

# 스트레스



진성오 소장의  
신비한 심리사전

‘스트레스’라는 용어는 일상의 용어가 되어 있으나 정의와 범위는 그 만큼 복잡적이고 복잡하다. 원래 스트레스는 물리학 혹은 역학에서 외부에서 가해지는 힘을 의미한다.

그러나 심리학에서는 스트레스를 다양하게 설명하고 있다. 그중 하나는 자극으로서의 스트레스에 대한 정의이다. 이는 자연재해, 해로운 조건, 질병, 해고 등과 같이 환경 속의 사건에 중점을 둔다. 이 접근은 상황에 대해서는 표준적인 의미를 정의하지만 그 스트레스에 대한 개인 간의 차이는 인정하지 않는다.

반면, 반응으로서의 스트레스 정의는 스트레스의 상태를 의미한다. 보통 이런 경우는 그 사람이 스트레스를 받고 있거나 그 사람이 그 스트레스에 반응하고 있다고 표현된다.

그러나 이 두 개의 정의는 제한된 측면이 있다. 세 번째 타당한 심리적 스트레스에 대한 정의는 개인의 자원을 청구하거나

초과하며, 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 인간과 환경간의 관계이다. 그리고 여기서 스트레스인지 아닌지에 대한 결정은 그 스트레스를 경험하는 사람의 평가에 따라 다르게 된다.

물론 대부분의 사람들이 공통적으로 경험하는 스트레스 요소들은 분명 존재한다. 그러나 이러한 경우조차도 어떤 사람들은 스트레스를 더 받거나 덜 받는 것을 결정하는 것은 그것을 스트레스로 여기느냐 아니냐라는 점이다. 더 나가서 어떤 것을 스트레스로 여기는가, 아닌가의 여부는 스트레스에 그 사람이 심리적으로 얼마나 개입하는가와, 어떤 사람의 신념과 관련되어 있다고 알려져 있다.

스트레스의 개념은 수세기 동안 존재하여 왔으나 심리학 및 의학에서 연구의 주제로 자리 잡은 것은 그리 오래되지 않았다.

스트레스에 대한 연구는 전쟁과 밀접하게 연관되어 있는데 우리나라도 스트레스 연구에 한 역할을 했다. 현대의 스트레스에 대한 연구는 제2차 세계 대전과 한국의 6·25전쟁으로 연구가 촉진되었다. 그 이유 중 하나는 전쟁만큼 인간에게 큰 스트레스를 주는 것은 없기 때문이다.

이런 연구를 통해 스트레스는 인간에게

어쩔 수 없이 존재하는 불가피한 것이며 같은 스트레스에 대한 대처방식이 개인마다 다르기 때문에 스트레스로부터의 영향도 다르다는 것이 밝혀졌다.

스트레스가 무조건 나쁜가라고 하는 것도 그 사람과 환경의 차이에 따라 다르게 되는 것이다. 스트레스와 대칭되는 의미에서 유스트레스(Eustress)가 있다. 유스트레스는 스트레스가 긍정적으로 작용하는 것을 의미한다.

가장 대표적인 유스트레스를 경험하는 상태는 운동이다. 운동을 할 때 사실 고통스러운 점이 없지 않다. 또 그 때문에 지속적으로 운동을 하지 않게 되기도 하지만 운동은 우리에게 매우 긍정적인 효과를 주는 스트레스다.

다른 영역도 그렇겠지만 사람의 마음과 연관된 영역에서는 역시 마음먹기 달렸다는 말이 통용되는 측면이 많다.

100점 만점인 스트레스 평가에서 가장 큰 스트레스 점수는 배우자의 사망으로 평가되고 있다. 그런데 딱 50점이 결혼이다. 배우자의 죽음은 고통스러운 스트레스인데 결혼도 반 정도의 스트레스에 해당된다고 하니 일면 모순되면서도 통찰력 있는 평가 점수가 아닌가 생각한다. /세종사이버대학교 교수

## 양극화 해소, 지금 들여다보아야



김정산 (금융부)

또래보다 고등학교 졸업이 늦었고 대학에도 입학하지 않았다. 당시 전라북도 진안군에 있는 작은 여행사에서 가이드로 일했는데 살던 집은 읍내에서 자전거로 15분 거리였다. 서울에 오랜 기간 살았지만, 당시 기억은 좋게 남아 있다. 마이산 초입에 있는 마을이었고 주말이면 들고양이 우는 소리와 함께 경운기 소리가 잠을 깨웠다. 월세 10만원에 투룸, 심지어 시내버스 2대는 세울 수 있는 크기의 마당도 있었다. 정확히 10년 전의 일이다.

지난달 휴가로 통영에 다녀왔다. 서울로 돌아가는 길에 진안에서 점심 식사를 할 겸 내가 살던 마을을 지나갔다. 깜짝 놀

랐다. 그야말로 ‘천지개벽’이란 말이 꼭 맞았다. 집의 대부분이 철거됐고 내가 살던 주택 부지에는 양육집이 들어섰다. 과거 마을에는 수박밭이 있었는데 대부분 주차장으로 변했다. 이제는 마을에 10가구도 남아있지 않은 듯 했다. 서울로 돌아온 지 10년 말로만 들었던 지방소멸을 체감하는 순간이었다. 또 10년 뒤 마을이 어떻게 변할지 머릿속에 그려졌다.

십수년전부터 서울과 지역, 도농간 양극화 해소는 우리 사회의 과제가 됐다. 양극화 해소는 지역은 물론 금융권에도 적용된다. 특히 저축은행이 그렇다. 올 3분기 상위권 저축은행은 전반적으로 선방했다는 평가가 나온다. 적어도 적자를 기록하지 않았기 때문이다. 일부 저축은행은 이익이 반등했다. 부실채권(PF)을 털어낸 영향이다.

반대로 지방 저축은행은 상황이 더 나

빠졌다. 특히 부산·경남 지역 저축은행의 고정이하여신비율이 크게 올랐다. 대구·강원·경북, 호남, 충청 모두 연간 2배 이상 경중 뛰었다. 지난 9월말 기준 저축은행 중 고정이하여신비율이 전국에서 가장 높은 곳도 부산·경남 지역에 있다. 지역이 쇠퇴하면서 부동산 경매 활성화나 기업 여신 확대가 부진한 탓이다.

결국 지역이 있어야 지역 저축은행도 있다. 지역이 발전하기 위해서는 맞춤형 금융기관이 필요하다. 서로의 요구에 따라 꼭 필요한 존재다. 지난 10월 윤석열 대통령은 지역균형 발전을 강조하면서 살기 좋은 지방시대를 약속했다. 정작 기획재정부는 지방 교부세와 교부금 6조5000억원을 삭감했다. 정치인들이 지방 살리겠다고 약속한 지 십수년이 지났다. 이미 늦었다. 그러니 빨리 시작해야 한다.

/kimsan119@metroseoul.co.kr

### 오늘의 운세 12월 4일 (음 11월 4일) <http://www.saju4000.com>

**36년생** 앓던 이가 빠진 것처럼 시원, **48년생** 힘들어도 일을 추진하면 결과는 만족스럽다. **60년생** 사랑하는 사람이 한눈을 파는 것 같다. **72년생** 발전이 느려 답답하지만, 현상 유지를 해야 하는 날. **84년생** 구설에 오를 수 있으니 조심.

**37년생** 다툼을 피하고 양보하는 것이 좋다. **49년생** 성공이 가장 완벽한 복수다. **61년생** 독선으로 선봉에 나서면 남들의 시기를 받는다. **73년생** 동서남북으로 운이 열렸으니 미뤄뒀던 일을 마무리하자. **85년생** 오전에 친구의 부음을 듣는다.

**38년생** 이사계획에 망설이지 마라. **50년생** 금전과 사랑이 따르는 하루. **62년생** 일이 잘 풀려도 의외의 복병을 조심. **74년생** 오른쪽이 하는 걸 왼손이 모르게 좋은 일을 한다. **86년생** 여자에게 치우치지 말고 가정의 화목을 우선시라.

**39년생** 나눔에도 중심을 잘 잡아야 원망을 듣지 않는다. **51년생** 남쪽으로 여행 수가 있다. **63년생** 이기적인 마음이 가족에게 상처를 준다. **75년생** 지혜는 부족해도 근면·성실로 극복할 수 있다. **87년생** 집안에서 마음이 울적하니 밤 먹자.

**40년생** 바람이 불어대니 병행이 시작. **52년생** 인맥을 활용하여 성과를 본다. **64년생** 더도 말고 덜도 말고 오늘날 같아라. **76년생** 이직을 하거나 동분서주해야 별 이익이 없으나 그래도 움직여라. **88년생** 시간을 유용하게 보내려라.

**41년생** 형편과 능력에 맞춰서 행동. **53년생** 재혼하려다가 망설임이 행운을 치는 결과. **65년생** 달리려고만 하지 말고 주변을 돌아보라. **77년생** 남의 말만 듣고 반대 잡으려 다 초가삼간 태우는 격. **89년생** 친구를 차별하면 원망을 듣는다.

**42년생** 소피 뱀띠와의 만남이 즐거운 일을 부른다. **54년생** 병원에 가서 다시 검사를 해보라. **66년생** 구설수가 있으니 이성과의 만남은 자제. **78년생** 상대의 작은 실수는 덮어주는 게 미덕이니. **90년생** 가뭄이 해결되듯 일이 잘 풀린다.

**43년생** 고집을 세우면 식구도 의견. **55년생** 사공이 많으면 의견충돌이 어렵다. **67년생** 두 손에 땀을 흘리고 남의 것까지 욕심. **79년생** 어려운 일이지만 선배의 도움으로 무사히 진행. **91년생** 목이 마르면 스스로 우물을 파야 물이 나온다.

**44년생** 귀인을 만나 재물 어려움을 극복하게 된다. **56년생** 투자하지는 유혹이 많으니 진중하게 행동. **68년생** 상사와의 대화를 통해 어려움이 해결. **80년생** 가방 분실 수가 있으니 사람 많은 곳을 조심하도록. **92년생** 매화가 만발하니 곧 봄이.

**45년생** 바쁘더라도 우편물을 꼭 확인하자. **57년생** 따사로운 햇살이 비치니 모든 일이 순조롭다. **69년생** 늦지 않았으니 많은 준비를 해서 새로운 취미를 시작. **81년생** 지치기 쉬운 날이니 충분한 휴식이 필요. **93년생** 많이 먹고 체할 운이다.

**46년생** 밀 빠진 독에 열심히 물을 붓고 있는 형국. **58년생** 실패를 두려워 말고 정면으로 돌파. **70년생** 당장은 어려워도 꾸준히 노력. **82년생** 삶에는 긍정과 부정이 있으니 의견이 달라도 포용하면서 도전. **94년생** 젊음이 있으니 용기를 내자.

**47년생** 남의 눈에 눈물 나게 하지 마라. **59년생** 아직은 뭇뚱 열심히 하면 운도 따른다. **71년생** 질환이 의심되면 바로 병원으로. **83년생** 상대의 말에 좌우되지 말고 자신의 계획을 신념대로 실천하자. **95년생** 공돌이도 돈만 쓰고 실속이 없었다.

## 김상회의四季 코스닥과 비트코인



코스닥은 1996년 개설됐다. 코스닥에 상장할 때는 코스피에 비해서 규제가 조금은 느슨하다. 시장 진입과 퇴출도 상대적으로 자유롭다. 코스닥은 코스피보다 투자 위험도가 높은 편이다. 소규모 기업과 재무적으로 취약한 기업들이 많고 주가가 급등락하기도 한다. 코스닥이 개설된 초창기에는 주가 급등락으로 순식간에 졸부가 되고 순식간에 지옥으로 떨어진 경우도 많았다. 주식투자는 수익의 기쁨을 주기도 하지만 큰돈이 허공으로 사라져 버리기도 한다. 주식시장을 흔히 전갱터와 비교하는데 그만큼 위험이 크다는 뜻이다. 기본 용어를 비롯해서 충분한 공부와 경험을 쌓고 투자에 나서야 위험을 줄일 수 있다.

자, 비트코인으로 가보자. 1개에 1억 3000만 원. 이렇게 말하면 단박에 알아차리는 사람도 있을 테고, 그게 뒤편에 있는 사람도 있을 것이다. 도대체 뭐기에 달랑 1개에 1억 3000만 원이나 하는 걸까. 항상 화제가 끊이지 않는 비트코인이 그 주인공이다. 트럼프 미국 대통령 당선인이 전략적 국가 비축자산으로 삼겠다고 말하면서 비트코인 가격이 급등했다. 세계적인 화제가 되고 있지만, 비트코인이 뭔지 모르는 사람도 있을 것이다. 비트코인은 가상화폐다. 가상화폐는 지폐나 동전처럼 실물이 없고 온라인 가상공간에서 사용하는 디지털화폐를 말한다. 중앙은행이나 정부 같은 공공기관이 관리하지 않고 민간이 관리하는 화폐다. 가상화폐가 진짜 돈은 아니어도 온라인에서는 결제 수단이나 거래 수단으로 쓰이고 있다. 코인 중에서도 비트코인은 황제와 같은 위치를 점하고 있다. 명리에서 비견이 왕 하면 재물을 끌어오는 힘이 강한테 십성十星이라는 개념이 있다. 십성은 가족 관계, 직업과 재산 등 다양한 현상을 분류해나갈 수가 있다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.  
김상희 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

**metro 메트로미디어**

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발행·편집인	이장규	편집국장	김승중
인쇄인		중앙일보(주)	
광고문의 / 독자센터	02)721-9851, 9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206	2002년5월28일 제5565호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1669호	

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

**매일매일 두뇌트레이닝** 새벽하루

**스도쿠365**

문제풀이: 3X3 �도쿠 X는 가로,세로,3X3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 화색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성  
새로운 크리노의 알고리즘을 공개합니다  
<http://www.argo9.com>

할인도서

1	8	2	9	6	8	2	9	7
6	8	9	8	7	7	1	9	2
9	2	7	1	9	2	8	6	8
8	2	7	8	6	9	1	9	1
7	1	8	8	9	9	2	6	8
9	6	9	2	1	2	7	8	8
2	9	8	9	2	8	6	7	1
2	7	6	2	8	1	9	8	9
8	9	1	6	7	7	8	2	2

6	7	2	8	1	9	9	8	2
8	2	9	7	6	2	8	1	9
9	8	1	8	2	9	7	2	6
2	9	9	1	7	2	8	6	8
8	1	6	9	9	8	2	7	2
2	8	7	6	2	8	9	9	1
7	6	8	9	8	1	2	2	9
1	9	2	2	9	7	6	8	8
9	2	8	2	8	6	1	9	7