

2023-2 기말시험 공지

- 일시: 2023.12.21(목) 10:30~11:30 (12월 19일 기말고사 기간 휴강)
- 장소: 현재 강의실
- 시험방식
 - 대면으로 진행됩니다.
 - 단답식(5문항, 2점), 객관식(5문항, 2점), 서술형(1문항, 20점)
 - **시험 당일 본인 확인을 위한 "학생증" 지참**
- 시험범위: 9주차 정서심리학 ~ 15주차 이상심리학(12월 14일 수업)

2023-2 생활 속의 심리학 [14주차-1,2]

[건강심리학] 스트레스와 건강

서강대학교 학생생활상담연구소 상담교수
박기라

Contents

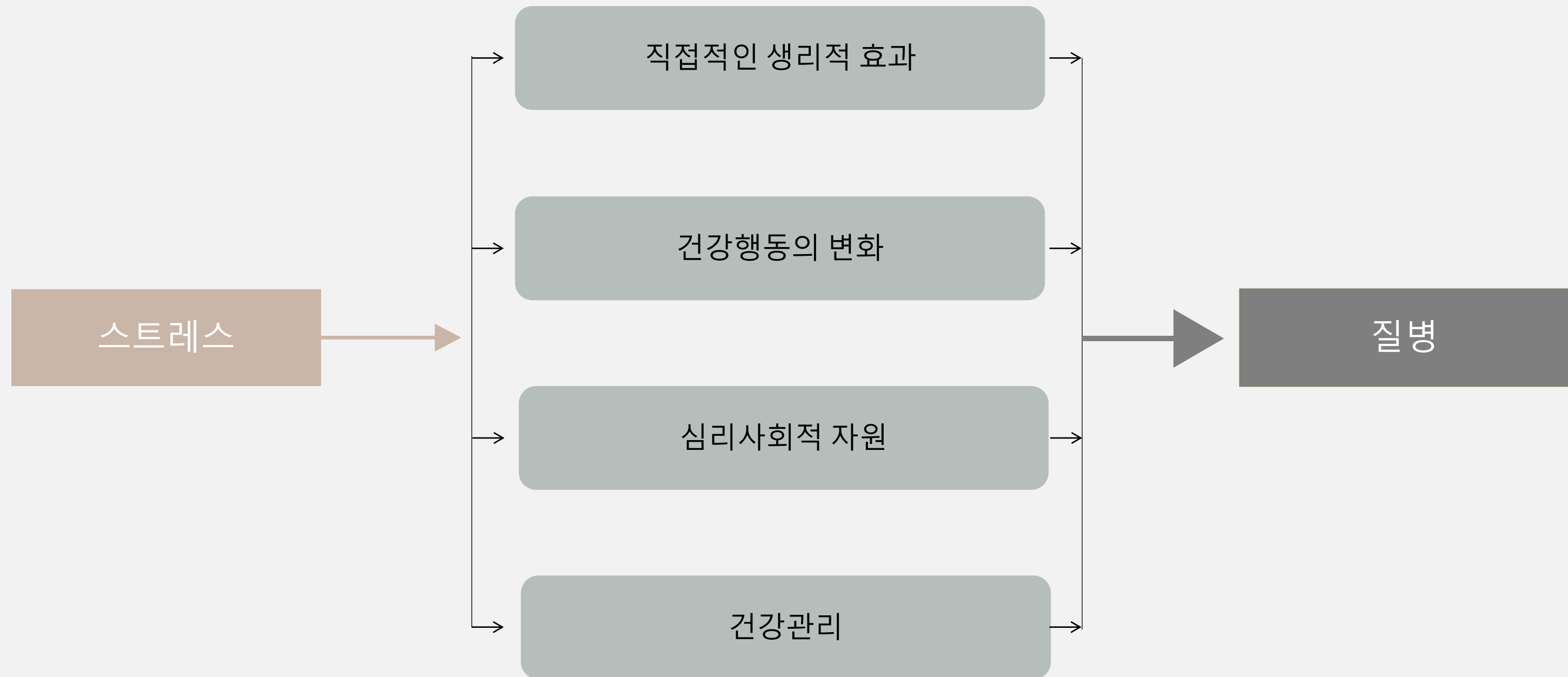
- 01 스트레스 영향
- 02 스트레스 개념과 기제
- 03 스트레스 대처와 관리

1. 스트레스 증상

신체적	피로, 어지러움, 두통, 불면증, 근육통/경직(특히 목, 어깨, 허리), 심계항진(맥박이 빠름), 흉부 통증, 복부 통증, 구역, 전율, 사지 냉감, 안면홍조, 땀, 자주 감기에 걸림 등
심리적	집중력이나 기억력 감소, 우유부단, 무기력, 마음이 텅 빈 느낌, 혼동, 불안, 신경과민, 우울증, 분노, 좌절감, 근심, 걱정, 불안, 성급함, 인내부족 등
행동적	과잉행동, 안절부절못함, 신경질적인 습관(손톱 깨물기, 발 떨기), 과식, 과음, 흡연, 울거나 욕설, 공격적인 행동 등

2. 스트레스 영향

- 스트레스가 질병에 영향을 미치는 경로



2. 스트레스 영향

(1) 직접적인 생리적 효과

- 기본적으로 우리의 신체에서는 스트레스에 반응해 일련의 생리적 변화가 일어남
- 이러한 반응체계의 장기적인 활성화와 코르티솔, 아드레날린, 에피네프린과 같은 스트레스 호르몬의 과다 분비는 거의 모든 신체의 과정을 방해할 수 있음
- 면역력 저하, 수면 문제, 탈모, 고혈압, 고혈당, 심장질환, 당뇨병, 비만, 우울이나 불안, 여드름이나 습진 같은 피부 문제, 생리 문제 등과 같은 건강상의 문제를 일으킬 위험이 있음

스트레스와 면역체계

- 스트레스를 받으면 뇌는 스트레스 호르몬 분비를 촉진시키며, 림프구(면역체계의 주요역할)가 질병과 싸우는 것을 억제
- 스트레스는 면역체계 에너지의 상당 부분을 근육과 뇌로 전환해 외과적 부상이 느리게 회복하도록 함

스트레스와 심장질환

심장질환과 성격

- A유형 : 경쟁적이고 참을성이 없고, 호전적인 언어를 사용하고, 쉽게 화를 내는 성향을 가진 성격유형
- B유형 : 느긋하고, 편안한 성향을 가진 성격유형
- 결과 : 심장마비의 고통을 겪은 남자 중 67%는 A유형

2. 스트레스 영향

(2) 건강행동의 변화

- 스트레스로 인해 부정적인 정서를 경험하는 경우, 부정적인 정서를 단기간에 해소하기 위해 건강에 해로운 방법(예: 음주, 흡연, 약물사용, 폭식)을 사용할 수 있음
- 스트레스로 인한 우울, 불안 등의 심리적 문제는 건강행동 추구를 방해함



2. 스트레스 영향

(3) 심리사회적 자원 고갈

- 사회적 지지의 위협: 스트레스는 개인의 사회적 행동을 변화시켜 사람들과 다투거나 거리를 두게 할 수 있음. 따라서 필요할 때 적절한 사회적 지지나 실제적 도움을 받지 못하게 하여, 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있음
- 낙관주의 감소/ 통제감 저하/ 자존감 위협: 잠재적인 스트레스 요인을 부정적인 방법으로 평가하게 하여 적극적인 대처전략을 취하지 못하게 할 수 있음



2. 스트레스 영향

(4) 건강관리 저하

- 스트레스는 건강관리 서비스 이용과 치료 준수에 영향을 줄 수 있음(예: 치료에 대한 순응도 감소, 치료 미루기 증가)
- 치료받으려는 노력/동기 감소: 스트레스로 인한 부정적인 감정은 자신을 돌보는 동기를 감소시킬 수 있고, 치료와 관련해 복잡한 지시 (혹은 처방)를 따르는 환자의 능력에 영향을 줄 수 있음



Contents

- 01 스트레스 영향
- 02 스트레스 개념과 기제
- 03 스트레스 대처와 관리

1. 스트레스 개념



1. 스트레스 개념

✓스트레스의 개념에 대해서는 학자들마다 정의가 다양하지만,

1) 자극으로서의 스트레스

2) 반응으로서의 스트레스

3) 상호작용으로서의 스트레스

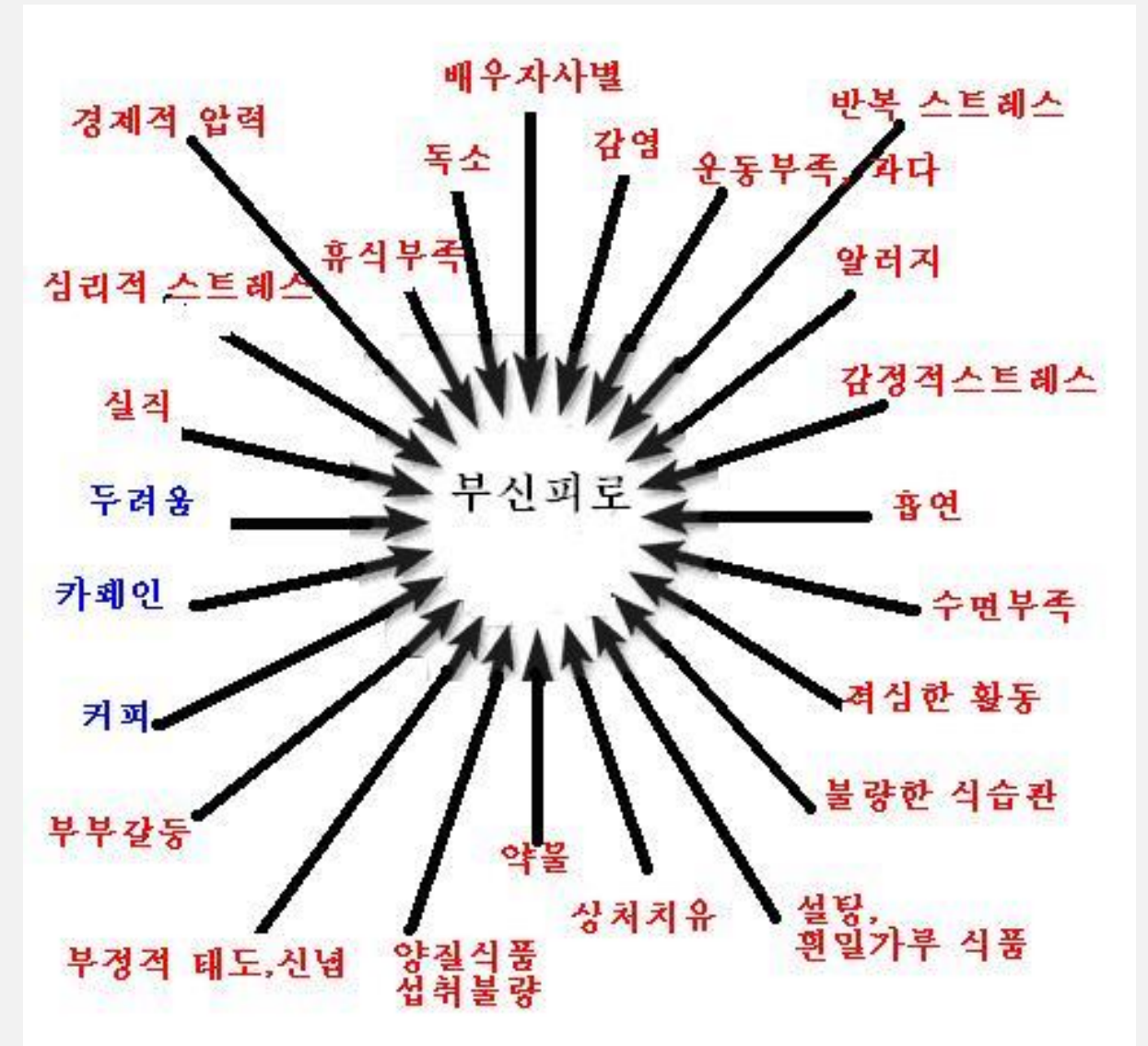
세 가지 측면에서 정의되어 왔음



2. 자극으로서의 스트레스(stress)

1) 개인에게 가해지는 **자극**을 스트레스로 보는 관점(≡ 스트레스 stressor)

- 스트레스를 반응이나 적응을 요구하는 중요한 생활사건이나 변화로 봄



2. 자극으로서의 스트레스

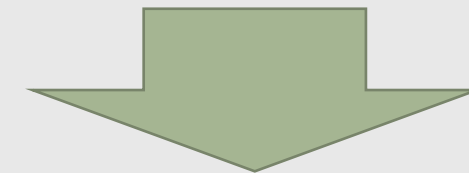
1) 개인에게 가해지는 **자극**을 스트레스로 보는 관점(≡ 스트레서 stressor)

- 홈즈와 라해(Holmes & Rahe, 1967)는 사회재적응 평가척도를 개발하여, 사람들이 경험하게 되는 43개의 주요 생활사건이 어느 정도의 영향을 미치는지를 점수로 나타내었음

→ 스트레스를 경험 자체라기보다는 경험의 원인이라고 보았고, 다음과 같이 가정하였음

- 변화는 본질적으로 스트레스를 줌
- 생활사건은 사람에 상관없이 동일한 수준의 적응을 요구함
- 질병으로 발전하는 데 있어 공통적인 역치가 존재함

1. 전학 2. 결혼 3. 해고
4. 친한친구의 죽음 5. 배우자의 죽음



5. 배우자의 죽음 > 2. 결혼 > 3. 해고
4. 친한친구의 죽음 > 1. 전학

2. 자극으로서의 스트레스

1) 개인에게 가해지는 **자극**을 스트레스로 보는 관점(≡ 스트레스어 stressor)

- 홀즈와 라해(Holmes & Rahe, 1967)는 사회재적응 평가척도를 개발하여, 사람들이 경험하게 되는 43개의 주요 생활사건이 어느 정도의 영향을 미치는지를 점수로 나타내었음

→ 스트레스를 경험 자체라기보다는 경험의 원인이라고 보았고, 다음과 같이 가정하였음

- 변화는 본질적으로 스트레스를 줌
- 생활사건은 사람에 상관없이 동일한 수준의 적응을 요구함
- 질병으로 발전하는 데 있어 공통적인 역치가 존재함

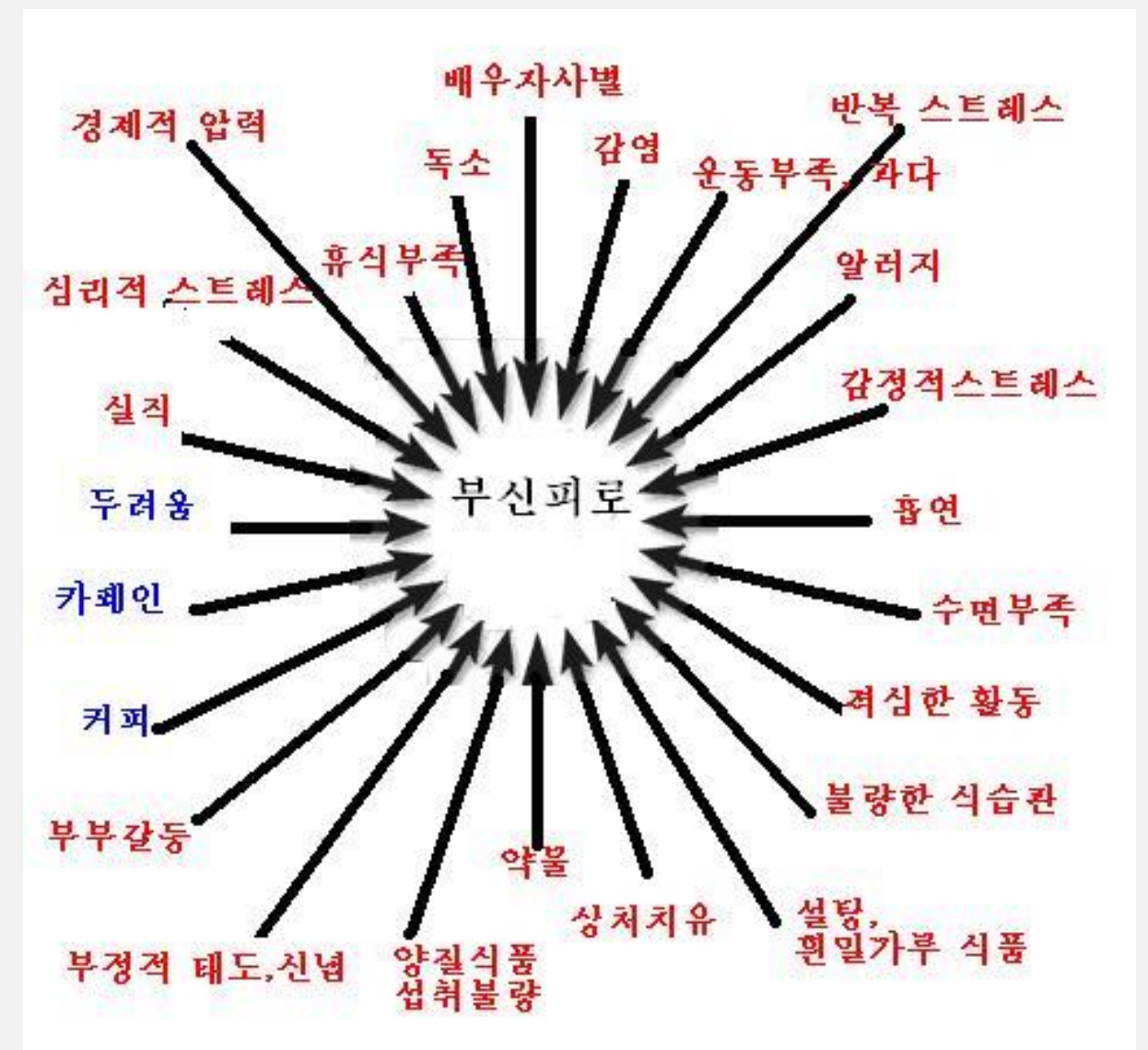
홀즈 라해 스트레스 지수(The Holmes and Rahe Stress Scale)

• 배우자의 죽음	100	• 직장 내 직책 변화	29
• 이혼	73	• 자녀의 출가	29
• 부부간의 불화, 별거	65	• 시댁 식구들과의 갈등	29
• 법정 구속	63	• 개인의 특별한 성취	28
• 가족의 죽음	63	• 배우자의 맞벌이 시작/ 정리	26
• 신체적 상해, 질병	53	• 생활 환경의 변화	25
• 결혼	50	• 습관 개선	24
• 해고	47	• 상사와의 갈등	23
• 배우자와의 재결합	45	• 이사	20
• 은퇴	45	• 업무시간/ 환경 변화	20
• 가족의 건강 문제	44	• 전학	20
• 임신	40	• 취미의 변화	19
• 성 문제	39	• 교회 활동 변화	19
• 새 식구 증가	39	• 사회 활동 변화	18
• 업무 재조정	39	• 소소한 담보나 대출	17
• 재정 상태 변화	38	• 수면 습관 변화	16
• 친한 친구의 죽음	37	• 가족 모임 횟수 변화	15
• 이직	36	• 식습관 변화	15
• 배우자와의 말다툼 증가	35	• 휴가	13
• 거액의 담보나 대출	32	• 주요 명절	12
• 담보 대출 압류	30	• 가벼운 법률 위반	11

2. 자극으로서의 스트레스

1) 개인에게 가해지는 **자극**을 스트레스로 보는 관점(≡ 스트레스 stressor)

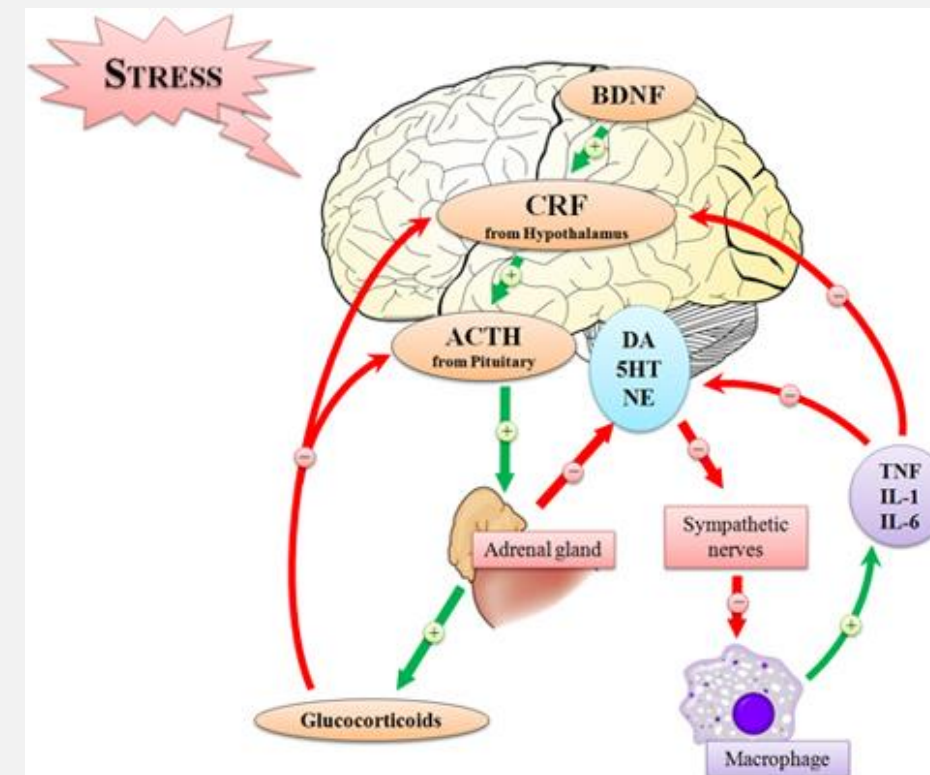
- 스트레스를 반응이나 적응을 요구하는 중요한 생활사건이나 변화로 봄
- 스트레스를 객관적으로 보려는 점에서는 긍정적이지만, 스트레스 경험은 주관적이라는 것과 개인의 특성이 스트레스 경험의 차이를 가져올 수 있다는 점을 간과



3. 반응으로서의 스트레스

2) 변화나 사건(즉, 스트레스)에 대해 보이는 우리의 생리적 반응을 스트레스로 보는 관점

- 반응으로서의 스트레스 모형은 스트레스를 인간의 평형상태를 깨뜨리는 외적 사건(예: 가족갈등, 바쁜 일상, 교통사고)이나 내적 사건(예: 비관적 태도, 낮은 자존감, 완벽주의)에 대한 심리적이고 생리적인 반응으로 정의
- 개인이 신체적 안전이나 정서적 평형에 대한 위협에 직면했을 때, 신체는 “투쟁·도피 반응”으로 알려진 빠르고 자동적인 과정, 즉 스트레스 반응으로 방어를 시작하게 됨



3. 반응으로서의 스트레스

2) 변화나 사건(즉, 스트레스)에 대해 보이는 우리의 생리적 **반응**을 스트레스로 보는 관점

투쟁 · 도피 반응

- 위협을 느낄 때, 신경계는 아드레날린과 코티졸을 포함한 스트레스 호르몬을 방출함으로써 반응하는데, 이는 긴급행동을 위해 신체를 각성시킨다.
- 이러한 변화는 힘과 체력을 증가시키고, 반응시간을 단축시키며, 집중력을 높여 당면한 위협으로부터 싸우거나 도망갈 준비를 하게 한다.
- 위험한 상황에서 생존을 돕는 적응적인 반응. 과도하게 지속적으로 활성화되면, 부정적인 영향 끼칠 수 있음

위협



투쟁 혹은 도피 반응
(fight or flight response)

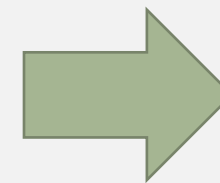


- 심박동수, 호흡수, 근육긴장, 신진대사, 혈압 증가
- 온 몸의 피가 근육으로 몰리면서 손과 발은 차다
- 장의 운동이 감소되고,
- 동공은 확대된다.

4. 상호작용으로서의 스트레스

3) 상호작용으로서의 스트레스

- 상호작용으로서의 스트레스 모형은 사람들마다 스트레스 자극을 해석하고 이에 반응하는 데 있어 차이가 있다는 사실에 초점을 맞추어, 스트레스를 개인에게 주어진 요구와 그 요구에 대처할 수 있는 자원 사이의 불균형으로 봄
- 환경(자극)의 특성, 개인의 지각, 인지 및 대처능력



4. 상호작용으로서의 스트레스

3) 상호작용으로서의 스트레스

- 스트레스 자극에 대한 반응에 앞서 두 단계의 인지적 평가를 거친다고 제시함

1차 평가

- 상황이 개인 자신과 관련이 있는지 여부를 판단
- 관련이 있다고 판단하는 경우, 그 상황이 이득이나 해를 가져올지에 대해서도 판단하게 됨
- 해를 가져올 것이라고 판단하는 경우 2차 평가로 넘어감

2차 평가

- 1차 평가를 바탕으로 해당 **상황에 대처할 수 있는 자원이 있는지** 여부를 판단
- 대개 상황적 요구(예: 위험, 불확실성, 어려움)와 인지된 내·외적 자원(예: 의지력, 내적인 강인함, 동료, 전문적 도움) 사이의 균형을 파악하게 되는데, 이때 요구가 자원을 넘어선다고 느끼는 경우 부정적인 스트레스를 경험하게 됨

4. 상호작용으로서의 스트레스

아래 문항은 **지난 한 달** 동안 당신의 감정과 생각에 대한 질문입니다. 각 질문에 대해 **얼마나 자주** 그러했는지 비슷하다고 생각되는 것을 하나 골라 번호에 동그라미 표시해 주십시오.

	지난 한 달 동안,	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1.	예상치 않게 생긴 일 때문에 속상한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
2.	중요한 일을 조절할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
3.	불안하고 스트레스받았다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
4.	개인적인 문제를 잘 처리할 수 있다고 자신감을 가진 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
5.	일이 내 뜻대로 진행되고 있다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
6.	자신이 해야 할 모든 일에 잘 대처할 수 없었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
7.	일상에서 짜증나는 것을 잘 조절할 수 있었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
8.	자신이 일을 잘 해냈다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
9.	자신의 능력으로는 어떻게 해 볼 수 없는 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
10.	어려운 일이 너무 많아져서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4

지각된 스트레스 척도 (PSS-10)

- 방법: 각 문항의 총점을 합함. 이때, 4,5,7,8번 역채점
- 결과
 - 13점 이하 : 정상적인 스트레스 상태로 스트레스 요인 자체가 심각하지 않거나 좋은 스트레스로 받아들인 경우
 - 14점 이후: 이미 스트레스의 영향을 받기 시작. 만약 이런 상태가 지속되면 나쁜 스트레스의 결과가 나타날 수 있음
 - 17점 이상: 정신질환으로 발전된 가능성이 높아진 상태
 - 19점 이상: 전문가의 도움이 필요

* 출처: 대한신경정신의학회

4. 상호작용으로서의 스트레스

현재 경험을 내가 대처할 수 있는가?

Contents

- 01 스트레스 개념과 기제
- 02 스트레스 영향
- 03 스트레스 대처와 관리

스트레스 감소 요인

- 스트레스 반응: 교감신경계 활성화(투쟁·도피 반응=긴장)
- 긴장과 이완은 공존 할 수 없음
- 의식적으로 이완 상태 유지

신체적 이완

통제감 증가

- 지각된 스트레스: 인지적 접근
- 상황에 대한 합리적인 평가 및 기능적인 사고 연습

사회적 지지체계
구축

- 보호요인
- 친구, 가족 등
- 다양한 외부 활동

1. 이완 훈련

복식호흡 훈련



[출처] 보건복지부 국립정신건강센터 "마음 안정화를 위한 복식호흡 기법"
<https://www.youtube.com/watch?v=qkDjMJkLxIo&t=50s>

1. 이완 훈련

긴장이완훈련

- 주요 근육들을 의도적으로 긴장시킨 후 단숨에 긴장을 풀어 이완상태를 만듦.
- 신체 부위 순서는

손→팔→얼굴→목→어깨→가슴→배→등→다리→발→온몸

- 가장 먼저 주먹을 세게 쥐었다가 힘을 쭉 빼기를 반복함.

팔은 굽혀서 힘을 주었다가 긴장을 풀며 축 떨어뜨리기를 반복함.

얼굴을 할 때에는 이마에 주름을 만든 후 힘을 뺌.

양미간에 주름을 만든 후 힘을 뺌.

마지막으로 눈을 꼭 감은 후 힘을 뺌.

머리를 뒤로 젖혔다가 목의 힘을 뺌. 어깨는 힘껏 움츠렸다 힘을 쭉 뺌. **긴장상태는 10초 정도, 이완상태는 20초 정도 유지.**

모든 근육의 긴장과 이완 훈련을 마친 후에는 복식호흡으로 마무리함.

1. 이완 훈련

긴장이완훈련



[출처] 보건복지부 국립정신건강센터"마음 안정화를 위한 근육이완훈련"
<https://www.youtube.com/watch?v=j6lCKnnpn054>

스트레스 감소 요인

- 스트레스 반응: 교감신경계 활성화(투쟁·도피 반응=긴장)
- 긴장과 이완은 공존 할 수 없음
- 의식적으로 이완 상태 유지

신체적 이완

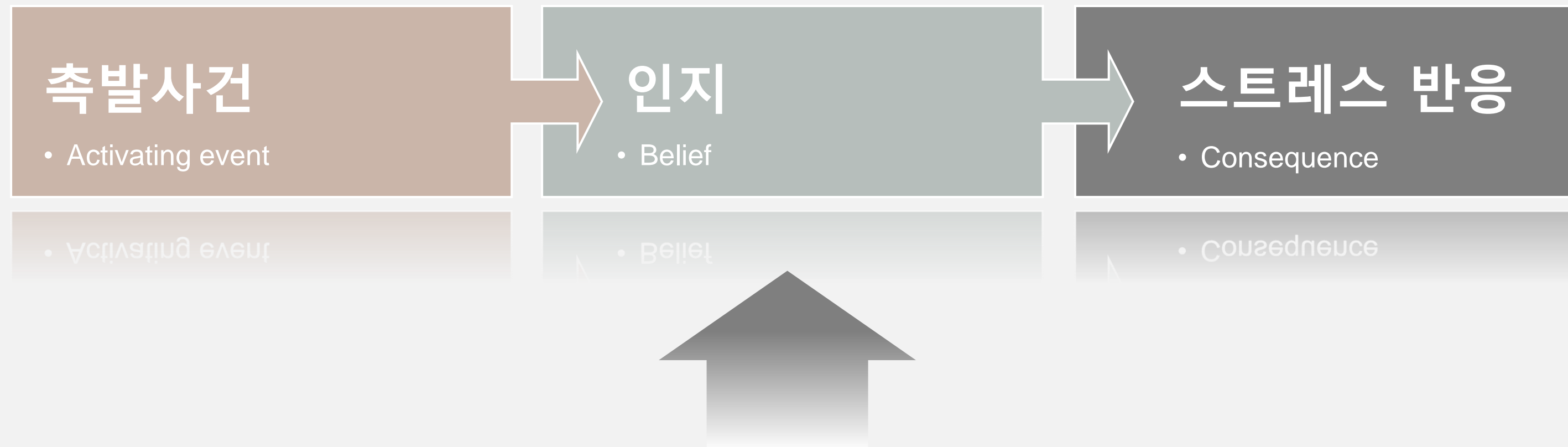
통제감 증가

- 지각된 스트레스: 인지적 접근
- 상황에 대한 합리적인 평가 및 기능적인 사고 연습

사회적 지지체계
구축

- 보호요인
- 친구, 가족 등
- 다양한 외부 활동

2. 역기능적 사고 수정



- **전부 아니면 전무의 사고** : 나를 좋아하지 않으면, 싫어하는 것이다
- **과잉일반화** : “늘 그래“, “항상 그래“, “아이들은 나를 안 좋아해”
- **개인화** : “동료들이 웃고 있는데, 나에게 대해 뭔가 얘기하고 있었던 것 아냐?”
- **파국화** : “이번 시험에 실패하면 나는 낙오자가 될 거야”
- **감정적 추론** : “불길한 느낌이 들어. 일이 잘못된 게 틀림없어”

2. 역기능적 사고 수정

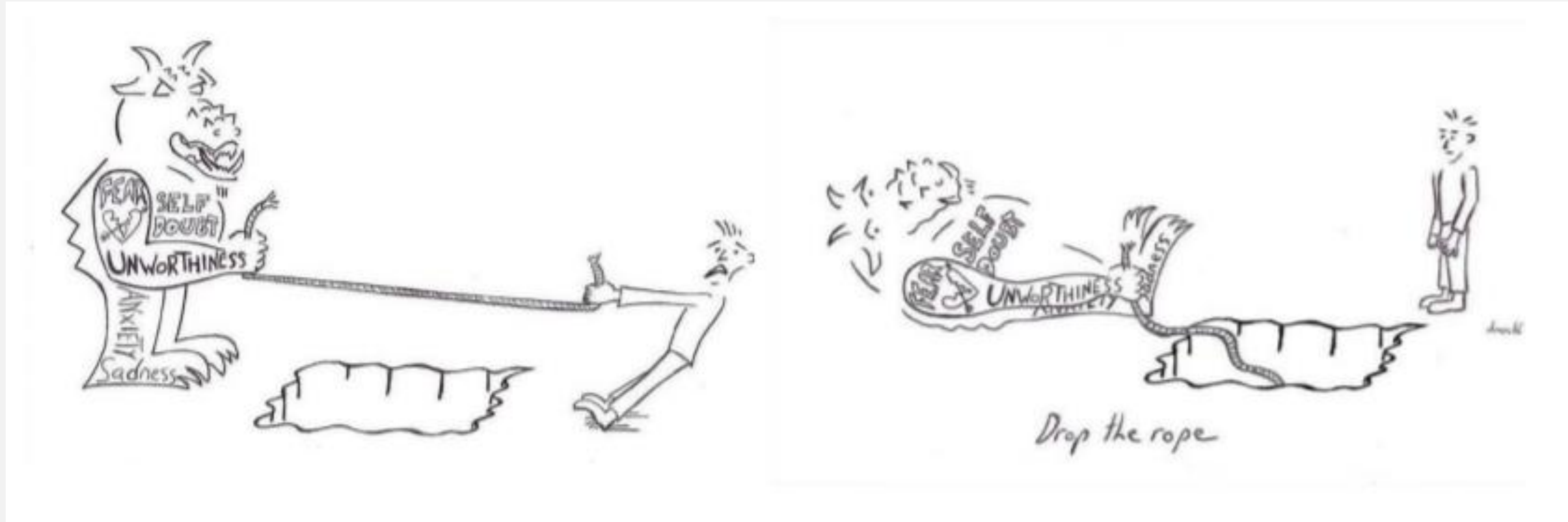
■ 자동적 사고 기록지

날짜	상황	감정	자동적 사고	인지적 오류	대안적 사고 찾기
5/13	게시판에 내가 쓴 글에 비판조의 댓글이 달렸다	불안 (70)	그 사람과의 관계가 꺾끄러워진 거다	개인화: 내게 기분이 나빠서 그런 행동을 했을 것이다	<ul style="list-style-type: none">• 비판적으로 글을 썼다고 해서 나를 싫어한다고 말할 수 있을까?• 내가 싫어서 그런 행동을 했다는 증거가 충분한가?• 댓글 하나로 관계가 끝장나는가?



- 그렇게 생각하는 근거는 무엇인가?
 - 내가 하는 생각이 효과적일까?
- 내가 하는 생각에 인지적 오류가 있지 않나?
 - 달리 설명할 수는 없을까?

3. 통제로 부터 자유로워지기



- 깨끗한 불안(clean anxiety)과 불결한 불안(dirty anxiety) 구분하기
- 깨끗한 불안은 친절하게 맞이하기
- 통제할 수 없는 일들은 그냥 놓아주기

3. 통제로 부터 자유로워지기



스트레스 감소 요인

- 스트레스 반응: 교감신경계 활성화(투쟁·도피 반응=긴장)
- 긴장과 이완은 공존 할 수 없음
- 의식적으로 이완 상태 유지

신체적 이완

통제감 증가

- 지각된 스트레스: 인지적 접근
- 상황에 대한 합리적인 평가 및 기능적인 사고 연습

사회적 지지체계
구축

- 보호요인
- 친구, 가족 등
- 다양한 외부 활동

4. 사회적 지지체계 마련

도와주는 사람이 있으면 스트레스는 줄어든다.

더 많은 사회적 지지 자원을 가진 사람들은

- 정보를 더 잘 얻고
- 스트레스를 덜 위협적으로 평가하며
- 스트레스에 대한 신체적 손상이 적으며
- 문제를 해결할 가능성이 높다.

(Wills, 1998; Chesney & Darbes, 1998)



그룹토의

- 1. 최근 가장 스트레스 받은 일 떠올리기
- 2. 1의 상황에서 자동적으로 떠오른 생각 찾고 자동적 사고기록지 작성해보기

날짜	상황	감정	자동적 사고	인지적 오류	대안적 사고 찾기

- 3. 스트레스 상황에서 서로에게 해줄 수 있는 말들 찾아보기