

스트레스 관리

스트레스란

컴퓨터의 발달, 생산시설의 다변화, 생산량의 증대, 높은 정밀도와 신속성의 요구 등 사회의 급격한 발달에 따라 우리는 직장생활이나 개인생활에서 많은 스트레스에 시달리고 있다. 물론 스트레스는 우리에게 반드시 나쁜 쪽으로만 작용하는 것은 아니며 업무의 신속한 대처와 추진력으로 생산량의 증대와 사회의 발전에 기여하는 긍정적인 측면도 있다.



스트레스와 건강

과도한 스트레스는 인체의 적응력을 감소시키고, 교감신경계를 자극시켜 맥박과 호흡의 증가, 혈압의 상승, 심박출량의 증가, 복부동맥의 수축, 동공확대, 간으로부터 포도당의 유리, 정신활동의 증가, 골격근의 수축 등 다양한 신체의 변화를 일으켜 여러 가지 질병으로 연결된다.

일상생활에서 스트레스를 줄이기 위한 태도

스트레스에 대한 내성을 높인다

- 밝고 적극적인 기분으로 생활한다.
- 신체상태를 최상의 컨디션으로 유지한다.
- 숙면을 취하며 다음날을 대비한다.
- 스트레스가 증가되면 비타민이나 미네랄 등의 소모량이 많아지므로 충분히 섭취한다.
- 점심시간과 휴식시간에는 마음을 편하게 긴장을 풀고 기분 전환을 한다.
- 휴일에는 여행이나 등산, 운동 등을 통하여 일을 잊어버리도록 한다.

스트레스의 자극 강도를 줄인다

- 밝고 명량한 직장분위기를 조성한다.
- 정신적으로 긴장되어 있다고 생각할 때 걷거나 휴식을 갖고 스트레스를 조절한다.
- 하루 중 단 몇 분이라도 모든 것을 잊고 충분히 몸과 마음을 이완시키는 시간을 갖는 것이 좋다.
- 긴장이 점점 고조되고 있다고 느껴질 때는 누군가 대화할 수 있는 사람을 찾아본다.
- 어느 정도 부담을 감수해야 할 상황인가를 살펴보고 상황을 호전시킬 수 없다면 거절하거나 포기한다.
- 상대방의 입장에서 생각해보고 이해하도록 한다.
- 자신의 생각을 분명히 밝히고 상대방의 이해를 구한다.
- 자신의 인생과 삶에 대하여 좀 더 낙관적인 생각을 갖도록 노력한다.
- 정말로 벗어날 수 없는 스트레스 요인이라면 일단 비켜서서 지켜보면 새로운 길이 보일 수 있다.

스트레스 해소법

- 심호흡을 하면서 근육을 이완시킨다.
- 스트레칭, 빨리 걷기 등 적절한 운동을 30분 정도 한다.
- 20~30분 명상을 한다.
- 혼자서 고민하지 말고 신뢰할 만한 사람과 상담을 한다.

