

* * 스트레스와 * * 그 대처방안



1. 스트레스란?

스트레스란 상체의 평형을 깨뜨릴 수 있는 모든 외부의 자극을 통칭하는 말이다. 즉, 외부로부터 주어진 압력에 의해 내적인 긴장감을 느끼게 되는 것이다. 이러한 스트레스는 회피할 수도 없고, 저항할 수도 없는 삶의 과정에 더 자연스럽게 나타나는 것이다. 이는 스트레스가 정신건강을 해치는 주범임을 이야기하고 있다.

그렇지만 스트레스가 모두 해로운 것만은 아니다. 스트레스는 어려움을 극복하게 하고, 목표를 성취하도록 힘을 주며, 동기를 유발시키고 삶의 활력을 불어넣어 주기도 한다. 이처럼 적당한 스트레스는 생활의 촉진제가 될 수도 있다. 따라서 건설적일 수도 있고, 파괴적일 수도 있는 스트레스를 어떻게 다루는가의 여부에 따라 우리의 행복과 건강은 크게 영향을 받는다. 그러므로 적절히 스트레스를 받아들이고 반응하며, 해소함으로써 우리의 육체, 정신적 건강을 지켜내야 할 것이다.

2. 스트레스의 원인

가. 외적인 원인

- 물리적 환경으로 소음이나 빛, 한정된 공간에 있을 때

- 인간관계에 있어서도 명령이나 타인과의 관계가 적절하지 못했을 때
- 조직사회에서의 규칙이나 규정 또는 마감시간이나 승진이나 좌천 되었을 때
- 가족관계에서 친척이나 가족의 죽음이나, 생일이 있을 때

나. 내적인 원인

- 지나친 커피 섭취나, 흡연이나 술을 마셨을 때
- 일이 많아 야근이나 과로를 느낄 때
- 개인적인 성향으로 A형을 가진 성격이나 완벽주의를 추구할 때
- 자신에게 있어서 비관적인 생각이나 안 좋은 생각들을 가지고 있을 때

다. 성격적인 면

- 일을 일단 시작을 하게 되면 끝을 내야 한다.
- 약속시간을 정확히 엄수하며 초과할 시에는 스트레스를 받는다.
- 다른 사람의 말을 귀 기울이지 않으며 자신의 말만 하려고 한다.
- 자신의 감정을 속이며, 모든 일을 할 때에도 자신이 다 해야 한다는 생각을 갖고 있다.
- 직장생활을 하면서도 자신이 최고이고, 승진을 빨리 하기

원하며 일만 하려고 한다.

- 한번 잡은 일손은 쉽게 놓기 어려우며, 야근은 기본이고 집에 가져가서까지 일을 하게 된다.

라. 스트레스에 강한 사람과 약한 사람

(1) 스트레스에 강한 사람

스트레스에 강한 사람은 우리가 흔히 말하는 B유형의 사람이라 말할 수 있다. 자신이 하고 있는 일에 자신감을 갖고 있으며, 자신에게 주어진 상황이나 일들을 매우 긍정적으로 받아들일 수 있다. 또한 스트레스 발전할 수 있는 것들을 낙천적으로 헤쳐나가는 것이라 할 수 있다.

(2) 스트레스에 약한 사람

스트레스에 약한 사람은 우리가 흔히 말하는 A유형의 사람이다. 사람들과 대화할 때 말이 빠르고 쉽게 흥분한다. 참을성이 부족하여 다른 사람의 말에 귀 기울일 줄 모른다.

이처럼 원인이 될 수 있는 환경적인 요소나 성격들로 인하여 발생할 수 있는 경우가 많다. 어떠한 원인으로 인하여 스트레스를 갖고 있는지 파악하고 현명한 대처방법을 찾아서 스스로 해결할 수 있도록 노력해야 한다.

3. 스트레스의 유형

스트레스의 원인에 의해서 사람은 여러 스트레스를 일으키는데 그 중 대표적인 것으로는 (1) 압박감, (2) 불안, (3) 좌절, (4) 갈등, (5) 자극의 결핍 등을 들 수가 있다.

(1) 압박감

이것은 우리가 어떤 행동의 기준에 꼭 맞추려거나 급속한 변화에 적응하려고 할 때 경험된다. 이 압박감은 내부압박과 외부압박으로 나뉘는데, 내부 압박은 자존심의 유지와 관련이 있다. 가령 자기의 지능, 인격, 또는 운동이나 예술적 재능에 대한 믿음 때문에 보다 우수한 수준으로 자신을 끌어 올리려는 데에서 압박감을 느낄 수 있는 것이다. 이 압박감은 강한 성취 동기를 일으키는 요인이 되기도 하지만 실현 불가능한 목표에 매달리게 하는 불행을 초래할 수도 있다.

외부적 압력으로는 남들과의 경쟁, 사회 조건의 급속한 변화,

가족 친구들로부터의 기대, 현대 산업사회에서의 폭주하는 업무량 등은 압박감을 일으키는 중요한 요인이다.

(2) 불안

이것은 아무런 뚜렷한 이유 없이 호흡이 고르지 못하며, 근육이 긴장하고, 주의력이 떨어지며 하찮은 일에도 화가 나며, 먹고 살만한 돈을 저축 했는데도 초조하거나 우울한 심정에 빠지는 경우이다. 이런 불안은 성격과 관련이 있는 특성 불안과 그때 그때의 상황에 따라 달라지는 상태 불안이 있으며 이 종류에 따라서 대처 방법도 달라진다.



(3) 좌절

좌절은 방해물 때문에 목표물로의 접근이 금지된 상태를 의미한다. 이것의 원인으로는

- ① 행동 과정의 지연 : 교통 체증으로 차가 막히는 경우
- ② 자원의 결핍 : 가난한 가정에서 보는 TV의 온갖 상품 광고
- ③ 상실 : 가까운 친구나 애인을 잃었을 경우
- ④ 실패 : 다른 사람들과의 경쟁에서 떨어지는 경우
- ⑤ 무의미감 : 다른 사람의 방해나 사회 조건이 생활의 의미를 갖지 못하게 한다고 생각하는 경우

(4) 갈등

이것은 상반되는 일을 동시에 해야 하거나 두 개의 원하는 목표를 동시에 획득할 수 없을 때 일어난다. 갈등은 대학에서 배운 전공을 살려 취직을 하고 싶으면서도 결혼하여 아기를 갖기 원하는 경우라든지, 허리부상에서 겨우 회복된 투수가 팀에 복귀하여 화려하게 투구를 보이고 싶으나 다시 부상을 입을 때는 평생 허리를 쓰지 못할 경우에서 갈등은 생겨난다.

(5) 자극의 결핍

강렬한 자극이 스트레스를 일으키는 원인이 되기도 한다. 외부자극이 박탈되었을 경우에도 사람은 불안해 지고 심하면 주의력이나 판단력의 장애를 일으키게 된다. 또 개인의 기본욕구를 만족시켜주지 못할 때에도 스트레스는 일어나게 된다. 먼 지

방의 벽지로 발령이 나서 가족과 헤어져야 할 경우, 유학생이 홀로 외롭게 공부해야 하는 경우에는 정서적 고립감으로 스트레스를 받게 된다.

4. 스트레스의 원인과 유형(실제)

가. 직장에서의 스트레스 원인

- 직장의 대인관계
- 과도한 긴장
- 지나친 업무 할당량
- 급격한 환경 변화
- 전근, 승진, 전속
- 일할 때의 부자연스런 자세
- 산재
- 삼교대 근무
- 차량 사용의 과다
- 노동조합 문제
- 단신 부임(가족과의 이별)
- 한직으로의 좌천
- 직위 해제
- 전근으로 인한 문화 충격

나. 가정에서의 스트레스 원인

가정이 직장인의 스트레스 인자가 되는 것은 흔히 있는 일이며 이것은 급속한 사회 변화, 세대간의 단절, 인간의 이동, 직장의 변화와 같이 사회 변동 때문이다. 특히 아내와 자식의 가치관이 자신과 다를 경우에는 문제가 생기게 된다. 남편은 사업 중심으로 전심전력 해야지만 직장의 지위와 가족의 물질적인 안정을 유지할 것이라고 생각하지만 아내는 그것보다는 자신의 삶의 보람을 밖에서 구하려고 하는 데에서 가치관의 대립이 일어날 경우가 있다.

다. 직장에서의 스트레스 유형

(1) 단신 부임

단신 부임이 스트레스를 일으키는 원인이 되는 이유 중의 하나는 그것이 “승진의 단계”인지 “좌천”의 단계인지 모호하다는 경우다. 이와 같이 상황이 모호할 적에는 스트레스 원인의 이론편에서 지적한 바와 같은 “모호성”으로 인한 불안으로 스트레스가 야기된다. 이를 극복하기 위해서는 “인지적 평가”를 긍정적으로 바꾸어서 부임지에서 의미 있는 생활을 살펴 보는 것도 좋을 것이다. 단신 부임은 기존의 생활 거주지에서의 이탈을 의미하는 것으로서 정서적 고립감을 유발하여 스트레스를 일으키게 된다. 이러한 것은 일본 동관 주식회사의 공장이 동경 요코하마 지구에서 도쿄 지바(千葉)지역으로 이전 했을 때 한 건부의 자살 사건이 일어난 것에 의해서 잘 알 수가 있다. 이러한 문

제를 해결하기 위해서는 카운셀링 체제를 마련하든가 취미, 운동 같은 것으로 대처할 수가 있다.

(2) 테크노스트레스(Technostress)

이것은 컴퓨터에 대한 교육을 제대로 받지 못한 세대에게 컴퓨터가 도입되어서 나타나는 현상을 가리킨다. 이 스트레스에는 세 가지 유형이 있다.

첫째, 컴퓨터 생활 보람 상실형이다. 컴퓨터가 나오기 이전에는 해박한 지식으로 부러움을 샀던 과장이 자신이 가지고 있던 지식을 전부 컴퓨터에 입력시킨 다음에는 자신의 존재 가치가 사라져 버린 경우이다.

두 번째는 컴퓨터 소진형이다. 별 경력 없이 50세가 되었던 한 직원이 과장으로 승진을 하게 되었다. 그는 기쁜 나머지 매우 의욕적으로 일하려는 노력에서 퍼스널 컴퓨터로 업무를 합리화 했다. 그러나 이 사람은 그 일을 부하에게 맡기지 않고 자신이 짊어지게 되어서는, 연말에는 낙담하고 지쳐 버리게 되었다. 이 일로 그는 강요성 우울증에 걸리게 되었다.

세 번째 아주 특이 한 종류의 스트레스가 있는데, 이른바 컴퓨터 과잉 적응형(Computer-centered Type)이다. 컴퓨터는 그 기능에서 인간이 도저히 따라가지 못하는 것도 있지만 계산 과정이 0과 1만을 사용하는 이진법으로 움직이기 때문에 인간과 같이 직관적인 결론을 내리지는 못한다. 따라서 컴퓨터에 너무 집착하게 되면 이와 같은 컴퓨터의 논리에 감염되어 대인관계에 문제가 생기게 되는 것이다. 즉 컴퓨터에 의해서 조장된 논리적 사고경향이 조장되고 대인 관계에 대한 관심이 없어서 내향성이 되며 결과적으로 관리능력이나 대외 기술이 부족하게 된다. 그 결과 원만하지 못한 대인관계로 불만이 생기고 성미가 급해져서 우울증이나 심신증이 발생한다.



5. 스트레스의 증상

스트레스의 개념으로 어떤 것을 택하든지 간에 그 생리적 반응은 동일한 것으로 알려져 있다. 이런 반응에선 주로 호르몬과 관

런이 있으며 주로 뇌하수체전엽의 부신피질자극호르몬(ACTH : 긴장이나 흥분의 상태에서 부신 피질을 자극하기 위해서 나오는 호르몬)과 부신피질호르몬(Steroid)의 역할이 중요하다.

Selye의 이론에 따르면, 스트레스에 대한 반응(일반적응증상, General Adaptation Syndrome, GAS)은 세 단계로 나뉜다.

- 제 1단계 : 경고 반응기
- 제 2단계 : 저항 단계
- 제 3단계 : 소진 단계

1단계에서는 스트레스 유발자에 대한 위급 반응이라고 불리는 것으로 스트레스에 대한 유기체의 첫 반응으로서 생리적 변화가 나타나는 것이다. 이런 생리적 변화로는 체온이 내려가거나 혈압이 내려가는 것으로 볼 수 있다.

2단계에서는 경고 반응을 유발했던 스트레스 유발자에 대해서 저항력이 생겨서 경고 반응에서의 증상이 사라진다. 즉 부신수질 호르몬인 아드레날린과 노어아드레날린(이 호르몬은 신경계 가운데 신체의 운동과 관련이 있는 교감 신경계를 활성화시킨다.)이 분비되어 혈압이 올라가고 맥박이 빨라진다. 결과적으로 심이지장이나 위는 혈관이 좁아진데다가 많은 혈액이 보내지기 때문에 내벽에 출혈이 생기게 된다. 다음으로는 이것에 대한 피드 백(Feed Back)으로서 부신피질자극호르몬 (ACTH)의 분비 수준이 증가하며 이에 자극 받은 부신피질은 Steroid라는 호르몬을 분비하고 이것은 소화기관의 내벽에 생긴 출혈에 가해져서 심이지장 궤양이나 위 궤양을 일으키게 된다. 이 단계의 두드러진 특징으로는 저항의 원인이었던 스트레스에 대해서는 저항력이 증가하지만, 다른 자극에 대해서는 저항력이 감소된다는 것이다.

3단계에서는 지나치게 긴 스트레스에 대해서 저항력이 떨어지는 경고 반응기의 증상이 재발하게 된다. 만성적인 우울증이나 감염 저항의 저하, 암이 악화되며 이것은 ACTH와 스테로이드(부신수질의 호르몬)의 분비 수준의 분비률이 더 이상 증가하지 못하기 때문인 것으로 추정된다. 그리고 이런 스트레스 상황이 계속되면 혈당치, 혈압, 콜레스테롤이 상승한 채로 내려오지 않게 된다. 그 결과 혈압이 올라가면 고혈압 콜레스테롤이 수반되면 동맥 경화, 다시 혈액의 응고성이 높아지는 상태가 결들여지면 뇌경색이나 심근 경색이 일어나기 쉽게 된다. 혈당치가 상승하면 당뇨병이 되고 당뇨병이 되면 고혈압이 빠르게 진행된다.

가. 스트레스에 대한 신체 반응

신체적으로도 변화가 있는데, 교감신경계라는 자율신경계가 흥분이 되어서 생기는 변화이다. 스트레스를 받아서 걱정을 하면 불안해지고, 긴장이 되고, 그렇게 되면 교감신경계가 흥분이 되어 여러 신체 기관에 영향을 준다.

나. 스트레스와 심장질환과의 관련성

오늘날 관상성 심장병(Coronary Artery Disease ; 이하 CHD)은 선진산업 국가들에서 성인 사망의 제1원인으로 알려져 있는데 미국의 경우 일년에 150만명 이상에게 발병한다고 한다. 한국의 경우도 CHD가 암에 이어 성인 사망의 제2원인으로 알려져 있으나 40대의 경우로만 볼 때는 제1원인이 되며 이 비율은 다른 선진 산업국가들의 경우보다 더 높다.

전통적으로 CHD를 발생시키는 위험 요인으로는 성, 연령, 고혈압, 당뇨, 흡연, 비만, 높은 혈청 콜레스테롤 및 신체활동의 감소와 같은 요인이 언급되고 있다. 그러나 1970년대 후반에 들어와서는 스트레스에 대처하는 개인의 행동방식이 CHD를 야기하는데 중요한 요인이 된다는 주장이 대두되었다. 특히 스트레스에 대응하는 개인의 행동양상 이른바 Type A 행동양상이라는 행동 특징과 스트레스 자극에 대한 개인의 심장혈관 반응성의 차이와 같은 심리·생물학적 요인들이 CHD발생에 중요한 위험 요인이 된다는 주장이 부각되기 시작했다.

다. 성격과 스트레스

(1) 타입A 성격의 특징

이 유형 사람들의 과도한 경쟁심, 강한 성취욕, 조급성, 적개심 등을 자주 보이는데 세 가지 행동 특징은 시간에 쫓기는 태도, 즉 조급성, 경쟁심, 적개심, 분노 등이다. 타입A 성격소유자는 스트레스에 민감하고 자주 받기 때문에 스트레스 호르몬 분비가 증가한다. 이로 인해 심혈관계에 손상이 온다. (스트레스 관리 차원에서는 B 타입으로 바꾸려는 노력이 필요하나 사회 활동에서의 성공은 타입A가 경쟁심과 성취욕이 강하기 때문에 일반적으로 더 유리하다)

(2) 타입B 성격의 특징

타입A 행동양상과 상반될 정도로 확실하게 구별되는 행동을 보인다. 일처리를 서두르지 않고 즐거움을 찾고 여유를 즐기는 경향이 크다

예를 들어 휴일에 낚시를 갔을 때 타입B 소유자는 주위 환경을 즐기고 얘기하며 고기에는 별로 관심이 없어 보인다. 그러나 타입A는 주위 환경에는 관심이 없고 친구보다 고기를 많이 잡으려고 안전 부절 못한다. 이외에 타입C 성격, 타입D 성격 등도 있다.

(3) 부정적인 성격

- ① 적개심 - 부정적인 성격이 스트레스 질환의 발병율이 높다는 보고가 가장 많다 부정적 성격중 특히 적개심(hostility)이 가장 문제가 많은 것으로 알려져 있다. 적개심이란 냉소적 불신, 분노, 도전 행동의 특성을 보이는 성격을 말한다.
- ② 분노(화) - 우리나라의 체면문화와 권위주의성향이 주는 주요 요인으로 화를 내는 경향이 높다. 화를 자주 내면 심장혈관계에 나쁜 영향을 준다. '화'를 내면 교감신경계가 활성화 되어 카테콜아민의 분비가 증가하고 이것이 심장과 혈관에 긴장과 손상을 주고 나아가서 동맥 경화를 유발하기 때문이다. '화'는 급성 심근경색증, 즉 심장마비를 야기 시킨다.
- ③ 자기 방어적 성격 - 자기방어적 성격을 가진 사람은 감정을 숨기고 부정하며, 자기자신을 기만하는 형으로 혈압이 높고 스트레스 반응도가 높다고 한다
- ④ 절망감 - 절망감이 있는 남성에서 고혈압의 발병율이 높다고 보고되었다.
- ⑤ 걱정을 많이 하는 사람들 - 항상 불안해 하고 걱정하며 여기 저기 아프다고 호소하는 경향이 있다. 또한 완벽주의 경향이 있으며 자주 강박증 성향도 보인다 스트레스를 자주 받는 타입이다.
- ⑥ 편집형 성격 - 의심이 많고 비밀스럽고 수줍음이 많으며 예민하고 신중하다 나중에 원한이나 증오의 태도로 발전하는 경향이 있다. 이들은 부모가 엄한 경우에 흔히 보이며 질투를 특징으로 한다 소위 '한'을 품는 성격으로 스트레스에 취약하다.

(4) 긍정적 성격

긍정적 성격의 요소에는 낙관적인 기대, 낙관적인 설명태도,

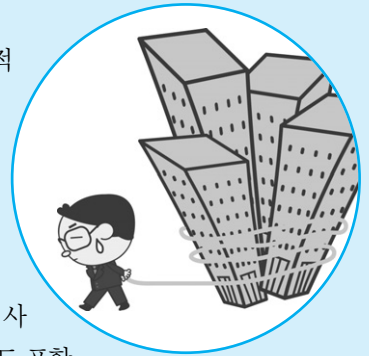
높은 자신감 등이 있다. 긍정적 태도가 정신과 육체 건강에 좋은 영향을 준다. 긍정적 소유자는 스트레스를 잘 처리하기 때문에 스트레스로 인한 건강 손상이 별로 없다.

인생의 성패는 건강 이외의 사

회적인 성공, 성취 등의 요소들도 포함

되기 때문에 스트레스만 고려한 성격 타입은 어느 것이 좋고 나쁘다고 판단하기 어렵다. 그러나 건강 측면에서는 분명히 불리한 성격 타입이 있는 것은 사실이다.

스트레스는 이러한 신체적 증상 이외에도 그 스트레스에 잘못 대처 했을 경우에 알코올 중독이나, 약물 중독에 빠지는 경우가 있으며, 동료간에 서로를 공격하는 현상이 일어나기도 한다.



6. 스트레스의 측정과 그 대처

스트레스를 받는다고 해서 누구나 건강에 문제를 일으키는 것이 아니란 점은 중요한 사실이다. 대부분 사람들은 스트레스 반응을 원만하게 상쇄해서 스트레스를 받은후 바로 정상화 한다. 문제는 스트레스 반응에 적응이 부적절하여 스트레스 호르몬이 지속적으로 증가하면 우리 건강에 손상을 준다는데 있다.

스트레스를 측정하는 방법은 여러 가지가 있으나 여기서는 두 가지 측정 방법을 소개 한다.

〈표 1〉은 일본 대학 심료내과 객원교수인 계 재작(桂 載作)박사가 만든 스트레스 체크리스트이다.

〈표 1〉 스트레스 증상 점검표(계 재작)

최근 1개월 사이에 당신은 다음과 같은 징후가 없었던가 생각나는 대로 다음 항목에 체크하여 표시를 하시오.	
1. 머리가 개운하지 않다. (머리가 무겁다)	
2. 눈이 피로하다. (이전에 비해 눈이 피로할 때가 많다.)	
3. 때때로 코가 막힐 때가 있다. (코에 이상이 있는 것 같다.)	
4. 어지러움을 느낄 때가 있다.	
5. 때때로 기동을 붙잡고 서 있고 싶을 때가 있다.	
6. 귀에서 소리가 들릴 때가 있다.	
7. 때때로 입안에 염증이 생길 때가 있다.	
8. 목이 아플 때가 있다.	
9. 햇바닥이 하얗게 되어 있을 때가 있다.	
10. 좋아하는 음식을 별로 안 먹게 되었다.	

11. 식사 후에 위가 무거워지는 것을 느낄 수가 있다.	
12. 배가 팽창하거나 아프거나 한다.	
13. 어깨가 아프다.	
14. 등골이나 배가 아픈 경우가 있다.	
15. 좀처럼 피로가 사라지지 않는다.	
16. 근래에 체중이 감소되었다.	
17. 무엇인가 하면은 곧 피로를 느낀다.	
18. 아침에 기분 좋게 일어 날 수 없는 날이 있다.	
19. 업무에 대해서 의욕이 생기지 않는다.	
20. 쉽게 잠들지 못 한다.	
21. 꿈을 꾸는 수가 많다.	
22. 아밤에 한 시나 두 시경에 잠이 깬다.	
23. 갑자기 호흡하기가 괴로워질 때가 있다.	
24. 때때로 가슴이 두근거릴 때가 있다.	
25. 가슴이 아파오는 수가 있다.	
26. 자주 감기에 걸린다.	
27. 사소한 일로 자주 화가 난다.	
28. 수족이 냉할 경우가 많다.	
29. 손바닥이나 거드랑이에서 땀이 날 때가 많다.	
30. 사람을 만나는 것이 귀찮아 진다.	

- 5개 이하 : 정상
- 6개~10개 : 가벼운 스트레스 상황 (휴양, 운동, 레크레이션이 필요)
- 11개~20개 : 스트레스 상황 (정신과 의사에게 상담 필요)
- 21개~30개 : 심한 스트레스 상황 (전문 병원에서 진료 요망)

〈표 2〉는 미국의 홈즈(Holmes)와 Rahe에 의해서 개발된 방법이다. 이것은 스트레스를 일으키는 사건의 강도와 그것을 극복하는 데 걸리는 시간에 의해서 그 순위와 상대적 평균 점수를 결정한 것이다. 이 점수는 결혼을 500으로 했을 때 상대적인 점수를 평균한 값이다. 아래에서 100으로 나와 있는 배우자의 사망은 본래 1000이라는 값을 평균한 것이다. 아래의 표에 나와 있는 사건들 중에 자신이 경험한 사건들의 상대적인 평균값을 합하면 인생 변화 점수(Life Change Unit, LCU)를 얻게 된다. LCU가 300을 넘으면 대개 심각한 스트레스 상황이어서 심신증(心身症)이나 우울증을 일으킬 수 있는 가능성이 79% 이상 된다는 보고가 있다.

〈표 2〉 스트레스 증상 점검표(Holmes, Rahe)

인생사건	평균점수
1. 배우자의 죽음	100
2. 이 혼	73
3. 혼인상의 별거	65
4. 교도소의 복역	63
5. 가까운 가족의 사망	63
6. 개인적인 질병, 부상	53

7. 결혼	50
8. 해고	47
9. 별거 청산	45
10. 은퇴	45
11. 가족의 건강상의 변화	44
12. 임신	40
13. 성생활 문제	39
14. 가족의 증가(탄생, 양자, 부모를 모심 등)	39
15. 사업의 변동	39
16. 가정경제 사정의 변화	38
17. 친한 친구의 죽음	37
18. 전직	36
19. 배우자와의 대화 횟수 변화	35
20. 백만원 이상의 돈을 빌림	31
21. 저당물의 권리 상실	30
22. 직장에서의 책임의 변화	30
23. 아들, 딸이 집을 떠남	29
24. 인척과의 다툼	29
25. 탁월한 개인적 성취	28
26. 부인이 직장에 나가거나 그만둠	26
27. 입학, 졸업	26
28. 생활 조건의 변화 (주택의 신축과 개축)	25
29. 개인적 습관을 고침	24
30. 상사와의 말다툼	23
31. 거주지의 변화	20
32. 전학	20
33. 레크레이션의 변화	19
34. 사회 활동에서의 변화	18
35. 백만원 이하를 빌림	17
36. 수면 습관의 변화	16
37. 동거 가족 수의 변화	15
38. 식사 습관의 변화	15
39. 휴가	13
40. 크리스마스	12
41. 사소한 법률위반	11

가. 직접적 대처

(1) 적극적 대처

목표나 욕구가 좌절된다든가, 자존심의 손상과 같이 위협적인 자극을 받게 되면 분노와 적대심이 생기게 된다. 이런 경우는 좌절을 극복하려는 도전을 한다든지, 위협에 대해서 공격으로 대처할 수가 있다. 이런 공격적인 행동에는 직접적으로 분노나 적의를 표현할 수도 있고 또는 분노나 적의를 억제하면서 이를 극복하려는 행동을 할 수도 있는 것이다. 스트레스의 원인으로 인지적 요소를 강조하는 스트레스 이론에서는 이와 같이 자

신의 정서를 억제하여 스트레스를 피하는 방법을 정서-중심 대처라고 한다. 즉 분노나 적의같은 정서가 일어나지 않도록 인지적 평가를 하는 방법을 가리키는 것이다. 대개 실제 생활 장면에선 직접적으로 공격 행동을 표현 할 수가 없으며 이를 자제하지 못 할 경우는 이에 따른 보복이나 죄책감으로 고생할 수도 있다. 따라서 주로 정서-중심 대처를 사용하여야 하는데 이것에는 유우머와 자기표현이 있다. 유우머는 자신이 가지고 있는 분노나 적의를 사회적으로 묵언되는 형태로 표현하는 방법으로써 상대방에게서 오는 보복을 최대한도로 줄일 수 있다는 잇점이 있다. 자신을 너무 비하하지도 않고 유우머의 대상으로 삼는 것도 유익한 유우머의 일종이다.

(2) 철 수(撤收)

이것은 아예 스트레스 상황에서 벗어나는 것을 의미한다. 이것은 스트레스를 주는 대상이 우리 자신보다 강하고, 우리 자신들의 태도를 효과적으로 수정하기가 힘들고 공격적인 행동도 힘들 때 이 방법은 적극적인 현실 적응 방법이 된다. 그러나 무조건 철수가 최고일 수는 없다. 이것의 부작용은 철수를 일으켰던 유사한 모든 상황에 대해서 철수가 일어날 가능성이 있다는 것이다. 예를 들어, 지방 근무가 싫어서 사표를 낸 사원은 다른 직장도 회피하려고 할 수도 있다는 것이다.



중시킨다. 숨을 들이키는 소리, 내뿜는 소리 또 기도 속을 공기가 지나가는 감각에 주의한다. 그리고 콧 속이나 입속의 점막이나 폐를 공기가 지나가는 감각에 주의한다. 이것을 두 세번 숨쉬 후 간단한 말을 머리 속에서 되풀이 한다. 어떤 말이라도 좋다. 가령 “하나, 둘.....”라고 하는 의미없는 말이라도 좋고 선종의 관법에서는 이럴 때에 “음—”이라는 말을 쓰는 수가 있다. 그러는 동안 호흡을 의식하지 못하게 되고 입으로 말하는 단어쪽에 주의가 옮겨진다. 그렇게 되면 이번에는 반대로 호흡에 신경을 써서 숨을 들이키거나 뱉어 낼 때마다 같은 단어를 반복한다. 이것을 계속하는 동안 여러 가지 잡념이 떠오르더라도 별로 문제가 되지 않게 될 것이다. 처음에는 잡념이 생겨 잘 안 될지 모르지만 그럴 때는 시작 할 때의 호흡으로 되돌아가면 된다. 대체로 10분내지 15분간 하루에 두 번 이것을 실행하면 좋다. 이것을 1~2주간 계속한다. 그렇게 하면 훨씬 간단하게 이러한 경지에 도달할 수가 있다. 만일 남에 대한 불신감이 짝뜨기 시작하면 이 방법을 사용하는 것이 좋다.

(2) 요가와 명상법

요가나 명상법이 긴장을 이완시키면서 주의를 집중시키는 방법으로 받아들여지고 있다. 명상을 하기 위해서는 첫째, 조용하고 쾌적한 분위기를 만들고 긴장 이완을 한 자세로 앉아서 목의 긴장을 풀고 조용히 눈을 감고 조용한 마음에 주의를 집중 한다. 그리고 생각을 자기에서 떨어지게 하면서 호흡을 천천히 길게 한다.

나. 방어적 대처

이것은 스트레스 상호 가운데에서 자존심을 위협하거나 무엇이 위협적인지 잘 모르는 상황에서 잘 나타난다. 이 방법에는 자신이 위협적인 상황에 처해있다는 것을 애써 부정하거나, 옛날의 성공적인 행동 양식에 다시 의지하는 퇴행이라든가, 성적 공격적인 충동을 사회적으로 용납되는 방법으로 바꾸는 것인 승화(昇華) 등이 있다. 특히 부정(否定)의 경우에는 위산 과다와 같은 생리적 고통이 없는 것으로 알려져 있다.

(1) 긴장-이완 해소 훈련

의자에 조용히 깊숙이 앉는다. 그리고 턱을 약간 당기고 팔을 양쪽에 드리운다. 눈을 가볍게 감고 다음으로 호흡에 의식을 집

(3) 바이오 피드백

우리가 놀라거나 불안하거나 화가 나면 신체 생리적 변화가 생긴다. 이런 변화는 현대 전자 장치를 이용해서 관찰 가능한데 이런 관찰 도구를 이용해서 우리의 신체를 생리적으로 변화시키려고 하는 방법이 바이오 피드백(Biofeedback)이다. 예를 들어 심리적 스트레스 때문에 혈압이 높은 사람이 혈압의 높낮이를 관찰할 수 있고 그것이 자신의 어떤 마음의 상태와 연관이 된다는 것을 알게 된다면 스스로의 노력에 의해서 혈압이 낮아지는 마음상태를 유지하고 따라서 낮아진 혈압을 관찰할 수 있게 된다.

(4) 약물 사용과 음식 조절

스트레스의 반응으로 불안해지고 우울해질 수 있다. 불안이나 우울 상태가 심하면 적응을 못하게 된다. 따라서 적응실패의 악순환이 생긴다. 이럴 때 신경 안정제의 사용이나 항우울제의 사용은 불안과 우울 상태를 완화시키게 되므로 적응력을 높일 수 있다. 이와 같은 약물의 사용은 반드시 의사의 진단과 처방에 따라야 한다.

음식물이 우리의 스트레스 반응을 예민하게 할 수 있다. 담배를 많이 피우는 것, 커피를 많이 마시는 것, 초콜릿과 같은 당분이 많은 음식은 각성 긴장 수준을 높인다. 따라서 스트레스에 대해서 보다 민감하게 반응케 한다. 그러므로 스트레스를 완화시키는 한 방법으로 앞에서 열거한 흡연이나 음식물을 조절하는 방법을 적용할 수 있다.

(5) 수영법

스트레스를 해소하는 손쉬운 방법으로 스포츠를 들 수가 있다. 왜 스포츠가 좋냐면 높아진 혈압이나 혈당치를 건전한 채널

로 흘려 버리기 때문이다. 그러나 스포츠 중에서도 경쟁적인 스포츠는 스트레스에 좋지 않다. 또 조깅을 과도하게 되면 마약과 같은 물질인 엔돌핀이 뇌속에서 증가하여 본인은 괴로움을 모르고 황홀하게 되어 계속 달림으로서 심장에는 과중한 부담이 되어 쓰러져서 죽게 된다.

스포츠 중에서도 특히 수영이 자주 권고되는데 수영은 위험성이 별로 없고 경쟁심이나 공격성과도 관계가 없기 때문이며, 특히 수영은 감각(感覺)재단(裁斷)상태(무중력 상태)를 만들어 내기 때문에 유익하다고들 한다. 이러한 무중력 상태는 아기가 어머니의 양수 속에서 있을 때와 유사한 상태를 유지하기 때문에 안전함을 충족시켜 준다는 것이다. 또 수영을 하면 나체가 되고 이것은 성교의 대리 행위로서 생리적 욕구 불만이 해소된다는 이점이 있기 때문에 스트레스 컨트롤의 효과적인 방법이 되는 것이다. 