

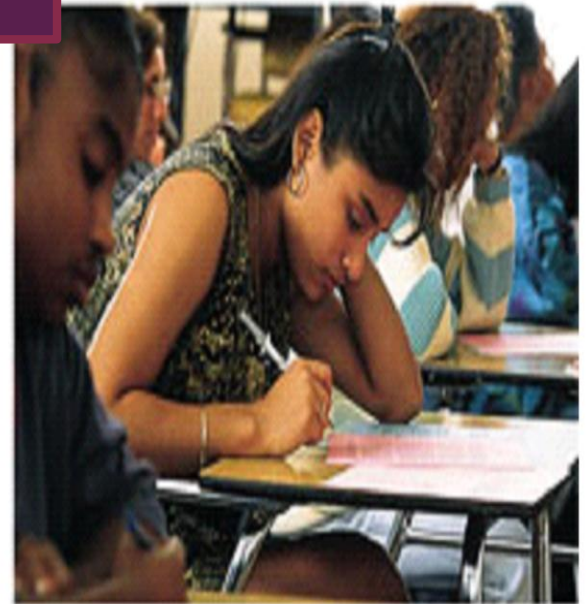
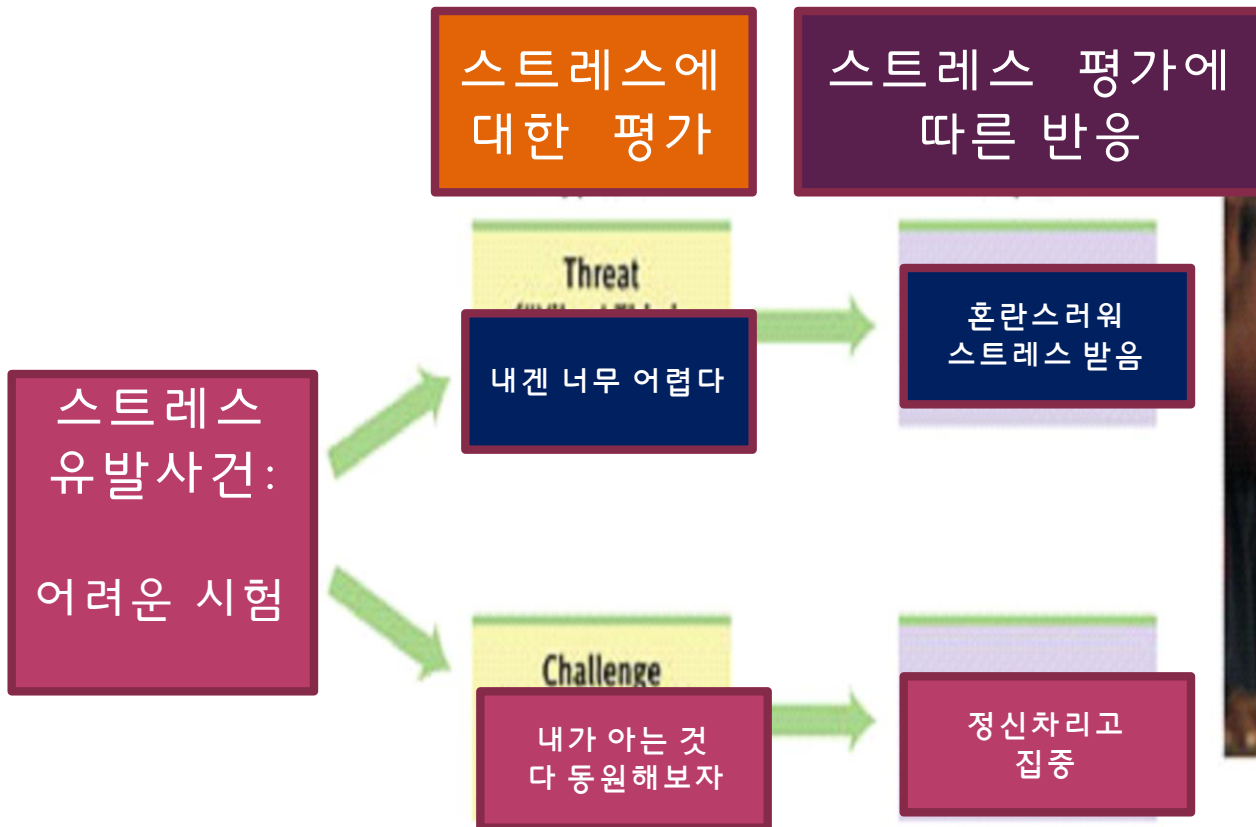
스트레스와 건강

스트레스란 무엇인가?

- 스트레스:
개인의 심리적, 신체적 건강을 해칠 수 있는
상황을 경험하는 것
- 스트레스원: 스트레스를 주는 상황
- 스트레스 반응: 스트레스에 대한 반응

STRESS AND STRESSORS

Stress is not merely a stimulus or a response. It is a process by which we appraise and cope with environmental threats and challenges.



스트레스는 어디에 있는가?

- 1) 스트레스는 개인이 접하는
일상의 모든 사건 속에 있다
- 2) 스트레스는 보는 사람의 시각 속에 있다
(주어진 상황에 대한 개인의 해석에 좌우)
- 3) 스트레스는 환경 속에 있다 (소음, 밀집,)
- 4) 스트레스는 자기 스스로 부가할 수 있다
(스스로 부가한 목표, 일)

무엇이 우리에게 스트레스를 주는가?

1) 정신적 외상 사건 (Traumatic Events)

보통 인간의 경험을 넘어서는 극도의 위험을 겪는 것

충격적인 큰 사건: 전쟁, 지진, 교통사고,
비행기 추락, 핵사고,
살해위협, 강간, 납치

무엇이 우리에게 스트레스를 주는가?

2) 일상의 사소한 골칫거리

친구와의 사소한 언쟁, 부모의 간섭, 줄을 서 기다리는 것, 선물 사는 것, 물건 어디에 두었는지 모르는 것

무엇이 우리에게 스트레스를 주는가?

3) 자신이 통제할 수 없는 상황

극히 통제불가능한 상황의 예:

사소한 통제 곤란 상황의 예:

무엇이 우리에게 스트레스를 주는가?

4) 예측하기 어려운 일이 벌어졌을 경우

어떤 일이 일어날 것인지,
일어난다면 언제 일어날 것인지에 대해
예측을 할 수 있으면 스트레스는 완화

무엇이 우리에게 스트레스를 주는가?

5) 삶에서 접하는 변화

이사, 직업 변경, 결혼, 실연, 친구사망, 질병

홈즈와 라헤 (Holmes & Rahe, 1967)

스트레스 정도에 따른 생활사건 척도 고안

무엇이 우리에게 스트레스를 주는가?

6) 개인 내면의 동기와 욕망에 의한 내적 갈등

개인의 내적 갈등 (의식 또는 무의식상의 해결
되지 못한 문제)으로 인해 스트레스 발생

스트레스 정도에 영향을 주는 것은?

- ◎ 사건 자체가 충격적이냐 보다는
얼마나 지속되느냐(누적 효과)가 관건
만성적이고, 지속적인, 일상의 스트레스
- ◎ 급성적 스트레스: 짧은 시간 지속
- ◎ 만성적 스트레스: 장기간 지속

스트레스에 대한 정서 반응:불안

- 극한 경험(천재지변, 강간, 유괴, 살인위협 등) 후 극심한 불안 관련 증상 보임:

외상후 스트레스 장애(PTSD)

- 1) 일상으로부터 분리(사람 일에 대한 무관심)
- 2) 외상 상황의 반복재현(악몽, 생생한 기억)
- 3) 수면장애, 집중곤란, 과다경계
- 4) 생존죄책감(자신이 살아있다는 사실 자체에 죄책감)

스트레스에 대한 정서 반응: 분노

- 욕구 좌절이나 통제하기 어려운 불편을
체험하면 분노, 짜증, 발생
→ 공격성 표출

스트레스에 대한 정서 반응: 우울

- ◎ 스트레스 상황이 지속되고
그에 대응하기 어려울 때 우울 발생

스트레스에 대한 인지 반응

- ◎ 주의집중 곤란
- ◎ 논리적이고 조리있는 표현 곤란
- ◎ 주의 산만

➔ 직무 수행 저조

스트레스에 대한 신체생리적 반응

- ◎ 스트레스에 의한 정서반응은 생리적 변화 초래
(투쟁 또는 도피 반응)

위협을 주는 상황에 대해 대항하도록,
또는 도망가도록 하는 신체적 반응

스트레스에 대한 행동반응: 대처

- 스트레스에 대한 대부분의 행동 반응에는 스트레스에 대한 대처(coping)가 포함됨

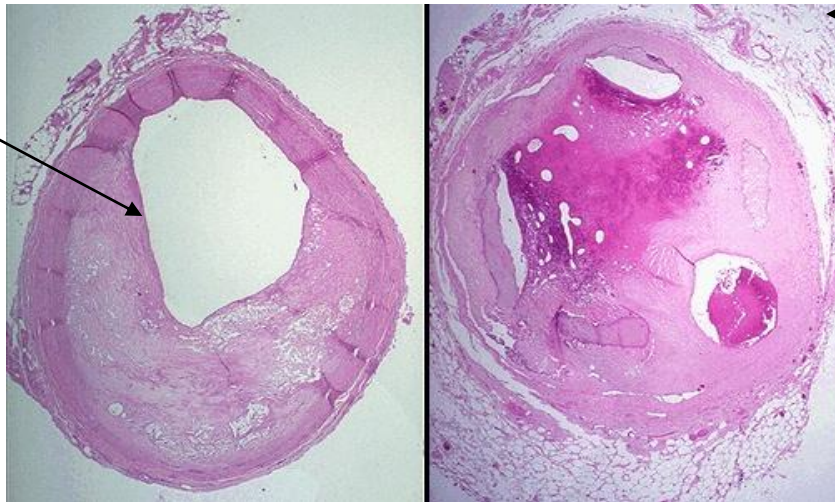
대응 / 대처 (coping)

- 스트레스에 의해 야기된 요구를 극복하거나, 완화시키거나, 참도록 하는 다양한 노력

STRESS와 심장병

Stress → 혈압상승 → 관상성심장질환
(심장혈관 막힘증)

Plaque in
coronary artery



Artery
clogged

심장병에 취약한 성격이 있는가?

TYPE A 성격

Type A is a term used for competitive, hard-driving, impatient, verbally aggressive, and anger-prone people.

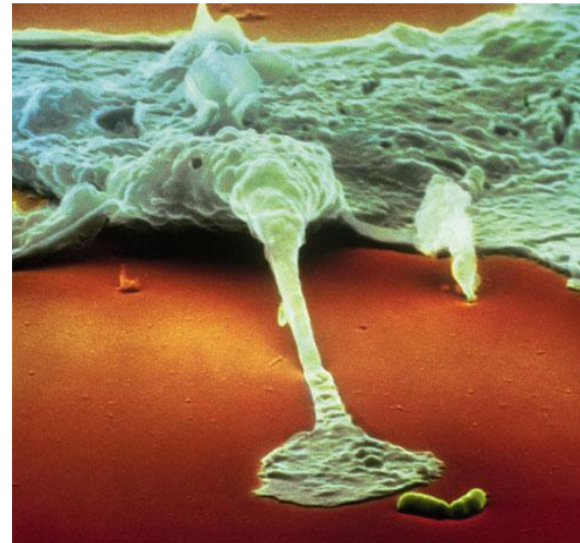
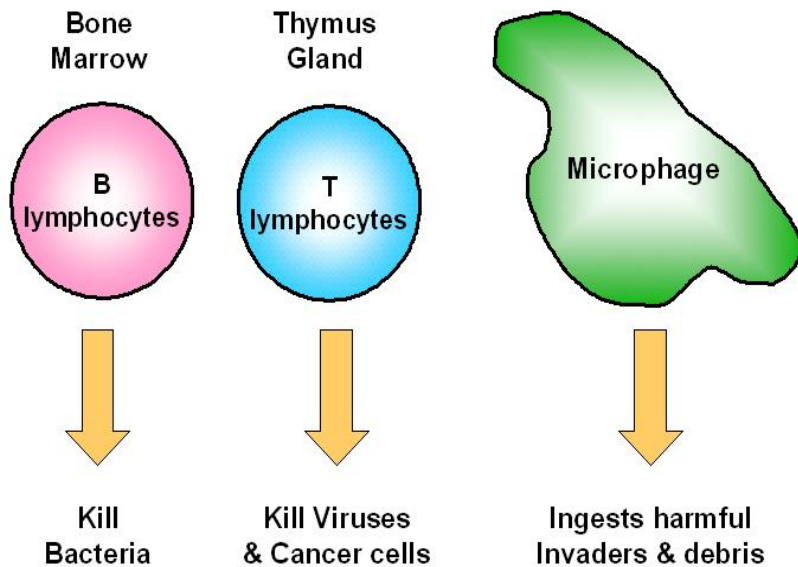
Type B refers to easygoing, relaxed people

(Friedman and Rosenman, 1974).

스트레스와 면역체계

B 림프구 fight bacterial infections, T 림프구 attack cancer cells and viruses, and 대식세포 ingest foreign substances.

During stress, energy is mobilized away from the immune system making it vulnerable.



STRESS AND CANCER

- 스트레스가 암세포를 만들어내는 것은 아님
- 스트레스와 부정적 정서는 암의 진행속도와
연관
- 스트레스로 면역력이 떨어지면
암이 발생할 가능성 증대

건강증진법

건강 - the absence of disease ?

We only think of health when we are diseased.

건강심리학자: 건강을 위한 노력 중요

스트레스 대처 (coping with stress)

질병 예방 (preventing illness)

웰빙 증진 (enhancing well-being),

건강을 증진시키는
방법은 없는가?

건강증진법

- ◎ 스트레스에 대처하기
- ◎ 스트레스 관리하기
- ◎ 질병관련 행동 수정하기

사람들은 스트레스에

어떻게 대처하는가?

○ 스트레스 대처:

스트레스 상황을 이겨내려는 시도(극복, 완화, 인내)를 위한 일련의 노력

- 1) 사람들은 다양한 방식으로 대처
- 2) 자기나름의 대처 방식 사용
- 3) 대처책략은 나름대로 적응적 가치가 있다

사람들이 쉽게 사용하지만 그렇게 효과가 크지 않은 방법들이 있다

- 1) 포기 (giving up), 사회적 철회
- 2) 타인에 대한 공격: 욕구좌절을 일으킨 당사자 또는 전혀 관련없는 자에게도
- 3) 자신에게 몰두: 혼자 쇼핑하기, 먹기, 마시기, 인터넷 중독,
- 4) 자기비난(자책): 우울과 자존감 손상
- 5) 방어적 대처 방안(방어기제의 사용): 일종의 회피책 - 과잉보상, 투사, 합리화

건설적인 스트레스 대응 방안

1. 평가중심적 대처

주어진 요구를 재평가,
스트레스를 유발하는 사건의 의미 재규정

2. 문제중심적 대처

문제와 그 결과를 수정, 치유, 또는 극복하기

3. 정서중심적 대처

스트레스에 의해 야기된 정서반응을 완화

시간을 효율적으로 사용하기

- ◎ Mackenzie(1997) 시간관리 연구
시간은 저장할 수 없는 것
- ◎ 효율적 시간관리를 위한 과정들
 - 1) 시간낭비의 원인 점검
 - 2) 마지막 시간까지 이루는 버릇
 - 3) 시간관리 기법

시간관리 기법

- ◎ 시간관리의 핵심은 효과성
중요한 일에 효율적으로 시간을 할당하는 것
- ◎ 효율적 시간관리 과정
 - 1) 자신이 어디에 얼마만큼의 시간을 사용하고 있는지 점검

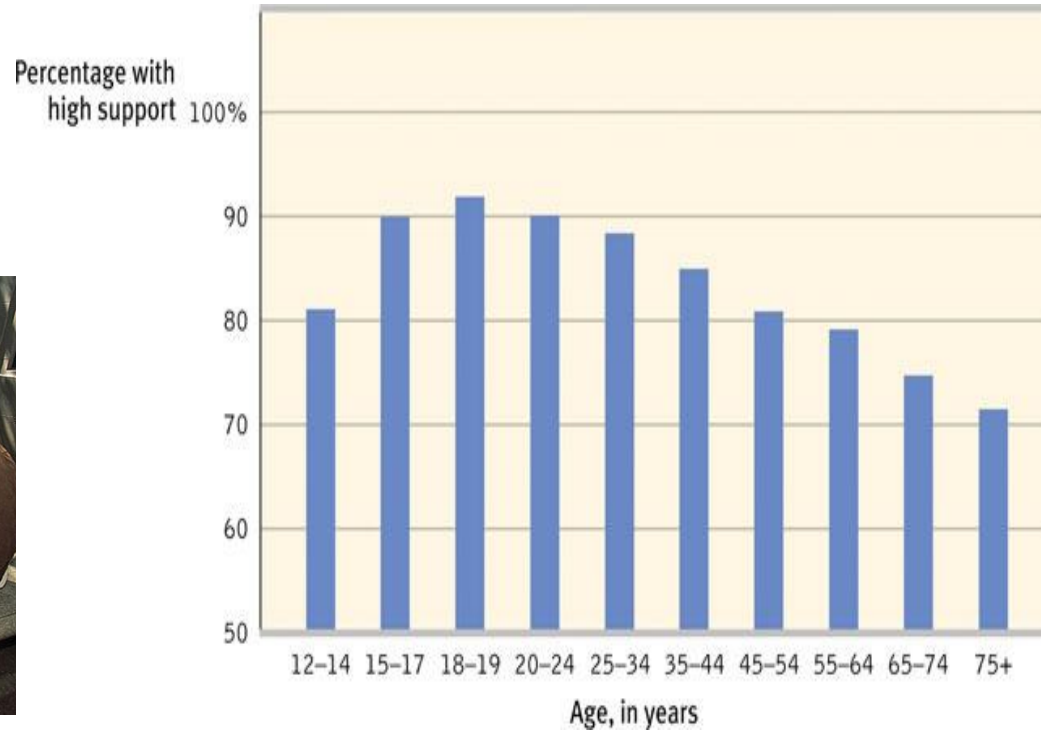
자기통제력의 증진

- ◎ 삶의 문제를 효율적으로 처리하는데 자기훈련과 자기통제가 핵심

스트레스에 대처하기: 정서중심적 대처

- 스트레스로 인한 부정적인 감정을 완화시키는 방안
 - 1) 고통을 주는 문제로부터 주의분산
영화보기, 운동하기, 잠자기, 음주, 먹기
 - 2) 정서적 지지 – 다른 이와 고통 분담
 - 3) 우울한 정서나 분노를 표현 – 듣는 이 필요
(정서표현의 적응적 효과)

스트레스에 대처하기: 사회적 지원



가족은 언제나 위로의 원천인가?

- ◎ 가족은 기쁨과 위로의 원천이자
괴로움과 갈등의 원천임

애완동물의 역할

여러분을 있는 그대로 사랑하고, 판단하지 않으며,
여러분의 기분에 관계없이 항상 옆에 있어줄 친구

스트레스를 어떻게 관리할 것인가?

1. 바이오피드백:

자신의 신체상태를 보고받고 그 상태를 바꾸려는 노력

2. 이완훈련: 근육을 완전 이완시키고 생각집중

3. 명상

4. 운동

5. 영성과 신앙공동사회