의 스트레스 반응은 누군가가 힘들어하고 있을 때 그것을 여러분이 지각하고 있는지 확인하고자 합니다. 그래서 여러분이 서로 지지를 할 수 있도록 말이에요. 삶이 힘들어질 때, 여러분의 스트레스 호르몬은 자신을 보살펴줄 사람들에게 둘러싸여 있기를 원합니다.
09:32	자, 그래서 스트레스의 이런 면을 아는 것이 어떻게 여러분을 더 건강하게 만들까요? 옥시토신은 뇌에만 영향을 미치는게 아닙니다. 여러분의 신체에도 영향을 미치죠. 그리고 신체에 관한 주된 역할은 스트레스의 영향으로 부터 여러분의 심혈관계를 보호하는 것입니다. 자연 소염제인거죠. 게다가 옥시토신은 스트레스를 받는 동안 혈관을 이완된 상태로 있게 돕습니다. 하지만 신체에 관해 제가 가장 좋아하는 영향은 사실 심장과 관련이 있습니다. 여러분의 심장은 이 호르몬을 위한 수용기(受容器)를 가지고 있습니다. 그리고 옥시토신은 스트레스가 유발한 어떤 손상으로부터 심장세포가 재생하고 치유되는데 도움을 줍니다. 이 스트레스 호르몬은 심장을 강하게 합니다. 그리고 멋진 건 이러한 옥시토신의 물리적인 이점이 사회적 접촉과 사회적 지지에 의해 강화된다는 것입니다. 그래서 여러분이 스트레스를 받는 타인에게 다가가 후원해주려고 찾든 누군가를 도우려고 하든 여러분은 이 호르몬을 더 방출하게 됩니다. 스트레스 반응이 더 건강해지는 것이죠. 그리고 여러분은 스트레스로부터 더 빠르게 회복됩니다. 저는 스트레스 반응이 스트레스 탄력성(stress resilience)을 위해 우리 몸에 이미 내장된 메커니즘이라는 멋진 사실을 알아냈습니다. 그리고 이 메커니즘은 인적 관계입니다.
10:50	여러분에게 연구 결과를 하나 더 말씀드리고 마무리하겠습니다. 잘 들어보세요, 이 연구도 생명을 구할 수 있습니다. 이 연구는 미국에 있는 성인 1,000명을 추적했습니다. 그리고 그들은 34세에서 93세로 연령대를 잡았습니다. 연구는 이런 질문으로 시작됩니다. "지난해 당신은 스트레스를 얼마나 경험하셨나요?" 그리고는 묻습니다. "여러분은 친구, 이웃 그리고 같은 공동체의 사람들과 어울리는데 얼마나 시간을 보냈니까?" 그러고나서 연구원들은 향후 5년간 누가 사망했는지 찾기 위해서 공적 기록을 이용했습니다.

11:27	<p>자, 나쁜 소식부터 알려드릴게요. 모든 스트레스를 받는 주요한 경험들이요, 경제적 어려움이나 가족위기 같은거요. 이런 요인들은 사망의 위험성을 30퍼센트 증가시켰습니다. 하지만 – 여러분이 이 시점에서 ‘하지만’을 기대하셨길 바래요. – 하지만 그게 모두에게 해당되지는 않았습니니다. 타인에게 관심을 쓰는데 시간을 보낸 이들은 사망률에서 스트레스와 관련된 증가는 전혀 보이지 않았습니니다. 완전히요. 보살핌(caring)은 회복력을 만들어냅니다. 그리고 우리는 또 한번 스트레스가 우리의 건강에 미치는 해로운 영향이 불가피한게 아니라는 것을 알 수 있습니다. 어떻게 생각하고 어떻게 행동하느냐가 여러분의 스트레스에 대한 경험을 바꿀 수 있습니다. 여러분이 스트레스 반응을 유익하다고 여기기로 결정한다면 여러분은 용기의 생물학을 창조하는 거예요. 그리고 스트레스를 받고 있는 사람들과 연락하기로 선택한다면 여러분은 탄성을 창조하는 겁니다. 이제 저는 필연적으로 제 인생에서 보다 많은 스트레스를 경험하려고는 하지 않을 겁니다. 하지만 이 스트레스의 과학은 저에게 스트레스에 관해 완전히 새로운 가치를 부여했습니다. 스트레스는 우리에게 마음으로 접근할 수 있도록 합니다. 다른 사람들과 함께 즐거움과 의미를 찾는 연민의 마음은 그리고 또한, 여러분의 쿵쿵거리는 심장은 여러분에게 힘과 에너지를 주기 위해 열심히 일함으로써 여러분이 스트레스를 이런 식으로 바라보기로 선택할 때, 스트레스에 더 잘 대처하게 될 뿐만 아니라 꽤 심오한 선언을 하는 것이기도 합니다. 여러분은 여러분 스스로를 믿을 수 있다고 말하는 것입니다. 인생의 도전을 다룰때, 그 도전을 나 홀로 맞서는게 아님을 기억하는 것입니다.</p>
13:21	감사합니다.
13:22	(박수)
13:31	<p>크리스 앤더슨 : 말씀하신게 정말 놀랍습니다. 스트레스에 대한 믿음이 누군가의 기대 수명에 커다란 차이를 만들 수 있다는 것이 무척 놀랍게 들리네요. 그렇다면 이걸 하나의 조언으로 확장시킨다면 만약 누군가가 삶의 방식을 선택할 때 스트레스가 많은 직업과 스트레스가 없는 직업 중에서 어느 쪽을 선택하느냐가 영향을 미칠까요? 어떤 면에서, 스트레스를 감당할 수 있다고 믿는다면 스트레스가 많은 직업을 선택하는 것이 똑같이 현명한 선택일까요?</p>
13:59	<p>켈리 맥고니걸 : 네, 우리가 확실히 아는 것은 불편을 피하려고 노력하는 것보다는 의미를 좇는 것이 여러분의 건강에 더 좋습니다. 그래서 저는 결정을 할 때 최선은 여러분 인생에 의미를 창조하는 그것을 좇으라는 것입니다. 그리고 그에 따르는 스트레스를 조절할 수 있다고 스스로 믿으세요.</p>
14:15	크리스 앤더슨 : 대단히 감사합니다. 정말 굉장합니다. 켈리 맥고니걸 : 감사합니다.
14:17	(박수)