

◇... <外信에서>-스트레스나 긴장이 환자의 건강을 해치고 있다고생...◇  
 ◇...각되는 경우, 의사는「편안하게 지내며 테니스나 골프라도 즐겨해보...◇  
 ◇...는 것이어떻게생각되는가-」고 권유한다든가, 정신안정제를 처방하는...◇  
 ◇...것이 고작이었다. 그러나 오늘날 의사에 따라서는 약제의 투여대신...◇  
 ◇...「Relaxation」을 권유한다. 스트레스극복의 감습을 받게 한다든지...◇  
 ◇...명상법을 습득하도록 권유한다. 의료관계자에 있어서 relaxation은...◇  
 ◇...이미 사람들이 주말이나 휴가에 무엇인가를 한다든지, TV앞에서 휴...◇  
 ◇...식을 취한다는 것은 아니다. 그것은 스트레스가 일으키는 질병을...◇  
 ◇...방하기 위해 획득해야 할 기술로 되어 있다. ...◇

# Relaxation 스트레스解消의 지름길

relaxation의 기술, 스트레스를 줄이는 방법, 스트레스의 관리법이라는 것을 교육하는 것이 큰 비즈니스화 되어가고 있다.

relaxation은 내과의, 정신과의, 심리학자, 기타 자격의 유무에도 불구하고, 많은 카운슬러나 교사에 의해 교육되고 있다. 그들이 가르치는 테크닉이란 자기 최면, 근이완법, 미국류의 초월명상법 등이 있고, 감습은 오피스, 공장, 병원, 성리학 교, 지역정신형성센터 등에서 실시된다. 감습을 받을 시간적 여유가 없는 사람에게는, 자습용 책자도 여러 종류 출판되고 있다. 최근에는 언제라도 필요할때 사용할 수 있는 카세트테이프도 판매되고 있다.

과거 5년 사이에 relaxation이 성행된 데에는, 많은 의학적, 경제적 이유가 있다.

첫째는 스트레스가 만성질환의 최대의 요인이 된다는 점에 있었다. 스트레스와 운동부족은 심장병에 관련되며 고혈압도 악화시킨다. 또, 암에 면환되기 쉽고, 긴장성두통, 배통, 불면, 단순한 불안등, 많은 심신증의 주요 원인이 되고있다. 천식 등의 만성질환을 악화시키는 경우도 있다.

두번째는, 지금까지의 연구에서 스트레스가 단순히, 긴장이 심한활동의 결과가 아니라, 개인차가 큰 생리적 반응이라는 사실이 인정되고 있는 점이다.

과중한 활동이 계속되는 사이에도 리럭스할수 있는 사람이 있는 한편, 조용한 생활에도 불구하고, 강한 스트레스를

이 되고있다.

「The Relaxation Response and The Mind/Body Effect」의 저자인 Herbert Benson 박사는, 행동의학이 정신과 신체의 상호의존성을 이용하는 유일한 치료법이라고 말하고있다.

행동의학이 저지하지 않는 사람들도, 예방의학이 의료비의 증대를 방지하는 유일한 길이라고 인정하고 있다. 심질환, 암, 뇌졸중등 미국인의 주요한 사망원인이 되는 질환에는, 매년 수십억달러의 료비가 소비되고 있다.

또, 두통이나 요통등 생명에 직접 관계가 없는 질환은, 결론이나 의사를 찾

을 듣는다든지, 신체반응-혈압상승, 심계항진, 혈관확장등을 일으킨다.

### ◇스트레스는 무엇을 야기하는가

수많은 질문이나 최도를 사용해, 일상생활의 스트레스와 그것을 어떻게 처리하는지가 평가된다. 그 중에서도 가장 널리 알려지고 있는것은, Thomas Holmes 박사가 개발한 Holmes Scale인데, 결혼, 이혼, 출산, 사망, 또는 휴가라는 인생에 있어서 큰 사고가 일으키는 스트레스를 측정한다. 기타의 척도에서는 A형(과도한 스트레스) 행동, 말겨진 활동의 범위와, 과도한 활동이나 실증등에

### ◇바이오 피드백

감습에 따라서는 피부온, 발한, 근긴장등을 측정하는 장치를 사용해서, 긴장과 이완의 효과를 보인다.

### ◇극복법 또는 인식법

하루의 시간배분, 활동의 우선순위를 정, 타인과의 의사소통, 개인생활과 직업생활의 전망에 대해 여러가지 방법들을 가르친다.

### ◇자기최면

최면에 의해 깊은이완상태에 들어가

## 스트레스및 緊張해소의 적절한 道具로 등장

## 藥物이나 醫學的으로 治療어려워 다른方法 채택

는 최대의 이유가 되고있다.

의료보험금의 부담, 결론에 의한 생산물의 저하라는 점에서 질병으로 인해 막대한 비용을 지불하고 있는 사회측에선 대부분이, 근로자의 건강을 유지하려고 노력하고 있다. 극복을 위한 감습도 그일부이다.

거기에서 건강문제를 해결하는 방법을 탐구하고 있는 의사, 질병이나 매일의 긴장과 불안에서 해방되려고 하는 환자, 그리고 또 상충하는 코스트를 억제하는

서 활동상의 스트레스를 측정한다.

### ◇점진적 근이완

최초에 신체 각부분을 긴장시키고, 이어서 이완시켜 간다. 그로인해 긴장이나 이완이 실제로 어떻게 느껴지는가를 체득한다.

### ◇이미지도, 시각화

눈을 감고있는 수감자에, 지도자가 해안을 산책하고 있는 리럭스할수 있는상

고, 또 최면후의 암시를 스스로 부여하는 것을 가르치는 감습도 있다.

### ◇운동

대부분의 감습에서는, 가장 적절한스트레스경감법으로서 신체운동의 가치를 가르친다. 또, 체력단련운동과 관련시키고있는 곳도 있다.

이러한 전부를 두시간 정도로 해결하는 감습도 있으며, 회사경영자를 1주일간씩이나 불러내는 곳도있다. 기타 일주

## 行動醫學을 지지하지 않는 사람들 까지도

## 豫防醫學이 醫療費지출을 줄이는 길이라 믿어

받는 사람도 있다.

세번째는, 약이나 의학적 치료로 스트레스를 「치유」하는것은 불가능하다는 사실이 밝혀졌다는 점이다.

현재는 일상생활에서 스트레스를 받는 사람에게 정신안정제를 투여하는데 저항을 느끼고, 다른 방법을 선택하는 의사가 늘어나고 있다.

바이오피드백과 같은 relaxation은, 긴장성두통을 경감, 혈압을 내리고, 유양성대장염을 치유한다든지, 기타 스트레스에 대한 신체적 반응을 경감하는 효과가 증명되고 있다. 실제로 신체증상을 relaxation으로 치료하는 것이 행동의학이라고 불리는 새로운 분야의 중심

방법을 찾고있는 기업에의해 relaxation이 발전되었다.

TV를 즐겁게 수시간 본다는 것뿐 아니라, 진정으로 심신과 함께 충분한 이완을 얻기 위해서 어떻게 해야 되는가- . 여러가지의 relaxation이 있으나, 대다수의 감습, 책, 테이프등엔 공통된 요소가 간직되어 있다.

### ◇스트레스란 무엇인가

스트레스 감습은 열거시대의 인간의조상이 야생동물을 공격할때 느낀 「전투또는 패주」 반응이라고 대부분의 감습에선 설명한다.

현재의 우리들은 상사로 부터 꾸지람

황을 말로 묘사, 그 장면을 상상시키는 이미지를 사용해서, 리럭스하는 것을 가르친다.

### ◇명상 또는 이완반응

동양의 명상법을 20분간의 간단한방법으로 수식해서, 완전하게 한다.

일에 한번의 감습사이에 숙제를 내고, 그후는 자기평가를 시키는 곳도있다. 요즘에도 큰차가 있는데, 그를감습에서 한사람당 10달러씩 받는 곳에서 부터, 카리브해와 같은 리럭스된 장소에서 집중적으로 실시하는 곳은, 수천달러나 소요되는 곳도있다.

### ◇.....

## 포타슘이 血壓내려 평균 4%정도 降下효과

.....◇

高血壓을 앓는 사람들은 앞으로만 일 포타슘(칼륨)을 풍부하게 함유하는 과일 또는 채소를 많이 먹거나 또는 포타슘을 바탕으로 하는 代用소금을 섭취할 경우 藥으로 치료할 필요가 없게 될지도 모른다.

일반적으로 보통의 나트륨 소금을 많이 먹으면 血壓이 높아지는 원인의 하나가 되는 것으로 Charing Cross 病院의 연구결과는, 포타슘 소금이 많이 들어있는 음식을 많이 먹으면 血壓에 좋은 결과를 가져온다는 것을 처음으로 밝혀냈다.

그들은 두달 동간의 實驗에서 輕病과 中病의 고혈압환자 23명을 대상으로 연구했다.

그러하여 전체적으로 보아 여분의 포타슘을 섭취하는 사람의 血壓이 평균 4% 떨어졌음을 확인한 것이다.

## 精神療法の 管理技法 보급

Relaxtion의 트레이닝에 대한 수요에 호응하려는 組織이나 지도자도 構想내용과 같이 가지각색이다. 이 비즈니스는 다른 方向으로 발전하고 있으나, 지도자의 대부분은 精神科醫나 心理學者들이고, 스트레스管理法의 저자도 많다. relaxation을 사용해서 精神의 장애를 예방하려는 많은 기업은, 종래 精神療法에서 사용되고 있는 것으로서 治療者의 訓練의 일부가 되고 있다.

연방정부도 relaxation 비즈니스에 적극적인 역할을 하고 있다. 1960년대에 미국 각지에서 설치된 600개소에 이르는 지역정신위생센터는, 정신위생상의 콘설레이션, 敎育, 또 지역외의 방정신위생을 추진하는 任務와 그에 산을 부여한다. 대부분의 센터가 無料이고 누구라도 참가할수 있는 스트레스管理法의 감습을 개최해 왔다.

정부는 疾病에 防衛활동의 예산을 전연적으로 증단했으나, 미국의 60~1,200의 정신위생센터가 주로 기업에 대해 有料로, 스트레스管理法의 감습을 계속할 것으로 추측되고 있다.

스트레스는 높은 지위의 문제로 생각되는 경우가 많으므로, 管理者訓練을 취급하는 기업에서는 표준훈련코스에서

가, 스트레스해소法 코스도 제공하고 있다.

이 分野에서 널리 인정되고있는 American Management Association은 2일간의 「스트레스管理法」 코스를 한 사람에 585 달러로 설정하고 있다.

그러나, 대부분의 大企業은 스트레스가 종업원의 건강이나 生産성에 크게

### 美病院協會등에선 健康增進센터 설치

### 스트레스管理法등 敎育, 관계著書도 많아

영향된다는 것을 알고 있으나, 外部의 감습을 利用하지 않고 社內에서 개발한 방법을 사용하고 있다.

病院에서도 relaxation에 적극적인 자세를 보여주고 있다. 많은 病院이스트레스가 종업원의 건강이나 生産성에 크게 영향된다는 것을 알고 있으나, 外部의 감습을 利用하지 않고 社內에서 개발한 방법을 사용하고 있다.

病院에서도 relaxation에 적극적인 자세를 보여주고 있다. 많은 病院이스트레스管理法를 포함한 건강敎育프로그램을 地域社會에 제공하고 있는데, 그

중에는 地域社會의 기업에 팔려나가는 것도 있다. American Hospital Association에서는 건강증진센터를 설치 「스트레스」라고 불리는 패키지를 제작하고 있다. 이것은 地域주민을 위한 프로그램으로서 病院의 스태프를 그대로 사용할수 있다. 이 비디오테이프와 텍스트에 의한 패키지는 1세트 120 달러인데, 지금까지 750개 시설이 매입하고 있다. 그 대부분은 病院이다.

Relaxation의 비즈니스는 年間賣上高를 추정할수 있는데 까지는 발전되고 있지않으나, 이 業界나 정신위생분야의 代表者들은 이 비즈니스가 지금 붐을 일으키고 있다고 했다.

Mead Packaging의 스트레스管理프로그램을 담당하고 있는 John Pelligrino씨에 의하면, 모든 企業이나 많은 小企業은, Relaxation 訓練의 공급을 받아들이고 있다고 했다. 同씨는 여러가지의 relaxation 프로그램을 정리해서 企業의 올바른 판단을 돕고 있다.

Relaxation 프로그램중에는, 자격이 구비된 전문가가 가르치는 좋은 코스도 있으나, 스트레스管理法 감습을 겨우하루밖에 받지않은 자가 감사가 되어가르치는 곳도 있다.