

스트레스 관리

고려대학교 의과대학 정신과학교실

조숙행

스트레스에 대한 잘못된 이해

1. 모든 스트레스는 해롭다.
2. 스트레스 관리는 스트레스를 없애는 것이다.
3. 행복한 삶이란 스트레스 요인이 전혀 없는 상태이다.
4. 인간은 단지 전력만 다하면 어려운 상황에 반드시 성공적으로 적응할 수 있다.
5. 어떤 사람은 스트레스를 많이 받도록 운명지어져 있다.

스트레스에 대한 잘못된 이해

4. 지나친 스트레스는 단지 해로운 효과만을 갖는다.
5. 신체적 운동은 스트레스를 대처하는데 이용될 수 있는 에너지를 고갈시킨다.
6. 명상은 이교도적인 어리석은 짓이다.
7. 스트레스는 단지 어른들에게만 영향을 준다.

스트레스 관리에 대한 원리

1. 개인의 책임감
(personal responsibility)
2. 포괄적(holism)
3. 점진주의(gradualism)
4. 균형(balance)
5. 리듬(rhythm)
6. 인식(awareness)
7. 행동(action)
8. 실험적
(experiment-of-one)
9. 이기주의적 이타주의
(egoistic altruism)
10. 일생동안 지속
(lifelong process)

훌륭한 스트레스 관리자란?

1. 가능한 한 스트레스를 **예상, 측정, 조절**한다.
2. 스트레스가 되는 사건(상황)에 대해 어떻게 **받아들이는지 (해석하는지)**를 알고, 이를 **조절**한다.
3. 사건(상황)과 이 사건(상황)들에 대한 반응을 **조절할 수 있다**고 믿는다.
4. 스트레스에 의한 만성적인 긴장과 회복의 균형을 잡기 위해 **매일 이완 훈련**을 한다.
5. 위협적인 스트레스를 주는 부담에 직면했을 때, 필요할 때는 언제 어디서나 즉각 **정신적, 신체적 긴장완화 방법**을 이용한다.

훌륭한 스트레스 관리자란?

6. 건강한 생활습관을 유지한다.

매일 운동을 하고, 규칙적이고 균형 있는 음식 섭취, 적당한 휴식과 규칙적인 수면을 유지한다.

7. 정신적, 신체적 스트레스의 초기 증상이나 증후를 인식한다.

8. 일을 하는 상황에서도 스트레스를 조절하는 방법을 개발한다.

9. 스트레스를 경감시키기 위해 부정적이고 파괴적인 대처보다는 건설적이고 합리적인 대처를 한다.

10. 삶의 의미와 목적을 개발, 유지한다.

11. 타인의 건강 및 조직, 공동체의 안녕을 돕는 일에 참여한다.

대처와 문제 해결

(Coping and Problem Solving)

미루기(Distraction)

직접적 실행(Direct Action)

득실 고려하기(Pro and con list)

이완(Relaxation)

재구성(Refraining)

긍정적 문구(Affirmations)

사회적 지지(Social support)

영적 믿음(Spirituality)

감정 정화(Catharsis)

일지 쓰기(Journal writing)

수용(Acceptance)

흔한 인지적 왜곡

(Common Cognitive Distortion)

1. 흑백논리
2. 지나친 일반화
3. 정신의 여과
4. 긍정적인 면의 평가절하
5. 지나친 속단
6. 과장
7. 감정적 추론
8. 해야만 한다라는 말
9. 꼬리표 달기
10. 귀인화와 비난

이완 기법들

(Relaxation Techniques)

1. 호흡 기법

2. 명상 기법

3. 심상 기법

4. 최면 기법

5. 생체 되먹임 기법

6. 근육이완 기법

(1) 자율 이완 기법

(2) 점진적 근육이완 기법

(3) 기타 근육이완 기법

7. 기타 기법

(1) 음악

(2) 요가

(3) 마사지

(4) 수욕 기법

(5) 유머

지각 스타일에 따른 스트레스 관리기법

Preferred perceptual Style & stress-management techniques

Preferred Style	Techniques
시각적 (Visual)	사진 촬영 생체되먹임(시각) 심상을 수반한 인지적 리허설
청각적 (Auditory)	자율이완훈련 긍정적 혼잣말 음악 듣기 생체되먹임(청각) 노래부르기
운동감각적 (Kinesthetic)	점진적 근이완 복식호흡 요가 운동 마사지

적절한 기법의 선택

Selecting an appropriate technique

		Somatic Anxiety (physical anxiety)	
		Low	High
Cognitive anxiety (mental anxiety)	Low	명상 기도 복식호흡	점진적 이완요법 자율이완훈련 생체 되먹임 마사지 목욕 요가, 태극권
	High	심상 자신에 대한 긍정적 문구 생각 중단 독서/TV시청	조깅 수영 자전거타기 백 펀칭

점진적 근육 이완 훈련

이완 훈련의 초기시기에 주의를 기울여야 할 16개 근육 집단

1. 오른쪽 팔과 손
2. 오른쪽 이두박근
3. 왼쪽 팔과 손
4. 왼쪽 이두박근
5. 이마
6. 위쪽 뺨과 코
7. 아래쪽 뺨과 입
8. 목구멍과 목
9. 가슴과 어깨
10. 배
11. 오른쪽 허벅지
12. 오른쪽 종아리
13. 오른쪽 발
14. 왼쪽 허벅지
15. 왼쪽 종아리
16. 왼쪽 발

기타 근육 이완 요법

(other muscle relaxation techniques)

쪽 펴기 (stretching)

몸통 돌리기 (trunk rotation)

제자리 뛰기 (jogging in place)

몸 흔들기 (floppy doll)

손 털기 (swimmer's shakeout)

손가락 누르기

(isometric arm reliever)

다리 힘 풀기 (leg loosener)

고개 돌리기 (head roll)

자기-마사지 (self-massage)

다리 쪽 펴기 (sitting stretch)

5분 걷기 (brisk 5-minute walk)

간이 이완(명상) 요법

(Mini-Relaxation Technique)

MINI 1

깊은 심호흡을 하여 몇 초간 숨을 참는다.

그런 후 숨을 매우 천천히 내쉬면서

단어나 구문, 기도문 등에 집중을 한다.

간이 이완(명상) 요법

(Mini-Relaxation Technique)

MINI 2

배꼽 아래부위에 오른 손을 올려놓는다.
가슴으로 숨을 쉬는 것이 아니라,
위를 아래로 내리는 호흡 (복식 호흡)에 초점을 맞춘다.
숨을 들이쉴 때 손이 올라갈 것이고,
숨을 내쉬면 손은 내려간다.
숨을 들이쉬면서 10을 센다.
숨을 내쉰다.
다음 숨을 쉴 때 9를 세고 숨을 내쉰다.
0 까지 계속한다.

간이 이완(명상) 요법

(Mini-Relaxation Technique)

MINI 3

Mini 2 에서 같이 배꼽 아래부위에 손을 올려놓는다.

숨을 들이쉴 때 천천히 4까지 센다.

숨을 내쉴 때는 거꾸로 1까지 내려간다.

즉, 숨을 들이쉬면서 1-2-3-4를 세고,

내쉬면서 4-3-2-1을 센다.

간이 이완(명상) 요법

(Mini-Relaxation Technique)

MINI 4

코로 숨을 들이쉬고 입으로 숨을 내쉰다.

이것을 열 번 정도 한다.

들이마시는 공기가 얼마나 신선한지 느끼고,

내쉴 때는 얼마나 더운 공기인지를 비교한다.

심상 또는 마음의 영화

(Imaginary or Movies of The Mind)

상상은 부정적인 마음의 사슬을 깨고 긍정적인
생각과 느낌으로 채워주고 이완을 일으킨다.

끝없이 펼쳐진 해변의 모래사장,
꽃이 만발하고 산새들이 지저귀는 언덕,
저녁 노을이 비추이는 호숫가,
신선한 공기가 가득한 숲 속 오솔길