A person is sitting at a dark wooden desk in a room with light green walls. On their head is a very tall, precarious stack of papers and folders, some of which are slightly askew. The person is wearing a white long-sleeved shirt and dark trousers. Their hands are resting on the desk in front of them. A round analog clock is mounted on the wall behind them to the right. The overall scene conveys a sense of being overwhelmed by work or study.

전북권 자원봉사센터 관리자교육

마음을 다스리는 스트레스 관리

교육공동체 휴너지

대표 최 희 순

스트레스(Stress)란?

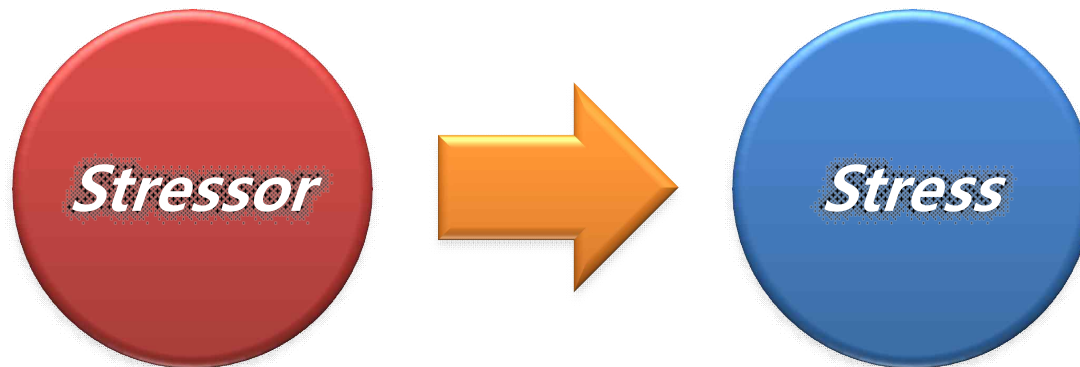
- 어원 : 라틴어 'Stringer(팽팽히 죄다)'에서 유래
- 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는
심리적·신체적 긴장 상태.
- 장기적으로 지속되면 심장병, 위궤양, 고혈압 따위의
신체적 질환을 일으키기도 하고 불면증, 노이로제,
우울증 따위의 심리적 부적응을 나타내기도 한다.
- '긴장', '불안', '짜증'으로 순화
- 반대말 - **Relaxation(긴장이완)**





스트레스(Stress)란?

- 스트레스란 원래 물리학에서 사용되던 용어
- “**물체에 가해지는 물리적 힘**”을 의미
- 의학에 적용하면 개체에 부담을 주는 육체적, 정신적 자극이나, 이러한 자극에 생체가 나타내는 반응을 의미
- 또한, 부담을 주는 **자극**을 '**Stressor (스트레스인자)**'
- **자극에 대한 개인의 반응**을 '**Stress**'라고 구분하여 정의



A man in a dark suit is seen from behind, standing in an office. A plume of white smoke or steam is rising from his head, symbolizing stress. He is holding a dark red briefcase in his right hand. The background shows a desk with a lamp and a window.

스트레스(Stress)는

스트레스 요인 자체만으로는 큰 의미가 없으며,
개인이 그 자극을 감지하고 파악한 뒤
반응하게 되면서부터 비로소 영향을 끼친다.

- 리차드 라자루스 박사



Stressor에는 어떤 것들이 있나요?

- 최대한 많이 적어보세요~~^^ (제한시간 3분)

A large, empty rectangular box with rounded corners and a light pink background. It is intended for the user to write down their answers to the question about stressors within the 3-minute time limit.



스트레스의 요인

내부적 요인

- 긴장이나 탈진 등의 느낌
- 두통, 근육·관절통증, 피로,
- 수면부족같은 신체적 증상

우리의 한계가
압도되거나
혹사되는 느낌

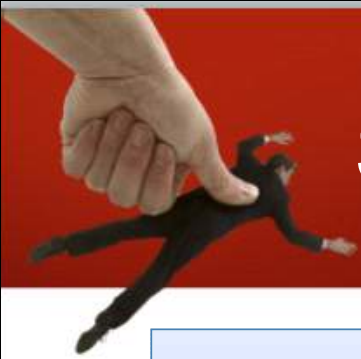


외부적 요인

- 외상성 장애
- 감염
- 약물 또는 화학물질에 노출
- 감성적 스트레스
(직무강도, 대인관계 갈등,
재정적인 고민)

스트레스의 요인





Stressor

형태

신체적

심리적

사회적

차원

강도

지속 시간

예측 가능성



스트레스의 종류

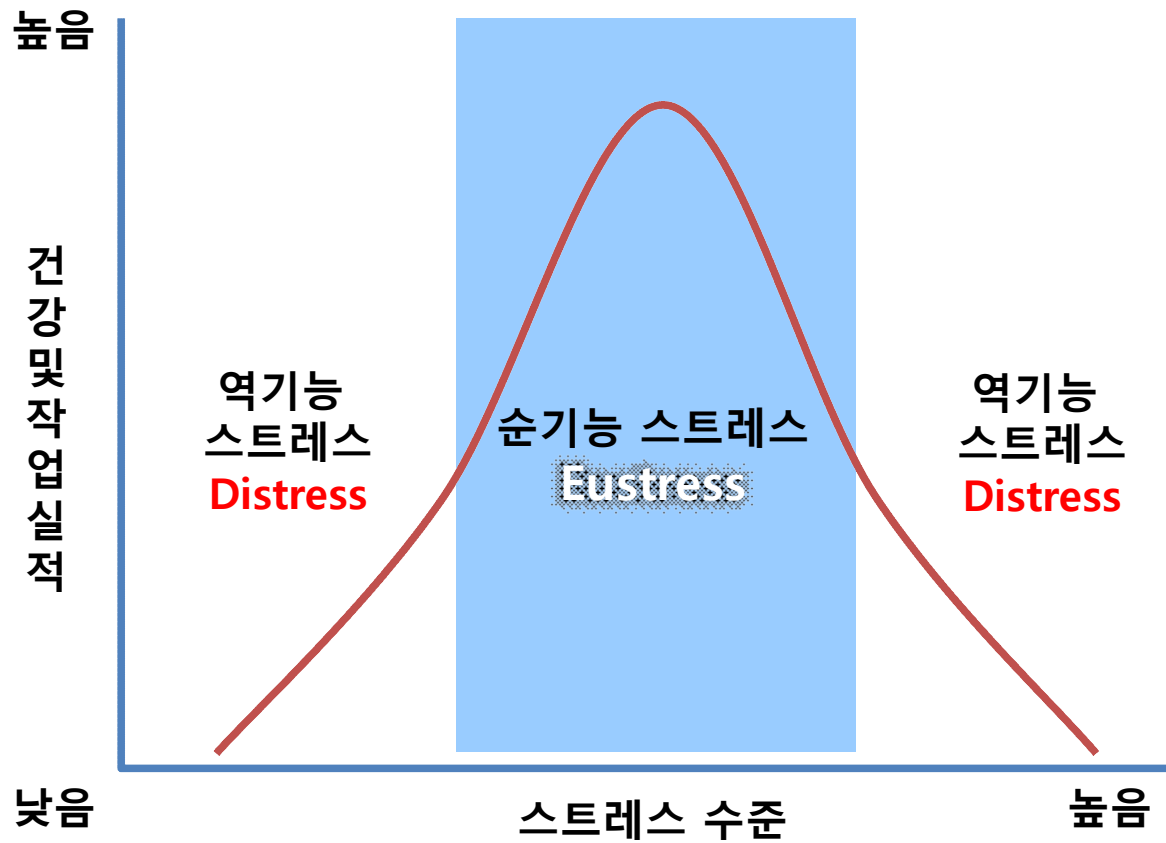
- 스트레스에는 불쾌 스트레스와 유쾌 스트레스가 있는데 격무에 시달리는 경우와 같이 부정적 생활사건에 대한 반응을 **불쾌 스트레스(Distress)**라 하며,
- 휴가를 준비하며 들뜬 마음과 같이 긍정적 생활사건에 대한 반응을 **유쾌 스트레스(Eustress)**라 한다.

Distress
역기능 스트레스

Eustress
순기능 스트레스

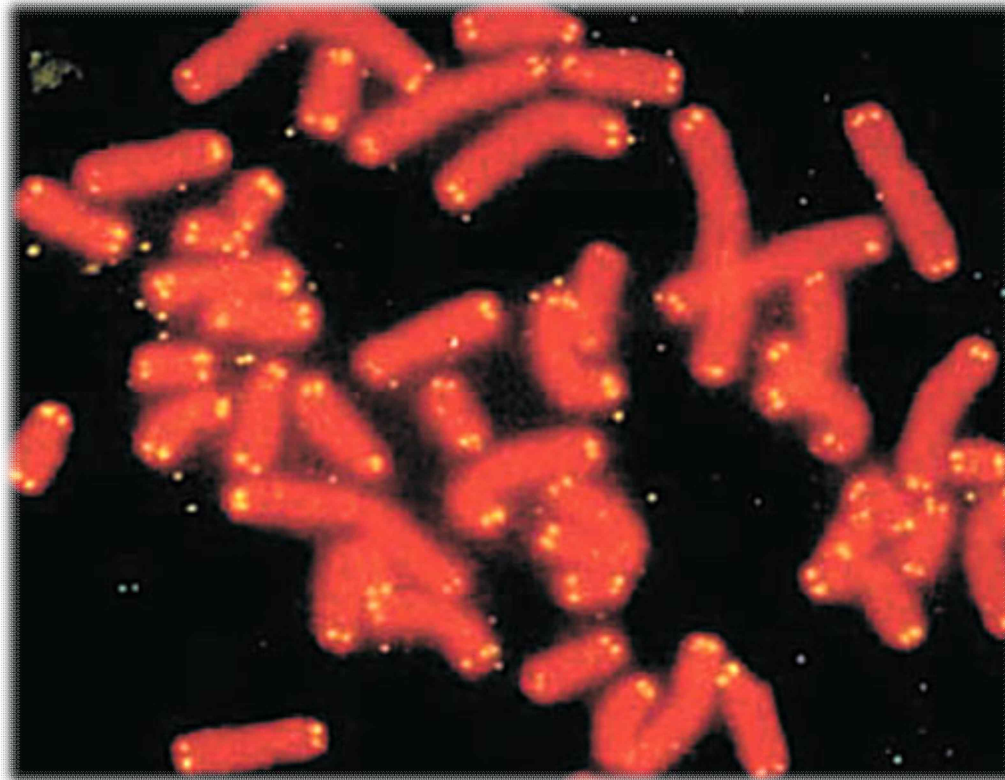


스트레스의 역할



스트레스가 세포를 서서히 죽인다

- 美 캘리포니아대에서 2004년 12월9일 발표
- 스트레스는 세포를 서서히 죽이는 일을 한다
- 심한 스트레스를 오래 받으면 염색체의 끝부분인 텔로미어(노란색)의 길이가 더 짧아진다. 이는 세포 차원에서 더 늙게 된다는 뜻이라고 합니다.



스트레스로 인한 질환의 종류

- 수면장애(기면증, 불면증, 얇은 수면, 다몽, 악몽 등)
- 학습장애, 집중력 장애, 주의력 결핍 과잉행동장애(ADHD)
- 틱장애, 뚜렛장애, 게임중독, 약물중독, 건망증
- 만성두통, 만성근육통(어깨, 목 결림), 어지럼증
- 만성 인후염, 만성 위염, 만성 소화장애, 변비
- 만성 장염, 역류성 식도염, 갑상선 질환, 입마름
- 구내염, 안구 건조증, 안통, 안피로, 이명
- 피부질환(가려움증, 탈모증, 여드름, 두드러기 등)
- 우울증, 화병, 공황장애, 자율신경실조증
- 불안 신경증, 신경쇠약, 심계정충(가슴 두근거림)
- 흥민, 흥통, 안면홍조, 생리불순, 생리통
- 하복냉증, 수족냉증, 기타 자궁질환(근종류)
- 관절염, 전신 관절통(쑤심), 수전증
- 두전증(머리 흔들림), 구안와사, 안면바비
- 안면경련, 다한증, 빈뇨, 신경성 기침, 협심증
- 부정맥, 중풍, 수족 번열감, 손발저림, 심인성 폭식, 턱관절 장애,
- 피로 및 무기력, 섬유근통증후군
- 외상 후 스트레스 장애



스트레스의 관리

- 스트레스는 제거보다는 관리한다는 개념
- 스트레스의 관리는 예방이나 극복을 통해 이루어 진다



행동 전략(behavioral strategy)

스트레스는 사건에 대한,
생리적 혹은 **감정적** 반응으로
개념화할 수 있으므로
스트레스 관리도 이러한 요소를
다루어 줌으로써 가능하다





스트레스 여러분은 어떻게 푸십니까?

스트레스를 푸다는 것은
긴장이완(Relaxation)하는 방법을
제대로 안다는 것이다.



스트레스 관리

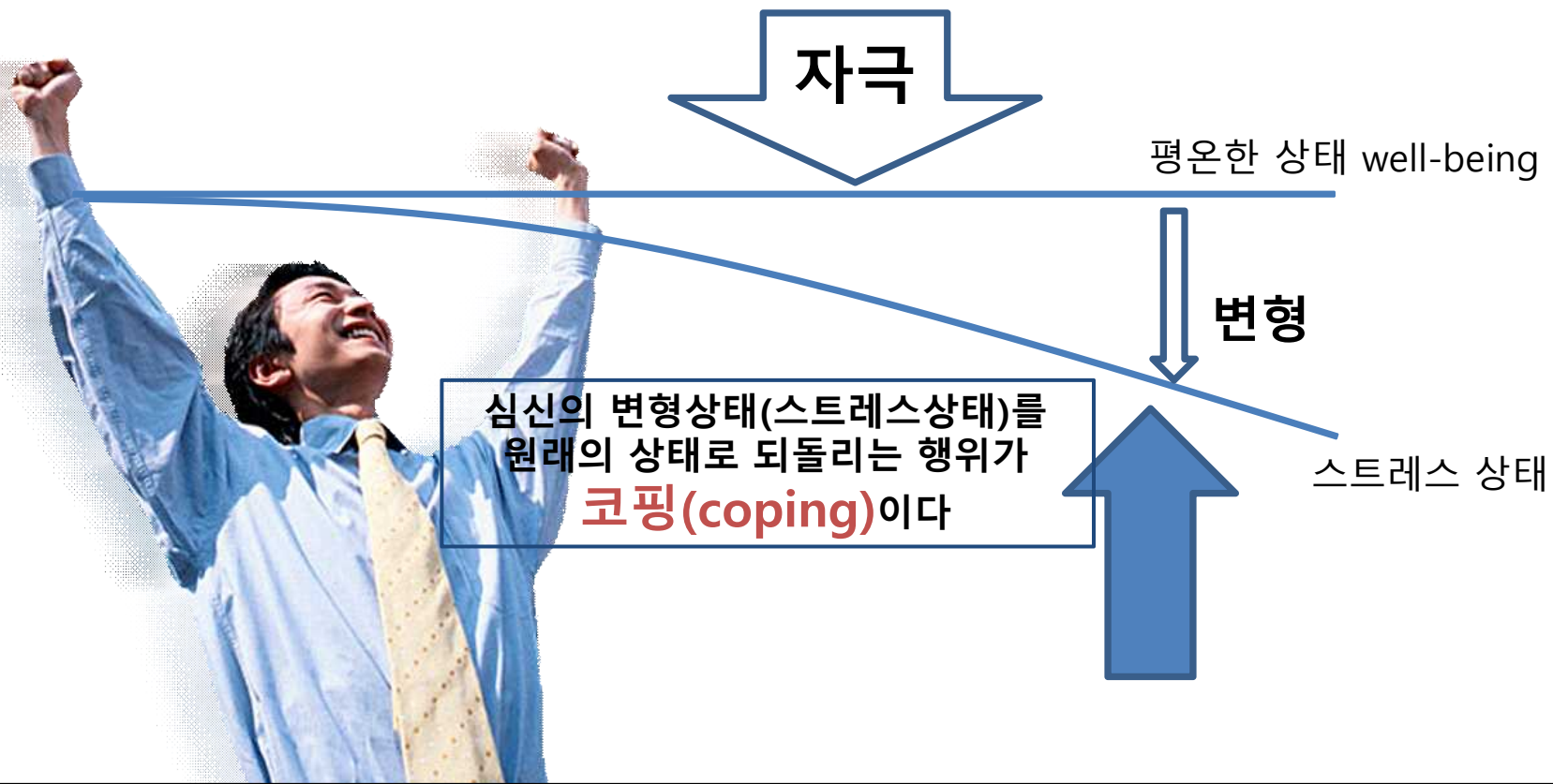
- 문제상황에 대한 자신의 반응양상을 일일 행동 기록지에 기록하는 **자기관찰**
- 환자에게 특정사고의 불합리성을 인식하게 하여 그 과정을 변화시켜 합리적인 사고로 이끄는 **인지행동치료**
- 근육에 주의를 집중시켜 불필요한 긴장을 인식하고 이를 해소하게 하는 **이완훈련**
- 특정한 생리적 현상에 대한 정보를 제공하여 그 생리적 활성도를 스스로 조절하게 하는 **바이오 피드백**
- 이완반응을 유도해 내며 이를 통해 스트레스에 대한 심리적, 생리적 반응을 감소시키는 **명상**
- 기타 **최면치료, 요가, 단전호흡, 참선, 마사지** 등도 도움



코핑(Coping)

- 어원 'cope'

- 대항하다, 어려운 상황이나 국면에 대처하다





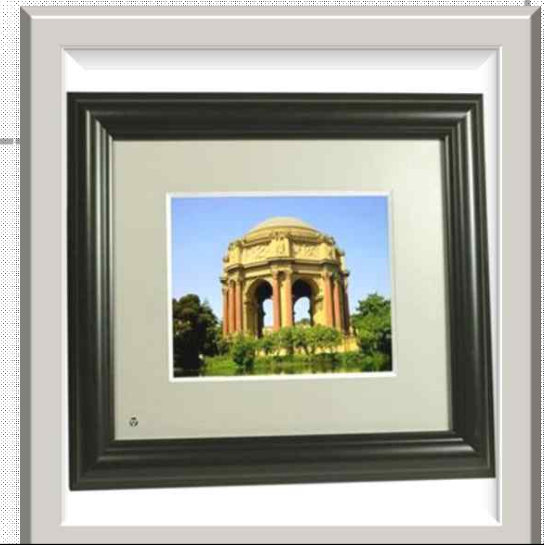
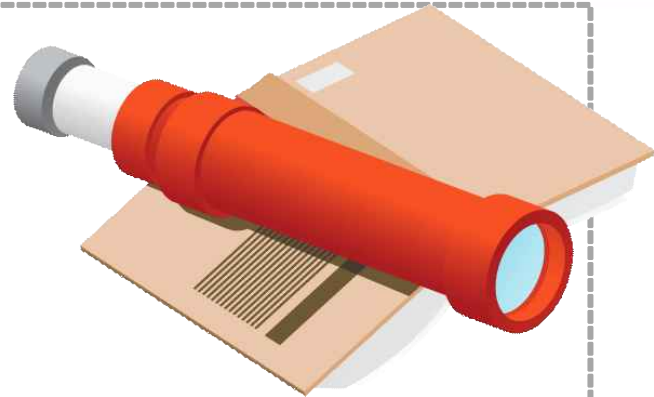
스트레스 관리



1. 초기경고신호 알아차리기
2. 긴장을 낮추고 마음 이완하기
3. 에너지 조율하기
 - 긍정과 부정, 다양한 상황 해석하기
4. 자극 무시하기
5. 감정표현과 공감하기

프레임(FRAME)

- 세상과 사람을 바라보는 마음의 창
- 어떤 문제를 바라보는 관점
- 세상을 관조하는 사고방식
- 세상에 대한 비유
- 사람들의 고정관념
- 패러다임





심리학에는 ‘세 가지 연쇄작용’이 있다.

생각, 감정, 그리고 행동

긍정적인 **생각**이 좋은 **기분**을 만들어내고,
밝고 에너지 넘치는 **행동**을 만들어낸다.

긍정에 채널을 고정하라



생각의 경향성이 긍정적인 것으로 바뀌면 스트레스는 사라진다.

사람들이 천사로 보여!

- 나는 너를 보기만해도 기분이 좋아!
- 나는 사람들에게 사랑을 전해줘!
- 나는 희망 메신저야
- 우~~와! 모든 사람들이 나를 도와주네!
- 나는 000이 좋아!

■사람이 무서워~싫어!

- 사람들은 나를 괴롭히는 악마야!
- 저 사람을 보면 괜히 재수가 없어!
- 나는 사람들에게 고통을 줘!
- XX 대체 다들 내게 왜 이러는거야!
- 나는 000이 너무 너무 싫어!

프레임을 깨라 - Reframing

어떤 대상 혹은 어떤 사람에게 새로운 틀을 주는 것

나쁜 점에서 좋은 점을 찾고,
이를 통해 부정적인 판단에
긍정적인 의미를 추가하는 것

현실에 대한 새로운 시각, 새로운 지도를 만드는 것

Reframing

스트레스와 놀람반사(startle reflex)

- **놀람 반사** : 위기상황
이나 비상사태 시에
일어나는 반사
- **보통 멈추고, 버티며,
근육이 긴장하고
호흡이 멈춘다.**





놀람반사 시 일어나는 심신변화

- 근육과 자세가 변화
- 횡격막 모양이 변화
- 체벽이 두꺼워지거나 얇아짐
- 신체 공간이 더 많이 분리됨
- 신체와 지구중력 라인의 관계가 변화
 - 척추라인의 변화
- 느낌, 정서, 사고의 변화

근육을 이용한 이완법

- 점진적 전신 근육이완법 -

점진적 근육 이완요법은 몸의 여러 근육들을 차례차례로 긴장하였다가 이완시키는 방법으로 손, 팔, 팔뚝과 이두박근, 머리, 얼굴, 목(인후), 어깨, 가슴, 배 등, 허벅지, 엉덩이, 장딴지, 발 등을 차례로 힘을 주었다가(긴장) 힘을 푸는(이완)과정을 반복하는 방법입니다. 힘을 주는 것(긴장)은 5~7초, 힘을 푸는 것(이완)은 20~30초 정도입니다.

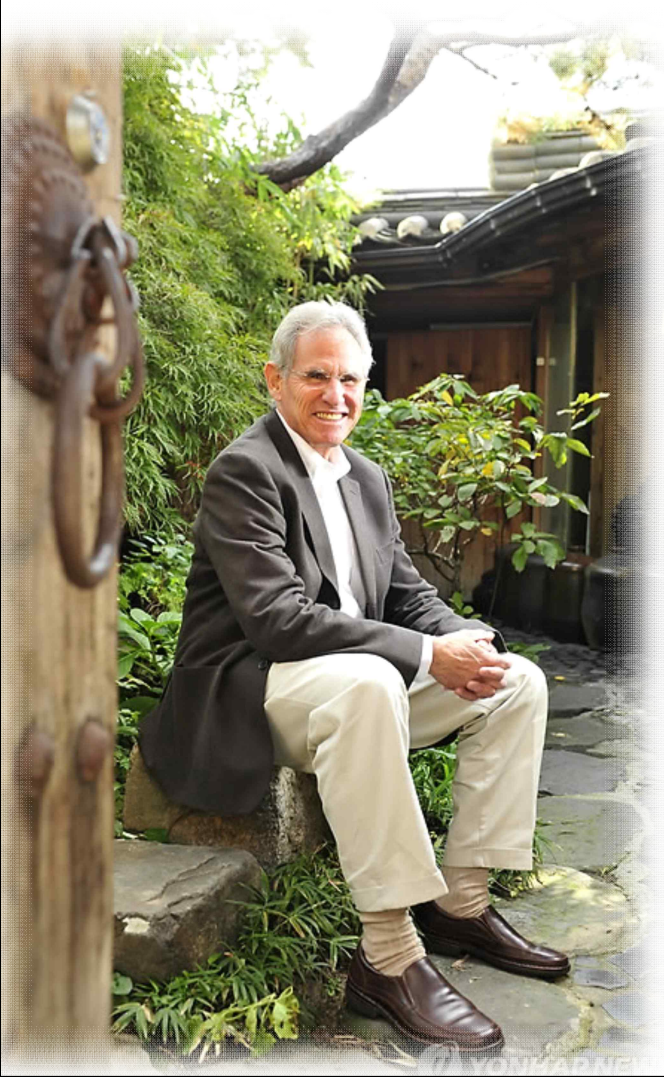


명상의 효과는?

- 긍정적 생각으로 전환
- 질병의 치유
- 스트레스 감소
- 행복의 현실화
- 내면의 평화-세로토닌의 증가
- 탁월성의 생활화



명상의 효과는...



어떤 종류의 역경 속에서도 마찬가지로
우리는 그 상황을 완전하게 통제할 수는 없다.
그러나 명상을 통해
당신은 스트레스라는 역경을
창조적으로 이용하거나 자신을 보호하거나
자신을 위한 에너지로 작용하도록 할 수 있는
좋은 위치에 설 수 있게 된다.

- 잔 카밧진(MBSR 창시자)

감사의 힘(Thank you power)

대학생들에게 1년간 감사함을 표현하도록 한 후 주변인 대상 조사결과
로버트 에먼스 교수 : 캘리포니아 데이비스 대학교 심리학과
마이클 매컬로프 교수 : 마이애미 대학교 심리학과

- 삶에 대해 더 행복하다고 느끼게 되었다/ 낙천적인 성격으로 변했다
- 활력이 넘치는 생활을 하게 되었다/ 열정적으로 활동하게 되었다
- 결단력이 강해졌다/ 다양한 것에 흥미를 느끼게 되었다
- 유머 감각이 생겼다/ 힘들 일을 처리하는데 자신감이 붙었다
- 운동을 더 열심히 하게 되었다/ 숙면을 취하게 되었으며, 눈에 띄게 건강해졌다
- 인생의 목표를 수립했으며, 그것을 이루기 위해 노력하게 됐다
- 다른 사람들을 돕는 데 적극적으로 나서게 되었다
- 다른 사람으로부터 관대하고 친절한 사람이라는 평판을 얻게 되었다
- 어려움을 겪었던 타인과의 의사소통이 자연스럽게 된다
- 재산을 많이 가진 사람들에 대해 시기하고 원망하는 마음이 사라졌다
- 보다 창조적으로, 그리고 열린 시각으로 상황을 바라보게 되었다
- 어려운 상황에서도 더욱 탄력적으로 대처하게 되었다
- 스트레스에 강해졌다
- 가족 관계가 돈독해졌다/ 신앙심이 깊어졌다

과학으로 밝혀낸 감사의 효과

NAVER 포스트

시리즈 + 팔로우 공유하기

포스트 쓰기

잠깐 멈춰 자신에게 주어진 감사함을 생각해
보는 순간 당신의 감정시스템은 두려움에서
탈출해 좋은 상태로 이동한다.

이는 마치 승리에 도취된 감정을 느낄 때와
유사한 감정의 선순환을 만든다.

— 마이클 맥클로우, 마이애미대학 교수

과학으로 밝혀낸 감사의 효과

NAVER 포스트

시리즈

+ 팔로우

공유하기

포스트 쓰기

엔돌핀

통증을 해소하는 효과가 있다.

엔돌핀은 기쁘고 즐거울 때 솟아난다.

한편, 엔돌핀의 4,000배 효과가 있는 **다이돌핀**은
우리가 감사할 때, 감동받을 때 솟아난다.

우리 몸에서 강력한 항암효과를 내는 다이돌핀이
솟아나길 원한다면 감사하며 살아야 한다.

—탈벤 샤하르, 하버드대학 교수

마음의 근육을 키워보자



마음에도 근육이 있어.
처음부터 잘하는 것은 어림도 없지.
하지만 날마다 연습하면 어느 순간 너도 모르게
어려운 역경들을 벌떡 들어올리는 널 발견하게 될 거야.

- 공지영, '아주 가벼운 깃털하나'에서 -



육체에만 근육이 있는 것이 아닙니다.
생각과 마음에도 근육이 있습니다.

육체적 건강을 위해 투자하는 만큼
몸짱에 가까워지는 것처럼

생각과 마음에 투자하는 것만큼
상상력, 긍정과 열정의 에너지
그리고 마음의 근육은 커지게 되어 있습니다.

마음의 근육을 키워 봅시다.



감사합니다.

- 강 사 : 최희순(교육공동체 휴너지 대표)
- 연락처 : 010-3829-6857
- 이메일 : hunergy@hanmail.net