

간호사의 스트레스 관리

주 세 진

(서울대학교병원 수간호사)

간호사의 스트레스 관리 I

어느새 우리 현대인의 생활 깊숙히 들어와 있는 ‘스트레스’라는 용어는 주로 어려움, 곤경, 고통을 나타내는 일상적 용어로 오래전부터 사용되어 왔다. 외부로부터 주어지는 힘 또는 압력이란 의미로 물리학에서 사용되기 시작하면서 보다 체계화되었는데 점차 생물체나 인간의 기능을 방해하고 변화를 요구하는 개념으로 더 널리 사용되고 있다.

흔히 스트레스라는 용어는 스트레스를 일으키는 근원이 되는 스트레스원(stressor)으로 이해되기도 하고, 자극에 대한 생물학적 반응으로 여겨지기도 하며, 개인 자원의 한계를 초과하여 안녕을 위협하는 환경과의 상호작용으로 이해되는 등 혼용되고 있다. 즉 스트레스란 내·외적 요구가 개인에게 미치는 과도한 부담이나, 개인의 역량이나 대처능력을 넘어서는 포괄적 경험을 말한다고 할 수 있다.

사람은 누구나 살아가는 동안 스트레스를 받지 않을 수 없고 스트레스가 아주 없는 삶도 바람직하다고 할 수는 없다. 왜냐하면 적당한 스트레스원은 발전의 원동력이 되고 이를 극복했을 때 사는 맛을 느끼게 하기 때문이다. 하지만 대부분 스트레스는 부정적인 의미로 쓰이고 가능한 살아가면서 피할 수 있기를 바란다. 그런데 스트레스 반응은 단지 외적 자극에 의해서만 유발되는 것이 아니고 내적 요인이 관여한다는 점에서 스트레스 관리의 가능성을 생각할 수 있다. 즉 외부 환경을 어떻게 해석하고 대처하느냐에 따라 부정적 반응을 보일 수도 있고 유용한 도전의 기회로 여길 수도 있다. 그러므로 스트레스를 받지 않겠다는 비현실적 기대는 버리고 스트레스의 정도를 최소화할 수 있는 관리 차원에 초점을 맞추어야 한다.

스트레스 관리에서 절대적인 주체는 자기 자신이므로 자가관리가 핵심이다. 특히 다양한 대상자를 접하며 업무를 수행해야 하는 간호사들은 누구보다도 스트레스 전반에 대해 잘 알아야 한다.

대상자의 스트레스 관리를 위해서만이 아니라 전문직업인으로서 자신의 스트레스 관리도 대단히 중요하기 때문이다. 특히 간호는 대상자와의 상호작용을 통해 목표를 달성하므로 어느 직무보다도 스트레스를 많이 느낄 수 있다. 그런데 간호사가 스트레스를 과도하게 느끼는 경우 좋은 간호를 제공할 수 없고 업무의 불만족도 높아지며 스트레스로 인한 질병도 나타날 수 있다. 따라서 직무 스트레스의 관리는 개인적으로나 경제적 차원에서 모두 중요하다.

스트레스 관리는 자가관리를 강화함으로써 효과적으로 이완할 수 있고, 대처를 배움으로써 불가피한 스트레스 요인을 다루며 살아가는 것을 배우는 과정이다. 이에 간호업

무와 관련되는 스트레스원을 파악하고 효율적인 대처를 해나가는데 필요한 내용들을 살펴해보도록 하겠다.

1. 간호사의 직무 스트레스

어느 업무나 근무자가 적응해야 할 어려움이 있지만 그 어려움만으로 소진에 이르지 않는다. 오히려 업무 상황을 통제할 수 없다고 느낄 때 불확실해지며 화가 나고 업무 의욕이 저하되다가 결국 소진에 이르게 된다.

1) 스트레스 반응

사람들에게 나타나는 스트레스 반응은 크게 생리적 반응과 심리-행동적 반응으로 나눌 수 있다. 업무 소진과 관련되어 나타나는 반응은 두통, 불면증, 궤양 등 정신신체적 증상이 있을 수 있고, 죄책감, 우울, 불안, 자긍심 저하가 따르고, 업무에 대해 불만족하며 자주 결근하고 업무를 하더라도 비효율적이다.

2) 스트레스 반응의 확인

다음 표에서 스트레스 반응을 스스로 확인하여 0~25점이면 잘 적응하는 것이고, 26~40점이면 직무 스트레스가 있으므로 예방적 행위를 하는 것이 현명하고, 41~55점이면 소진을 막도록 해야 한다. 그리고 56~80점이면 소진상태이므로 포괄적인 스트레스 관리 계획이 필요하다고 할 수 있다.

스트레스 반응	정 도 (0 - 1 - 2 - 3 - 4)				
	전혀 아니다	가끔 그렇다	꽤 자주 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1. 나는 업무에 대해 거의 열정을 느낄 수 없다.					
2. 나는 충분히 잠을 자는데도 피곤하다.					
3. 내 업무에 따르는 책임을 모두 수행하는데 화가 난다.					
4. 나는 조금만 불편해도 기분이 가라앉고 짜증이 나며 참을 수가 없다.					
5. 내 시간과 에너지를 계속 쏟지 않고 싶다.					
6. 내 업무가 하찮고 쓸데없는 것 같아 우울하다.					
7. 내 의사결정 능력이 평상시보다 저하된 것 같다.					
8. 나는 필요한 만큼 유능하지 못한 것 같다.					
9. 내가 하는 업무의 질이 필요한 정도에 이르지 못한다.					
10. 나는 신체적, 정서적, 영적으로 모두 지쳐 있다.					
11. 나는 질병에 걸리기 쉬운 상태에 있다.					
12. 나는 성생활에 대한 관심이 적어졌다.					
13. 식사량이 달라졌고 커피, 찬 음료, 술을 더 마시고 담배도 더 핀다.					
14. 나는 다른 사람들의 문제나 요구에 대해 무감각해 졌다.					
15. 나는 직장 상사, 동료, 친구나 가족들과 말할 때 뒤틀려 있다.					
16. 나는 잘 잊어버린다.					
17. 나는 집중하는데 어려움이 있다.					
18. 나는 쉽게 지루해진다.					
19. 나는 불만족하고 어딘가 잘못된 것처럼 느낀다.					
20. 왜 일하느냐고 자문하면 월급받기 위해서라는 답이 나온다.					

3) 직무 스트레스의 근원

직무 스트레스 관리는 일반적인 스트레스 관리처럼 스트레스원의 유형과 자극 양과 관련되는데 즉 업무와 휴식이 서로 균형을 이루도록 조절감을 갖는 역동적인 과정이다. 조절감과 관련되는 아주 작은 요인이라도 스트레스에 영향을 미치는데 이는 근무기관의 조건에서부터 개인적 특성에 이르기까지 다양하다.

(1) 근무 기관의 조건

간호사들이 근무하는 기관의 정책이나 작업 상태, 보수 등이 자신의 기대와 다른 경우

스트레스원이 되는데 특히 보수가 불만족의 주요 요인이라는 보고들이 있다.

(2) 업무의 특성

책임감이 따르는 업무일수록 스트레스를 주는데, 전문적 업무일수록, 양이 많을수록, 그리고 업무 수행을 평가받아야 하는 것일수록 그 정도가 높다고 한다. 다음은 스트레스원이 되는 간호 업무의 구체적 특성들이다.

① 과다업무

과다 업무에는 업무량이 많은 경우나 업무가 어려운 경우가 모두 해당된다. 예를 들어 업무가 많아 정해진 시간내에 해낼 수 없다거나, 개인 시간을 더 할애해야 하거나, 시간적 압박감으로 인해 적절한 업무 표준에 이를 수 없을 때, 그리고 고도의 기법이 필요할 때 등이 직무 불만족이나 이직과 관련되는 높은 스트레스원들이다. 하지만 임종 환자 간호나 정신질환자 간호 등 특수한 업무에 따라 스트레스를 더 느끼는가에 대해서는 이견이 적지 않다.

② 역할 갈등

역할 갈등은 역할에 대한 기대와 의무, 책임감 등이 불명확할 때, 일관성이 없을 때 생기며 역할이 변화할 때에도 생길 수 있다. 일부 대학병원을 중심으로 조사한 어느 연구에서는 전문직으로서의 역할 갈등이 가장 뚜렷한 스트레스원이라고 하였다.

③ 대인관계

간호사는 환자, 환자 가족, 간호요원 및 타 분야 의료인들과 관계를 형성하는 일이 많기 때문에 대인관계 갈등이나 의사소통 부족이 큰 스트레스원이 된다. 그중 의사와의 갈등이 가장 큰데 신규 간호사 경우에는 수간호사나 상급자와의 갈등이 더 높은 순위를 나타내기도 하였다. 이는 대부분의 간호사가 여성이므로 관계중심적 경향을 갖고 있어 함께 지내는 사람들과는 친밀해야 한다고 생각하기 때문에 더 스트레스를 받기도 한다.

④ 자율성 부족

행정적 의사결정에 참여가 적고 부족한 자율성에 비해 남에게 위임할 수 없는 업무가 너무 많으며 책임감을 갖어야 할 때 스트레스를 받는다.

⑤ 교대근무(야간근무)

⑥ 자기발전의 저해

(3) 개인의 내적 특성

스트레스 반응은 환경과 개인의 상호작용에 의해 구성되므로 스트레스원으로 개인이 인식하는데는 개인의 내적 조건이 중요하게 작용한다. 비현실적인 동기, 비합리적 믿음, 비합리적 인지전략, 통제위, 성격 특성, 행동체계 등이 그것이다.

① 비현실적인 동기

기쁨은 동기의가 충족될 때 오므로 동기는 우리가 살아가는데 없어서는 안될 필수적인 것이기는 하지만 부적절하면 스트레스를 유발할 수 있다. 동기가 지나치게 비현실적인 경우 특별히 외부 자극이 없어도 자주 좌절하므로 부적절한 동기를 다스리지 않는 한 스트레스는 끝이 없다. 비현실적인 동기의 거의 대부분이 “언제나”, “절대로”, “모두” 등의 수식이 붙는다.

예) 모든 사람으로부터 사랑이나 인정을 받고 싶다.

모든 경쟁에서 1등을 하고 싶다.

역할 환상(자신의 역할에 대한 비현실적 목표)

유능한 직장인; 자신의 업무는 100% 완벽하게 수행해야 한다.

모든 동료와 잘 지내야 한다.

절대로 상사와 충돌하는 일은 없어야 한다.

후배 직원에게 항상 존경받아야 한다.

② 비합리적인 믿음

비논리적이거나 비합리적인 믿음은 비현실적 동기의 원인이 되기도 하고 동기 좌절의 결과로 생기기도 한다. 즉 동기가 좌절된 경우를 과도하게 일반화함으로써 비합리적이고 부정적인 믿음을 갖게 된다. 비합리적이어도 긍정적인 경우에는 때로 희망을 줄 수도 있지만, 부정적인 것은 스트레스를 유발한다. “나는 모든 방면에서 뛰어나야 한다.”, 누군가에게 거부당하면 “나는 나쁘고 사랑받을 수 없는 인간이다.”, “비도덕적으로 행동하는 사람들은 무가치하고 썩은 인간들이다.” 등이 비합리적 믿음의 예가 된다.

③ 비합리적 인지전략

- 흑백논리; 중간은 없고 이것 아니면 저것이라는 사고방식을 갖는 경우로 시간이 부족하거나 상황이 불충분하면 스트레스를 받는다.

예) 완벽하게 성공하지 못하면 실패한 것이다.

완벽한 보고서를 쓸 수 없으면 아예 쓰지 않는다.

- 과장과 축소; 긍정적 경험은 축소, 평가절하, 무시하고 부정적 측면을 과장하는 사고 방식으로 스트레스를 유발한다.

예) 계획이 성공하기는 했으나 그건 운이 좋아서이다.

앞부분에 실수, 뒷부분에 성공한 경우 앞부분만을 과장되게 평가하며 위축된다.

- 독심술적 사고; 객관적인 증거없이 다른 사람의 생각을 아는 것처럼 판단하는 것이다.

예) 저 사람은 나를 보고 늘 웃지만 나를 싫어한다는 것을 알지. 내가 환히 꿰뚫어보지.

- 과일반화; 일부의 경험에서 얻은 결론을 가지고 전체에 적용하는 사고방식이다.

예) 세상은 공정하지 못하다.

④ 통제위

통제위에 따라서도 스트레스 반응이 다를 수 있다. 예를 들어 학교 수업에 지각한 것은 “내가 늦게 일어났기 때문일까”, “어머니가 늦게 깨워서일까”, “운 나쁘게 버스가 늦게 와서일까” 등이 통제위의 차이를 나타내주는데 이에 따라 스트레스를 다르게 받을 수 있다. 어떤 일이 자기때문에 일어난다고 보는 내적통제위의 사람이 다른 통제위를 가진 사람보다 스트레스도 덜 느끼고, 대처도 더 적극적으로 한다고 한다. 하지만 객관적으로 통제할 수 없는 상황이나 과도한 스트레스원일 때는 내적통제위가 더 혼란스러울 수도 있다. 예를 들어 부모가 심하게 다투는 경우 아이가 자신이 어떻게 관여하겠다고 하는 것은 위험할 수 있기 때문이다.

⑤ 성격 특성

성격은 총체적이므로 앞에서 언급한 동기, 인지, 행동 등으로 나누어 볼 수 있으나 스트레스에 특히 약한 성격은 A형 성격이다. 경쟁적이며 성취를 추구하며 성공한 경우도 많으나 자신이 통제할 수 없는 상황에서는 공격적이고 적대적으로 되고 항상 시간에 쫓기는 등의 특성을 갖는다.

⑥ 행동체계

인지의 차이는 자극에 대한 행동의 차이를 가져오고 이는 스트레스를 지속시키거나 악

화시키며 악순환될 것이다. 예) 공격적 행동, 술마시기

2. 스트레스의 평가 및 대처

1) 인지적 평가(Cognitive Appraisal)

스트레스 사건의 의미, 강도, 중요성은 개인이 그 사건을 어떻게 인식하고 해석하는지, 그리고 개인이 그 사건에 부여하는 중요도에 의해 생겨난다(Lazarus, & Folkman, 1984). 인지적 평가는 사건에 대한 개인 특유의 해석으로, 스트레스가 있는 개인과 환경 사이에서 매개체 역할을 하여 스트레스 반응의 정도나 유형에 뚜렷한 차이를 가져온다. 예를 들어 모욕을 당할 때 어떤 사람은 무시해버리는 반면 어떤 사람은 비굴한 기분이 들며 점점 더 화가 나고 복수할 계획까지 짤 수도 있다. 이처럼 개인이나 집단 모두 그들의 감수성이나 취약성에 따라 스트레스 사건에 대한 해석과 반응을 다르게 하므로 개인의 손해는 개인적 평가와 대처자원에 따라 다를 수 있다. 인지적 평가는 일차적 평가, 이차적 평가, 그리고 재평가로 나눌 수 있다. 무엇이 문제인가 하는 일차 평가와 선택할 수 있는 대처 방안에 관한 이차 평가는 개인이 경험하는 스트레스의 정도에 상호작용을 한다. 말하자면 문제가 심각해도 그 위협적인 상황에 대해 개인이 통제할 능력이 있으면 상황을 도전할 만하다고 평가하는 것이다.

사람들 중에는 스트레스 상황도 성장의 기회로 여기고 질병에도 적게 걸리는 경우가 있는데 이들은 강인하다고 할 수 있다. 이미라 등(1998)에 따르면 간호사들은 같은 연령의 다른 근무자들에 비해 강인성이 높다고 한다. 강인성(hardiness)은 스트레스의 부정적인 효과를 완충시켜 주는 성격적 원천으로 A형 성격이 스트레스에 취약한데 반해 스트레스와 질병을 물리치는데 도움이 된다. 강인성이 높은 사람들은 수행, 통제감, 변화에 대한 도전감으로 융통성있게 적응하여 스트레스에 대한 저항과 맥을 같이 한다.

스트레스를 도전으로 여기는 사람들은 스트레스 사건을 긍정적으로 인식하고 그것을 유리하게 해석함으로써 스트레스를 감소시키는 경향이 있다. 하고자 하는 마음과 신념이 인지적 평가에 영향을 미치는 중요한 요소들인데 이에 따라 표현이나 선택이 달라져 위협으로부터 멀어지고 이로운 것으로 향하게 된다. 신이나 우주의 자연적인 질서에 대한 신념은 스트레스를 주는 경험에서도 의미를 창조하고 희망을 유지하게 만드는 보편적인 것이다. 신념은 과거나 미래의 사건들을 평가하는데도 영향을 주는데 조절할 수 있다는 믿음이 특히 결과에 영향을 주며 잠재적인 극복 능력인 희망과도 긍정적으로 연관되어 스트레스 감소에 유효하다.

2) 대처(coping)

대처란 개인의 역량을 넘어서거나 과도한 부담으로 평가되는 요구를 정복하기 위한 노력을 말한다(Monat & Lazarus, 1991). 대처에는 스트레스를 야기시키는 문제를 해결하거나 바꾸려는 '문제중심적 대처'와 문제와 관련된 감정적 반응을 조절하려는 '감정중심적 대처'가 있다.

문제중심적 대처 전략은 문제의 정의, 대안의 산출, 비용과 이익에 따른 각 대안의 비중 검토, 대안 선택, 수행으로 이어진다. 감정중심적 대처 전략은 객관적 사실은 변화하지 않은 채 상황의 의미를 바꿈으로써 위협감을 감소시키려 하거나 사건의 의미를 직접 바꾸지는 않지만 일부를 일시적으로 치우거나 거르는 것이다. 예를 들어 문제를 잊기 위한 운동, 음악 감상, 명상, 친구와 대화 등과 같은 행동적 전략들이 스트레스에 대한 개인의 감정 반응을 바꿀 수 있고 상황을 재평가하게 한다. 울거나 소리지르거나 욕하는 것도 감정중심적 대처전략이 될 수 있다.

3. 효과적인 스트레스 관리

스트레스의 자가관리는 스스로 조절하고 통제할 수 있으면 성공하는 것인데 자신에게 나타나는 스트레스 반응을 인식하고, 그 근원을 파악한 다음, 무엇을 변화시킬지 목표를 설정하고 실천하는 것이다. 사직이나 일정을 재조직하는 등 외적 스트레스원을 변화시키거나, 집에 가면 업무를 생각하지 않고 완벽주의적 생각을 바꾸는 등 자기 생각을 바꾸거나, 이완술이나 운동 등 신체적으로 변화를 갖는 방법이 있다.

1) 직무 스트레스에 대한 특정 반응 확인

특정한 직무 스트레스에 대한 전형적인 반응이 어떤가 아래 예시와 마찬가지로 목록표를 마련하고 기술해 보도록 한다. 특정한 직무 스트레스에 대한 느낌과 생각, 그리고 드러나는 행동을 적어보고 이를 분석적으로 보며 자신이 주로 보이는 패턴을 파악하도록 한다.

스트레스원	느 낌	생 각	행 동
жат은 회의	화가 난다. 참을 수 없다.	일하러 와서 무슨 시간 낭비를 하는거지?	제안에 대해 비판적으로 대하고 저항한다.
애매한 태도의 상급자	불안정하다. 혼란스럽다. 화가 난다.	이 바보같은 사람에게 어떻게 해야 하지?	그가 무엇을 원하는지 추측하고 불평한다.
반복적인 업무	지루하다. 무감각하다.	계속되는 반복적인 업무만 하다가 나는 바보가 될 것이다.	단조롭고 비효율적으로 일한다. 단것을 자꾸 먹고 커피를 마신다.
업무 과다	피곤하다.	이 일을 하지 않을 수만 있다면...	눈이 뻑뻑해지고 두통이 있다.
....
....

2) 목표 설정

목표를 세울 때는 다음의 지침에 따라야 하는데 스트레스에 대한 인식은 1일, 효과적인 대처를 배우는데는 1개월, 이것이 생활속으로 통합되기까지에는 1년이 걸린다는 언급도 있듯이 장기적 안목을 가져야 한다. 하지만 수립된 계획은 1주일 단위로 검토해야 한다.

※ 목표 설정시 유의사항

- 특정해야 한다.
- 관찰할 수 있어야 한다.
- 일정한 시간틀 속에서 성취하도록 한다.
- 세부 단계로 나누도록 한다.
- 장기 목표와 일관되어야 한다.
- 간단하게나마 자기와의 계약서를 쓴다.
- 성공할 때마다 강화한다.

3) 자기 강화

수립된 목표를 성취할 때마다 강화한다. 강화물은 주로 이차적인 것으로 이완술실천에 점수를 주고 일정하게 축적되면 새 옷이나 좋아하는 물건을 사는 명목화폐법을 사용할 수도 있고 하기 힘든 일을 하고나서 즐거운 일로 강화할 수도 있다. 예를 들어 상급자에게 필요한 말을 하고 난 후 읽고 싶었던 책을 읽거나 수다를 떨 수도 있다. 또한 급하지 않지만 평상시 꼭 하고 싶었던 일을 할 수 있는 시간을 배려하는 것도 강화물이

될 수 있다.

4) 구체적 중재기법

스트레스를 완화시키는 방법은 다양한데 누구에게나 똑같은 방법이 효과적이지 않으므로 자신에게 맞는 것을 선택하는 것이 중요하다. 예를 들어 이완술은 스트레스를 감소시키고 혈압을 조절하는 중재이지만 우울한 사람에게는 위축 증상을 유발할 수도 있고 정신증 환자에게는 비현실감을 더 심화시킬 수도 있다. 또한 부정맥이 우려되는 심장질환자에게는 근육을 긴장-이완시키는 방법이 사용되어서는 안된다(Snyder, 1984). 한편 외적 통제위를 가진 사람에게는 점진적이완법이 효과적이거나 내적통제위 성격은 명상법이 더 효과적이라고 한다(Bulechek, McCloskey, & Aydelotte, 1985). 또한 많이 앉아있고 머리를 많이 쓰는 경우는 운동이 좋고, 단조롭고 반복적인 일로 스트레스를 받으면 지적인 취미 활동이 좋으며, 사람과의 관계에서 지치면 혼자 하는 활동이 효과적이다.

다음은 간호사들이 직무 스트레스를 감소시키는데 사용할 수 있는 중재 기법들이다.

(1) 비합리적 신념의 변화

고민은 어떤 특정 경험을 부정적으로 해석하는 신념과 가치체계에서부터 만들어진다고 할 수 있다(Ellis, 1975). 신념은 현실을 수용하고 이에 따르는 유익함을 즐길 수 있을 때 합리적이라 할 수 있는데 비합리적인 경우 자기 파괴, 불안, 분노, 침울함을 야기시키고 그 핵심에는 절대론자적이고 완벽주의자적인 태도가 있다. 그러므로 자기파괴적인 생각을 분석할 수 있어야 하고 어떻게 하면 보다 명확하고 객관적으로 말하며 생각할 수 있는지에 대해서도 배워야 한다. 이때 자기 문제를 보다 명확하게 정의하기 위해서는 애매한 단어를 쓰지 않고 성급히 일반화하지 않는 방법을 배운다. 예를 들어 “나는 화내는 인간이다.” 라는 말보다 “나는 쉽게 화를 내는 경향이 있다.”라고 더 명확하게 해야 한다. 이처럼 비합리적인 신념 하나를 분석하고 평가하는데 대략 하루 20분씩 2주정도 걸린다.

(2) 생각의 중단

생각을 중단하는 기법은 강박적 사고나 공포로 인해 회피 증상이 있는 사람들에게 특히 효과적이다. 공포스러운 정서는 흔히 부정적이고 두려워하는 생각에 따라 이어지므로 생각을 조절할 수만 있다면 스트레스는 눈에 띄게 감소할 것이다. 생각의 중단은 원하지 않지만 몰두하고 있던 생각을 갑자기 중단하고 머리 속을 비워버리는 것이다. “그만!”이라는 지시, 기합, 꼬집기 등을 사용하여 중단하는 것도 도움이 된다.

이 기법은 ① “그만!” 하는 지시가 부정 강화의 역할을 하여 그동안 지속되던 행동을 감

소시키고, ② “그만!” 하는 지시로 정신을 홀뜨리며, ③ 자동적인 생각이나 느낌에 대해 자기주장적이라는 의미를 갖는다. 약 3~7일 동안 성실하게 수행될 때 가장 효과가 좋다. 처음에는 생각이 다시 떠오르지만 반복해서 중단할수록 생각은 점점 줄어들고 대부분 완전히 사라진다.

(3) 자기주장훈련

자기주장훈련은 자기 권리와 느낌을 표현하도록 가르침으로써 스트레스를 감소시키는 방법인데 훈련의 목적은 자기주장적 태도를 보이는 상황의 수와 종류를 늘리는 것이다. 수동적인 사람은 자신도 스스로의 느낌, 믿음, 의견을 갖을 수 있다는 권리를 믿지 않으며 사람은 평등하게 창조되었고 서로를 동등하게 대해야 한다는 것도 인정하지 않는다. 따라서 타인의 공격이나 무례함에 저항할 근거를 찾지 못한다. 아마 이런 사람들은 어린 시절부터 자기 인식이나 의견, 느낌은 남들의 그것보다 덜 중요하다는 식으로 배웠을 것이다. 그러므로 자라서도 자기 자신을 의심하고 자기 행동의 준거로만 남들을 보며 때로 분노나 후회, 무력감과 절망감을 느끼면서도 상호관계에서 수동적으로 행동한다.

하지만 훈련을 받고나면 사람은 누구보다 자신을 우선시 할 권리도 있고, 실수도 할 수 있으며, 자기 감정을 스스로 판단하고 합당한 것으로 받아들일 수도 있고, 공정치 못한 대우나 비판에 저항할 권리도 있으며, 변화를 위해 협상할 수도 있고, “싫다”고 말할 권리도 있음을 알게 된다.

사람들은 자기주장적으로 변하면서 점차 자기 생각, 느낌, 필요에 대해 스스로의 권리를 믿고 긴장을 풀며 자신에게 중요하고 즐거운 일을 하는데 시간을 쓸 자격이 있다고 느끼기 시작한다. 그래서 자기주장훈련은 대인관계와 관련된 스트레스를 감소시키는 데 효과가 있는데 전체 훈련은 8단계로 구성된다.

□ 자기주장훈련의 8단계

1단계 - 대인관계의 행동에서 기본적인 유형을 밝힌다.

2단계 - 더 효과적인 사람이었으면 좋았다고 생각하는 상황들을 확인한다.

- * 어떤 상황에서 더 자신있었으면 하고 바라는가?
- * 어떤 사람들과 있을 때 자신이 없는가?
- * 자신감이 없기 때문에 성취할 수 없었던 것 중 무엇을 성취하고 싶은가?

3단계 - 대인관계에서 무력감을 느끼는 문제의 장면이나 상황을 기술한다.

- * 관련된 사람이 누구인가?
- * 그 상황이 발생한 곳은 어디인가?

- * 무엇이 괴롭히는가?
 - * 그것을 어떻게 다루는가?
 - * 자기주장적으로 했을 때 발생했을 결과에 대한 공포는 무엇인가?
 - * 목표는?
- 4단계 - 문제를 자신 있게 다룰 수 있는 변화를 위해 계획표를 작성한다.
- * 자신의 권리, 자신이 바라는 것, 자신에게 필요한 것들을 기술한다.
 - * 상황을 논하기 위한 시간과 장소를 나열한다.
 - * 문제점을 명확하게 정의한다.
 - * “나”라는 말로 자신의 느낌을 기술한다.
 - * 자신의 요청이나 입장을 간단하고 확고하게 표현한다.
 - * 자신이 바라는 것을 얻을 가능성에 대해서 보충한다.
- 5단계 - 자신있는 몸짓을 개발하고 연습한다.
- * 눈을 똑바로 쳐다본다.
 - * 똑바로 선 자세를 유지한다.
 - * 명확하게, 잘 들리게, 그리고 단호하게 말한다.
 - * 우는 소리를 내거나 미안해하는 듯한 목소리를 사용하지 않는다.
 - * 때로 강조하기 위한 제스처와 표정을 사용한다.
- 6단계 - 귀기울여 듣는 것을 배운다.
- * 귀기울여 듣는다.
 - * 의미를 명확히 한다.
 - * 상대방의 메시지를 인정한다.
- 7단계 - 서로에게 모두 유리한 상황으로 이끄는 타협에 도달하는 법을 배운다.
- * 이번에는 내 방식대로, 다음 번에는 당신 방식대로.
 - * 내가 바라는 것의 일부, 당신이 바라는 것의 일부.
 - * 내가 할 때는 내 방식대로, 당신이 할 때는 당신의 방식대로.
- 8단계 - 속임수를 피하는 방법을 배운다.
- * 상대방의 말을 듣고난 후 주제에 벗어나지 않게 자기 뜻을 차분히 반복한다.
 - * 지금 당장은 상대방이 화났다는 것을 알겠으니 다음에 얘기하자고 진정시킨다.
 - * 요점은 들었지만 판단을 보류하고 다시 알려주겠다고 자신있게 미룬다.
 - * 그 의견을 이해할 수 있지만 내게 또 다른 해결책이 있다고 말한다.

(4) 시간 관리

시간관리는 다음과 같은 점에서 스트레스를 줄여주는 기법이다. ① 가장 중요한 목표들을 강조하는 우선순위를 정하고, ② 우선순위에 따라 관리할만한 단위로 나누어 현실적인

시간 계획을 수립하며, ③ 우선 순위가 낮은 과제는 버리고, ④ 효과적인 결정을 내린다.

시간과 에너지를 더 많이 쓰면 생산은 늘어나지만 적정선을 넘어서는 시간과 에너지는 사실 비생산적이다. 적절하지 못한 시간 사용과 비효율적인 결정들은 낭패감, 자기 비하, 불안, 그리고 스트레스를 낳으므로 효과적인 시간관리를 통해 마감 시각에 대한 불안, 회피 불안, 업무 피로, 그리고 소진을 최소화하도록 한다. 비효율적으로 시간을 사용하고 있는 징후로는 ① 성급함, ② 만성적인 망설임, ③ 비생산적인 활동에 따르는 피로나 불안, ④ 상습적으로 시한을 넘김, ⑤ 휴식이나 대인관계에 쓸 시간의 부족, ⑥ 세부사항에 질리는 느낌 등이다.

(5) 심호흡

차분하고 깊게 호흡을 하면 혈액 정화와 산소공급의 효과가 있어 혈액내 산소가 부족할 때 나타나는 피로와 무기력, 불안, 근육 긴장, 정신적 혼란, 우울 등의 증상을 완화할 수 있고 더 나아가 예방할 수도 있다.

이러한 심호흡은 짧은 시간내 익힐 수 있고 즉각적인 효과도 경험할 수 있지만 진정한 효과는 몇 주 내지 몇 달간 꾸준히 해야 나타난다. 사실 심호흡은 연습에 따라 점점 더 쉬워지고 회수가 거듭되면 저절로 되기도 한다. 그리고 어디서나 할 수 있고 남의 눈에 띄지도 않으며 결과도 금방 확인할 수 있어 업무중에도 자기를 조절할 필요를 느끼면 할 수 있다. 시작한지 10여분이 지나면 호흡이 느려지고 차분해지면서 개운하게 다시 일할 준비가 되었음을 알 수 있다. 하루에 두 번 정도, 한 번에 10분간 지속적으로 하는데 익숙해지면 20분씩 해도 된다. 다음의 지침을 이용하여 심호흡을 익히고 가르칠 수 있다.

❑ 심호흡 지침

- * 일어서거나 앉거나 눕는다. 카펫트 바닥, 매트 또는 담요 위에 눕는 것이 심호흡하기에 가장 좋다. 반드시 등을 곧게 펴고 무릎을 굽힌 채 발을 20cm 가량 벌려 발가락이 약간 바깥을 향하게 한다.
- * 몸의 긴장을 느낀다.
- * 한 손을 배 위에 다른 한 손을 가슴에 올린다.
- * 코를 통해 숨을 천천히 그리고 깊이 들이쉬어 뱃속으로 넣으며 편안한 정도로 손을 둔다. 이때 가슴은 아주 조금만 움직이고 주로 배를 움직이도록 한다.
- * 후우~하는 소리와 함께 바람을 불 듯이 입으로 숨을 내 뿜는다. 얼굴과 입, 턱이 긴장하지 않도록 한다.
- * 배가 오르락 내리락 하도록 길고 느리게 호흡한다. 점점 이완되어감에 따라 호흡의 소

리와 느낌에 집중한다.

- * 끝낼 때는 2~3분간 몸에 긴장된 곳이 없는지 살핀다. 그리고 시작할 때 느낀 긴장과 끝날 때를 비교한다.

(6) 심상법

누구나 이미지를 떠올리며 사는데 이미지를 조직적으로 사용하면 혼란스러운 생각을 통제하고 신체적 이완을 도모하며 스트레스를 조절하도록 자기를 훈련시킬 수 있다. 물론 심호흡 및 점진적이완법과 함께 심상을 떠올릴 수도 있다. 하루에 1~3회 심상을 떠올리는데 심상법을 연습하기는 아침과 잠자리에 들 때가 가장 좋지만 숙달되면 어디에서나 할 수 있게 된다.

바닷가의 소리, 바위가 많은 태평양의 어느 해안, 열대지방의 섬, 포근하고 새하얀 구름 위에서 세상을 내려다보며 떠다니는 상상, 스키를 타고 신나게 내려오는 상상 등을 할 수 있다. 그런데 사람에 따라 무엇에 평안감을 느끼느냐가 다르다는 점을 특히 명심하여 적용해야 한다. 서양 사람들은 바람소리, 계곡의 물소리, 바닷가, 잔디밭, 벽난로 등을 연상하며 이완이 잘 되는 반면 한국 사람은 목욕후, 잠자리에 들었을 때, 산에서 쉬는 심상을 떠올릴 때가 더 이완이 잘 되었다고 한다. 하지만 환자의 경우에는 이와 또 다르게 어린 시절의 경험, 교육, 연령 등에 따라서도 이완 정도가 차이가 있었다고 한다(박정숙, 1993).

■ 심상법을 위한 지침

- * 옷을 헐렁하게 입고 긴장되지 않도록 조용한 곳에 눕거나 등을 기대고 편히 앉는다.
- * 눈을 감고 최대한 깊이 숨을 들이쉬었다가 천천히 내쉬며 한번 더 반복한다. 그 동안 자기 자신이 떠내려가는 것처럼 느껴 본다. 천천히 리듬을 타듯 호흡에 집중한다. 강하게 그리고 천천히 뛰는 심박동을 느낄 것이다.
- * 호흡할 때마다 긴장과 불안을 멀리 내쉬어 버릴 수 있다고 상상한다.
- * 생각을 떨쳐내어 새하얀 뭉게구름 위에 떠다니듯이 의식 속에서 떠다니도록 한다.
- * 정신적 감각인상을 형성한다. 휴식을 취하고 숨을 수 있는 특정한 장소를 생각해낸다.

(7) 명상

명상은 수천년간 동양의 종교와 관련된 것이었는데 명상을 수련하던 사람들은 그것이 신이나 삼라만상에 가까운 존재가 되거나 내면의 평화와 깨달음을 발견하는 길을 제시한다고 믿었다. 그런데 명상이 한번에 한가지 일에만 무심히 정신을 집중하는 방법인 이상

더 이상 종교나 철학과 꼭 연관을 필요는 없다. 일을 잠시 멈추고 그 순간 생겨나는 느낌에 집중함으로써 스트레스와 내적 혼란을 감소시키고 내적 조화와 자기성찰을 이루기 위해 명상하는 것은 종교와 상관없이 얼마든지 가능한 일이다. 명상을 하는 사람들은 대개 만트라(mantra)라 부르는 마음을 머물게 할 생각이나 대상 한가지를 선택하게 된다. 사물이거나 말 한마디, 단어, 또는 이름 등으로 너무 크지 않은 소리로 반복적으로 읊는다. 실제로 5분 정도 지나면 점점 더 깊이 이완되어가고 만트라를 작게 속삭이거나 읊조리게 된다.

명상 상태는 깊은 휴식을 취하는 상태와 같아 이완시 나타나는 알파파가 나타난다. 심박동이나 호흡 속도가 느려지고 산소 소비도 20% 정도 저하되며, 스트레스가 있거나 피로할 때 증가하는 혈중 유산이 낮아진다. 명상은 불면이나 고혈압, 뇌졸중, 당뇨나 관절염 같은 자가면역 질병 등의 치료나 예방에 효과가 있고 또한 약물이나 알코올, 니코틴을 줄이려는 사람들에게도 도움이 되며 강박적 사고, 우울, 불안, 적개심 극복에도 효과가 있다고 한다.

명상은 비교적 배우기 쉽고 어느 정도 기간만 지나면 효과를 경험하게 되는데 가장 좋은 결과를 얻으려면 하루에 15~20분씩, 2~3주 정도 수행하는 것이 좋다. 때로 사람들은 그들의 명상 시간을 30분까지도 늘리는데 이완의 수준이 깊어질수록 집중력은 더 안정되고 현실생활에 더 능숙해지고 평온하게 느끼게 된다. 명상에 필요한 요소는 비교적 조용한 환경, 편안한 자세, 저항하지 않는 순수한 태도, 마음을 머물게 할 대상이다.

❑ 명상을 위한 지침

- * 주변은 평온해야 하고 일상 생활의 혼잡한 것들로부터 떨어져 있어야 한다.
- * 편안한 자세를 취하는데 적어도 20분 이상 유지할 수 있는 자세여야 한다. 전통적인 요가의 연꽃모양 자세 또는 무릎을 꿇고 앉는 것 등이 보통 명상의 자세들이다.
- * 상념과 산만함이 일어날 수 있으나 마음속으로부터 없애버릴 수도 있다는 것을 이해한다. 상념과 감정들은 영구불변하지 않고 사람의 몸과 마음에 들어왔다 나갔다 하는 것일 뿐이며 자취도 남기지 않고 사라질 수 있다고 생각한다.

하지만 이런 형태 이외에도 일상생활에서 잠시 사고과정을 멈추고 적용할 수 있는 간단한 형태의 주의집중도 있다.

예) 마음챙김 명상

; 몸이 있는 곳에 마음이 있도록 하고, 몸이 하는 일에 마음이 있도록 한다.

이외에도 이용할 수 있는 중재기법은 아주 많지만 사회심리적 중재 중 간호사들이 일상에서 사용하기 쉬운 몇가지를 소개하였다. 스트레스 관리를 위한 충분한 지식 기반을 갖추고 구체적인 기법에 익숙해짐으로써 간호를 수행하면서 갖게되는 스트레스를 잘 조절하여 효율적으로 일한다면 여유와 즐거움을 함께 나눌 수 있을 것이다.

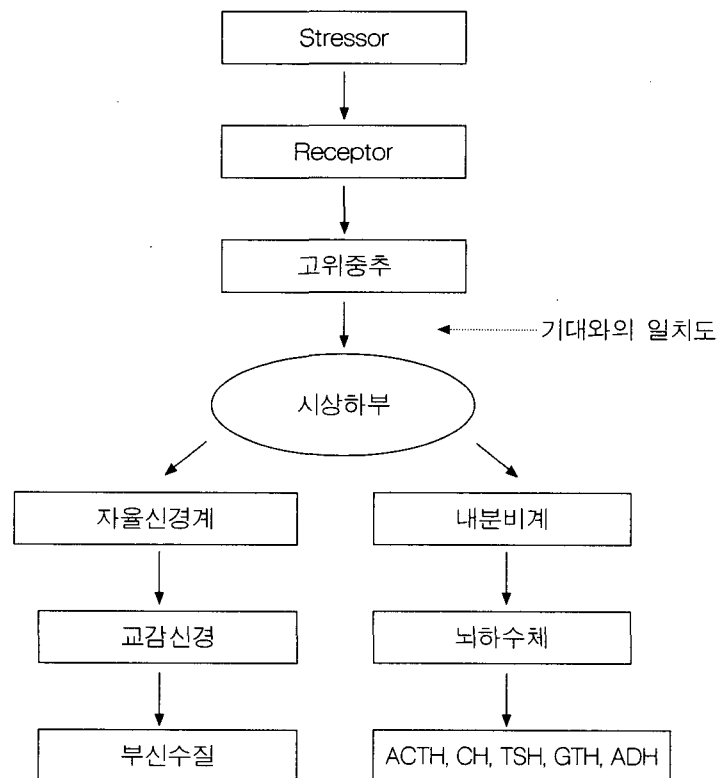
참 고 문 헌

- 김영자(1995). 정신과 병동 간호사와 일반병동 간호사의 스트레스 반응 양상에 대한 비교연구. 간호학회지, 25(3), 399~418.
- 김정호, 김선주(1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운 세상.
- 박정숙(1993). 한국인의 이완상상에 관한 연구. 간호학회지, 23(1), 29~41.
- 배정아, 서문자(1989). 간호사의 업무 스트레스에 대한 연구. 간호학회지, 19(3), 259~272.
- 서연옥(1995). 중년여성의 건강증진 생활방식에 관한 구조 모형. 경희대학교 박사학위 논문.
- 송영신(1997). 여성근로자의 건강증진 생활방식과 영향요인 분석. 충남대학교 석사학위논문.
- 안향란, 구미옥, 최미혜, 정면숙(1986). 간호원의 스트레스 관리교육 효과에 관한 실험연구. 간호학회지, 16(1), 40~48.
- 이미라, 소희영, 안은경, 김태숙(1998). 스트레스 결과 변수의 결정요인으로서의 강인성에 관한 연구 - 간호사의 소진(burnout)을 중심으로 -. 간호학회지, 28(3), 583~590.
- 이상미(1995). 간호사의 직무특성과 개인의 성격이 직무스트레스, 직무만족 및 이직 의도에 미치는 영향. 간호학회지, 25(4), 790~806.
- 이소우(1997). 스트레스의 이해. 보건과학, 4(1), 4~12.
- 이소우(1997). 점진적 이완법. 대한신심스트레스학회편, 스트레스과학의 이해. 서울: 신광사.
- 임숙빈(2000). 스트레스와 정신건강. 이경순외, 정신건강간호학(상). 서울: 현문사.
- Bulechek, G.M., McCloskey, J.C., & Aydelotte, M.K.(1985). Nursing Interventions. W.B. Saunders Co.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & Mckay, M.(1988). The Relaxation & Stress Reduction Workbook: Job Stress Management, 3rd ed. New Harbinger Publ.
- Haber, J.(1997). Stress Theory and Interventions. In Comprehensive Psychiatric Nursing. 5th ed. J. Haber, B. Krainovich-Miller, A. L. McMahon, & P. Price-Hoskins(eds). St. Louis: Mosby.
- Henderson, M. & Argyle, M.(1985). Social support by four categories of work : relationship between activities, stress, and satisfaction. Journal of Occupational Behavior, 6, 229~239.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
- Monat, A., & Lazarus, R. S.(1991). Stress and Coping(3rd ed.). New York: Columbia University Press.

간호사의 스트레스 관리 II

1. 스트레스 반응

스트레스에 대한 인체 반응은 다음과 같다.



1) 자율신경계가 활성화되는 경우

교감신경 ↑

- ▶ 뇌간 망상체 ↑ → 수면장애
- ▶ 연수의 호흡중추 ↑ → 호흡 ↑
- ▶ 심장, 뇌조직, 골격근을 제외한 모든 기관의 혈관을 수축 → 혈압 ↑

- ▶ 동공 확대
- ▶ 누선분비 증가
- ▶ 심근의 수축력 ↑ → 심박출량 ↑
- ▶ 위와 장의 운동성 감소, 소화효소의 분비 억제 → 식욕부진, 오심, 구토 ↑
- ▶ 간과 골격근에 저장된 Glycogen → Glucose → 혈당 ↑
 - 지방 → 지방산 → 에너지원
 - Glycerol → 포도당 생성 → 혈당 ↑
- ▶ 발한
- ▶ 지방세포 → 지방분해 ↑

2) 내분비계가 활성화되는 경우

Glucocorticoid ↑

- ▶ 간에서 포도당 신생 (아미노산과 지방산 → 포도당) → 혈당 ↑
- ▶ 세포막의 아미노산 투과도 ↑ → 조직재생 ↑
 - 영양부족시 → 단백분해 ↑, 아미노산 이용도 ↑ → 체중감소
- ▶ 지방조직 → 지방분해 ↑ → 지방산 → 에너지원으로 사용
 - Glycerol → 포도당 신생 → 혈당 ↑
- ▶ 심장수축력 ↑, 혈관 수축 ↑
- ▶ 위산분비 ↑
- ▶ 뇌활동 ↑ → 학습촉진 ↑
- ▶ 면역반응 ↓, 염증반응 ↓ → 감염 ↑

2. 스트레스 신호

자동차 운전자는 자동차의 계기판에 빨간 불이 들어오면, 경고신호로 알고 빨리 조치를 취한다.

그러나 우리는 신체에서 보내는 경고 신호에는 주의를 기울이지 않는 경향이 있다. 신체는 스트레스를 감지할 수 있는 감시인 역할을 할 수 있다.

신체적 상태는 초기에는 스트레스를 알리는 신호가 될 수 있어서 이때 잘 대응하면 스트레스가 신체적, 심리적인 병적 반응으로 발전하는 것을 예방할 수 있다. 그러나 이것은 신체의 변화에 귀를 기울일 수 있을 때에만 가능하다.

다음의 스트레스 신호 자가진단표는 자신이 스트레스의 어느 영역에 있는지, 또한 당장 긴급한 조치를 취해야 할 필요가 있는지를 점검하는데 도움이 될 것이다.

스트레스 점검표

신체상의 징조
<ol style="list-style-type: none"> 1. 숨이 막힌다. 2. 목이나 입이 마른다. 3. 불면증이 있다. 4. 편두통이 있다. 5. 눈이 쉽게 피로해진다. 6. 어깨나 목이 자주 결린다. 7. 가슴이 답답해 토할 기분이다. 8. 식욕이 떨어진다. 9. 변비나 설사를 한다. 10. 신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다.

심리·감정상의 징조
<ol style="list-style-type: none"> 1. 언제나 초조해하는 편이다. 2. 흥분이나 화를 잘 낸다. 3. 집중력이 저하되고 인내력이 없어진다. 4. 건망증이 심하다. 5. 우울하고 기분이 침울해지기 쉽다. 6. 뭔가를 하는 것이 귀찮다. 7. 매사 의심이 많고 망설이는 편이다. 8. 하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기하곤 한다. 9. 뭔가 하지 않으면 진정할 수 없다. 10. 성급한 판단을 내리는 경우가 많다.

행동상의 징조
<ol style="list-style-type: none"> 1. 반론이나 불평, 말대답이 많아진다. 2. 일의 실수가 증가한다. 3. 주량이 증가한다. 4. 필요이상으로 일에 몰입한다. 5. 말수가 적어지고 생각에 깊이 잠든다. 6. 말수가 많고, 말도되지 않는 주장을 펼칠 때가 있다 7. 사소한 일에도 화를 잘 낸다. 8. 화장이나 복장에 관심이 없어진다. 9. 사무실에서 개인적인 전화를 하거나 화장실에 가는 횟수가 증가한다. 10. 결근, 지각, 조퇴가 증가한다.

* 각 항목당 해당하는 경우가 4개 이상이면 스트레스 수준이 비교적 심각한 상태에 있음을 의미한다.

3. 스트레스 관리방법

스트레스 관리방법으로 점진적 근육이완요법과 기체조의 하나인 유동공 체조를 소개하고자 한다.

1) 점진적 근육이완요법 (Progressive Relaxation Training)

점진적 근육이완요법이란 근육을 점진적으로 긴장시키고 이완시킴으로 긴장을 완화시키거나 교감신경계의 반응을 감소시키는 기술 혹은 교정을 의미한다.

이완요법의 가장 기본적인 전제는 근육긴장이 어떤 방식으로든 불안과 관계가 있다는 것과 긴장된 근육이 이완될 수 있다면 개인이 느끼고 있는 불안은 감소될 수 있다는 것이다. 이러한 근육이완에 강력하게 작용하는 효율적인 방법은 신체의 중요한 근육들이 이완될 때까지 정해진 계열에 따라 수의근을 연속적으로 점진적으로 긴장하고 이완하는 것을 포함한다.

이 점진적 근육이완요법은 1920년대 후반 Edmund Jacobson에 의해 시작되었으며 그 배경은 다음과 같다.

그는 실험을 통해 환자가 이완하는 방법을 배우면 슬개건 반사의 증폭이 줄어드는 것을 발견하였다. 또한 개인이 심신 양면에서 이완하는 기술을 경험하게 되면 인체의 여러 system이 서로 상호작용을 하여 이완을 하게 된다는 결과에 도달했고 개인에게 근골격을 이완하는 법을 가르침으로써 자율신경계 뿐만 아니라 중추신경계의 흥분도 감소된다고 제안하였다.

Jacobson은 이완효과에 영향을 미치는 주된 기전은 긴장과 이완의 차이를 인지하는 개인의 능력에 달려 있다고 했다. 근육이 수축할 때마다, 근육내의 수용기는 구심성 신경 섬유를 따라 뇌로 전도되는 신경 충동을 일으킨다. 긴장은 이같은 구심성 신경 충동의 유발과 전도의 결과로 볼 수 있다. 근육의 수축이 발생할 때, 신경 충동은 뇌로 전도되어 복잡한 중추신경계 반응을 일으킨다. 뒤이어 신경 충동은 원심성 신경 섬유를 따라 근육으로 돌아와 더욱 심한 근육 수축을 만들어 낸다. 결과적으로 부가적인 신경 충동은 온몸에 퍼져있는 수많은 신경근육 회로를 따라 뇌를 향해 혹은 뇌로부터 전도되게 된다. 환자에게 근골격의 과도한 수축을 인지하도록 교육함으로써 다음에 환자가 긴장을 감소시키기 위해 특정 근육을 이완하는 방법을 교육할 수 있다.

신체가 적절히 이완되면 심진대사율이 감소되어 산소소모량이 감소되고, 교감신경계 활동이 감소되어 심박동수, 호흡수, 혈압이 감소된다. 즉 스트레스 반응과 반대현상이 나타나게 된다.

점진적 근육 이완요법의 시행 방법은 다음과 같다.

이완요법을 시행하는 방법으로는 이완술의 내용을 치료자의 육성으로 지시하는 방법과 녹음테이프를 이용해서 지시하는 방법이 주로 사용된다.

- | | |
|--------|---|
| 준비, 암시 | 두 눈을 감으세요. 온몸의 힘을 다 빼세요.
내가 이완술을 사용하면 온 몸이 편안해지고 통증이
없어지고 기분이 좋아질 것이라고 생각하세요.
먼저 지시하는 말을 따라 행하시고 그 다음 숫자를 셀
동안 그것을 지속하도록 하세요. |
| 심호흡 | 숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘.
깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘.
깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘.
깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷. |
| 오른손 | 오른손 주먹을 꼭 쥐세요. 하나, 둘.
긴장감을 느끼세요.
주먹을 서서히 펴세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
오른손을 이완시키세요.
그 차이를 느끼세요.
이완을 발견할 것입니다. |
| 왼손 | 왼손 주먹을 꼭 쥐세요. 하나, 둘.
긴장감을 느끼세요.
주먹을 서서히 펴세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
왼손을 이완시키세요.
그 차이를 느끼세요.
이완을 발견할 것입니다. |
| 오른쪽 팔 | 오른쪽 팔을 가슴에 붙이고 힘을 주세요. 하나, 둘.
긴장감을 느끼세요. |

오른쪽 팔의 힘을 빼세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
오른쪽 팔이 편안하게 느껴질 것입니다.

왼쪽 팔 왼쪽 팔을 가슴에 붙이고 힘을 주세요. 하나, 둘.
긴장감을 느끼세요.
왼쪽 팔의 힘을 빼세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
왼쪽 팔이 편안하게 느껴질 것입니다.

이마 이마를 찌푸리세요. 하나, 둘.
긴장감을 느끼세요.
이마의 긴장을 푸세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
이마가 편안하게 느껴질 것입니다.

얼굴 상부 두 눈을 힘있게 꼭 감고 콧등을 찌푸리세요. 하나, 둘
눈 두 눈을 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

얼굴 하부 윗니와 아랫니를 붙이고 이를 꼭 다무세요. 하나, 둘.
이 이를 편하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

목 턱이 가슴에 닿도록 힘있게 꼭 숙이세요. 하나, 둘.
턱을 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
이제 목 주위가 이완되어서 아주 부드럽고 편안합니다.

어깨 양 어깨를 귀에 닿도록 힘있게 치켜 올리세요. 하나, 둘
어깨를 편안하게 내리세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

배 숨을 깊게 들이마셔서 배를 불룩하게 내미세요. 하나, 둘
숨을 푸욱 내쉬어서 배를 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋
넷.

오른쪽 다리 오른쪽 다리를 쭉 펴고 발가락 끝을 머릿쪽으로 힘있게
당기세요. 하나, 둘.
다리를 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

- 왼쪽 다리 왼쪽 다리를 쭉 펴고 발가락 끝을 머릿쪽으로 힘있게 당기세요. 하나, 둘.
다리를 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
- 발 다리를 쭉 펴고 발가락 끝을 침대 발치쪽으로 힘있게 뻗치세요. 하나, 둘.
발 근육을 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
- 심호흡 숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘.
깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘.
깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘.
깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.
몸과 마음이 아주 편안합니다.
편안한 상태를 그대로 유지하면서 이제 깨어나도록 합시다.
다섯,넷,셋,둘,하나.
눈을 뜨세요.

2) 유동공 체조

달리기나 수영을 비롯한 각종 운동에서 준비체조를 필요로 하는 것처럼 단전호흡의 시작도 반드시 준비체조부터 시행한 후에 들어간다. 이 준비체조는 도인체조(導引體操)라고 불리운다.

도인체조를 날마다 시행하노라면 비뚤어진 골격을 바로 잡아주고 인체내의 기혈의 흐름을 좋게 하는 훌륭한 양생법이 됨을 알 수 있다.

도인체조는 부드럽게 행하는 유동공(柔動功)과 좀 더 힘이 들고 체력을 길러주는 강동공(強動功)으로 분류해 볼 수 있다.

유동공의 기본은 손바닥을 마주대고 비벼서 손바닥이 더워진 후부터 실시한다. 손바닥을 마주대고 비비면 열이 발생하는데, 이때 손바닥을 서서히 양 옆으로 5~10cm 가량 벌렸다 오무렸다 해 보면 손바닥으로부터 어떤 이상한 느낌이 든다. 열감 외에 전기적 감

각·압력감·미풍이 불고 지나가는 듯한 느낌·자력감 등을 느끼게 되는데

이것이 '기'의 한 형태이다. 즉 이 손바닥을 비비는 동작은 '기'를 모으는 동작이라고 해서 과언은 아니다. 이 더워진 손을 기본으로 하여 다음에 열거한 각 항목을 실시한다.

(1) 눈운동

- ① 더워진 손바닥을 가볍게 두 눈에 댄 다음 좌우로 눈알을 움직여 준다(10회).
- ② 위 아래로 눈알을 움직여 준다(10회).
- ③ 시계 방향으로 눈알을 돌린다(10회).
- ④ 시계 반대 방향으로 눈알을 돌린다(10회).

이상의 4가지를 실행하는 중에 손바닥이 차가워지면 손바닥끼리 마주대고 비벼 열이 나게 한 후에 동작을 진행한다. 다른 동작도 마찬가지로 항상 따뜻한 손으로 운기행공(기를 만들어 움직이게 함)한다.

※ 효과

이 운동을 오랜 동안 하게 되면 눈병에 대한 치료와 예방을 하게 되고 눈이 맑고 밝아진다. 또한 평소에 자주 실시해 보면 피로가 떨어지는 것을 느낄 수 있다.

(2) 얼굴 빚기

- ① 더워진 손바닥으로 얼굴의 위에서 아래로 턱까지 부드럽게 마사지하는 기분으로 쓸어내린다(10회 이상).
- ② 얼굴의 가운데 코 부분에서 양쪽 귀 옆으로 부드럽게 쓸어준다(10회 이상).

※ 효과

얼굴에서 윤이 나고, 굵은 주름살은 가늘어지고 가는 주름살은 점차 펴진다. 장기간에 걸쳐 시행하면 나이가 들어도 어린이 볼처럼 밝고 맑아져 간다. 눈밑의 위 계통 경락을 자극해 주므로 안면 신경통에 좋은 운동이다. 하루에도 수시로 해주면 좋는데, 여성의 경우는 화장 때문에 곤란하기도 한다. 그래서 여성은 밤에는 세수한 이후에 손바닥으로 빚어 줄 수 있지만 낮에 화장한 얼굴은 그냥 더워진 손바닥을 얼굴 위에 가볍게 대어 주어도 좋다. 오랜 시일 동안 계속해 보면 고와지는 얼굴 피부에 놀랄 것이다. 기미·주근깨도 점차 없어진다.

(3) 머리 빚기

이 운동 역시 차가운 손바닥으로 해서는 효과가 없다. 두 손을 마찰시켜 더워진 손으로

이마 부분에서부터 목덜미 모발까지 부드럽게 쓸어 넘긴다. 두 손의 마찰에 의해 생성된 기파는 머리의 피부를 자극해 주므로 기혈이 왕성해진다.

※ 효과

- 비듬 제거 및 예방
- 빈혈·현기증·두통 등의 치료
- 장기간에 걸쳐서 실행하면 모발 조직이 재생되므로 대머리나 탈모증이 있는 사람에게 특히 좋다.

(4) 귀 운동

- ① 더워진 양 손의 인지와 중지 사이에 각각 컷바퀴를 끼우고 위아래로 비빈다(20회 이상 또는 귀가 더워질 때까지).
- ② 중지 위에 인지를 올려 컷바퀴 뒤의 볼록한 뼈 부분에 대고 중지로부터 인지를 미끌어뜨려 내리는 탄력을 이용해 귀 속에서 땅! 땅! 소리가 울리도록 두드린다(10~20회).
- ③ 더워진 양 손바닥으로 컷바퀴 전체를 약간 힘주어 누른 채 시계 방향 10회, 시계 반대 방향 10회씩 돌린다.

※ 효과

두뇌 전체로 귀울림이 전달되면서 이 자극에 의해 기억력과 사고력이 증진된다.

- 중이염이나 외이염, 기타 각종 귓병을 예방한다.
- 이명(耳鳴: 귀울림) 증을 낮게 하고 청력을 향상시킨다.

(5) 목 운동

- ① 더워진 손바닥으로 목덜미를 문지른다(20회).
- ② 손바닥으로 머리 뒤통수로부터 목줄기 어깨까지 탁탁 두드려 준다.
- ③ 양 손을 허리에 갖다 대고(일어선 자세로) 머리를 각각 좌우 어깨 방향으로 움직여 준다(10회). 또 앞뒤로(상하) 10회, 시계 방향으로 5회 및 시계 반대 방향으로 5회씩 크게 회전시켜 주되 너무 힘을 주어 행하지 말고 부드러운 기분으로 행한다. 주의할 점은 어깨와 몸은 그냥 두고 고개와 머리만 움직이라는 것이다.
- ④ 마지막으로 허리는 반듯하게 두고 숨을 천천히 들며마시며 동시에 가슴을 위로 올리면서 고개는 서서히 뒤로 젖힌 후 그대로 잠시 동안(3~5초) 숨을 마신 상태로 동작을 멈추었다가 숨을 내쉬면서(동시에 가슴도 내린다) 고개를 앞으로 약간 숙여 준다

(5회).

※ 이 목운동의 효과를 좀더 크게 하려면 ④번 동작 중 마지막에 숨을 내쉴 때 몸 안의 나쁜 기운이 몸을 타고 주욱 내려가 발바닥으로 빠져나간다고 생각한다. 마치 장마철에 비구름이 벗겨지고 태양이 찬란히 빛나는 듯한 느낌이 들도록 행한다.

※ 효과

- 머리가 시원해지고 목이 뻣뻣한 것과 목줄기 결림 등이 해결된다.
- 고혈압과 현기증 등의 치료와 예방을 한다.
- 용천혈(湧泉穴: 발바닥의 오목한 곳)에 자극을 주면서(두드리거나 비빈다) 목운동을 곁들이면 노이로제·불면증에서 벗어나게 된다.

(6) 허리 자극 운동

잘 비벼서 더워진 두 손바닥으로 허리를 위 아래로 비비기(20회), 등뼈를 중심으로 좌우 옆구리까지 비비기(20회), 골고루 두드리기(20회)를 한다.

※ 효과

- 허리는 동양 의학에서 말하는 대맥(帶脈)이 있는 곳이다.
이곳을 자극함으로써 체내 기혈의 흐름이 좋아지며 정력이 좋아진다.
- 요통의 통증을 완화시켜 주고 오랫동안 계속하면 치료된다.

(7) 미저골(尾骶骨) 자극 운동

꼬리뼈 부근을 피부가 상하지 않을 정도로 손가락으로 비벼준다(30회). 그리고 두드려준다(30회 이상).

※ 효과

- 허리 강화 운동·복부 자극 운동과 연결해서 시행하면 변비·설사에 뛰어난 효과를 본다.

(8) 복부 자극 운동

- ① 배꼽과 치골(불두덩)의 사이에 있는 하단전을 양쪽 손바닥으로 약간 세게 통통 두드린다(30회). 초보 수련자는 손바닥으로 두드리기 시작하여 하복부가 어느 정도 단단해지면 주먹으로 강하게 친다.
- ② 배꼽을 중심삼아 시계 방향으로 더워진 손바닥을 이용해 하복부에서 상복부 전체에

이르기까지 약간의 압력을 주는 듯하며 빙글빙글 돌려 준다. 이때 복부에 올린 손등 위로 다른 한 손을 포개어 실시하는데, 교대로 손바닥을 바꾸어 한다.

③ 손바닥을 또 뜨거울 정도로 비벼서 아랫배에 밀착시킨 후 좌우로 왔다갔다 마찰한다 (20회).

※ ①번은 옷을 입고 해도 무방하다. ②번과 ③번은 옷을 벗고 피부에 직접 마찰하는 것이 효과적이다.

※ 효과

○ 소화기 계통(각종 위장 질환)에 효과가 좋다.

(9) 용천(湧泉) 자극 운동

용천은 발바닥 가운데서 발가락 쪽으로 가로질러 근육처럼 발달한 곳의 약간 움푹 들어간 지점에 있다. 참으로 중요한 혈중의 하나인데, 이곳을 주먹으로 쥐고 수도 부분으로 힘차게 두들겨 준다(30회씩).

※ 효과

○ 정신 노동에 종사하는 사람으로서 신경이 쇠약해진 사람에게 매우 좋다.

○ 상기(上氣) 증세가 있는 사람, 즉 신경을 조금만 써도 머리가 아프거나 열이 오르는 사람·불면증·노이로제 등에 유효하다.

○ 정력감퇴·요통·고혈압·컛병 등에 유효하다. 이는 용천혈의 자극으로 신장, 방광 계통의 장기 기능이 원활해지기 때문이다.

(10) 전신 두드리기

① 어깨에서 손등까지 바깥쪽을 두들겨 내려간 후 팔 안쪽을 손바닥까지 두드려 간다.

② 윗가슴 두드리기(10회).

③ 아랫가슴 두드리기(10회).

④ 옆구리 두드리기(겨드랑이에서 옆구리 아래까지) 좌측 옆구리를 먼저하고 우측 나중 에 두드려 간다.

⑤ 하체 두드리기(허벅지에서 발목까지 바깥쪽을 먼저 행한 후 서혜부에서 발목까지 안 쪽은 나중 에 두드려 내려간다.

지금까지 설명한 유동공은 특별히 몸동작에 맞춘 호흡을 목운동의 ④번외는 실시하지 않는다. 이 운동은 단전 호흡을 하지 않는 사람이라도 부담없이 때와 장소를 거의 가리지

않고 실시할 수 있는데, 오랫동안 하게 되면 보약보다도 뛰어난 효과를 보게 되는 아주 좋은 제조이지만 손바닥을 마찰시켜 충분히 더워진 상태에서 실시해야 효과를 제대로 볼 수 있다는 점을 다시 한 번 강조해 둔다.

참 고 문 헌

- 고경봉(1993). 직장인의 스트레스, 한국 업존(주)
- 김조자, 노유자, 최영희(2000). 성인간호학, 서울, 현문사, 227~261
- 최명애, 김금순(1993). 기초간호과학, 서울, 서울대학교 출판부, 246~262
- Phipps. W.J., Sands,J.K., & Marek, J.F.(1999), Medical-Surgical Nursing, Mosby, 107~128