

마음챙김으로 스트레스 다스리기

1주 2강

스트레스의 개념과 요인

2. 스트레스란?



/ 학습 목표

- 스트레스가 무엇인지 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

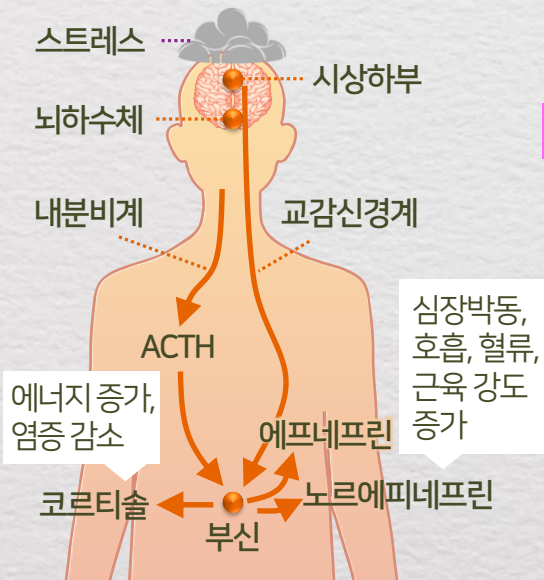
- 스트레스란 무엇인가? (스트레스, 스트레스원)
- 스트레스에 대한 반응 (월터 캐넌, 셀리에, SAM pathway, HPA axis)
- 심리적 반응 (정서적 반응, 인지적 반응, 행동적 반응)
- 스트레스와 질병 (두통, 감염질환, 심혈관계질환, 고혈압, 궤양, 당뇨, 천식)
- 스트레스와 심리장애 (우울, 불안)

스트레스

위협, 도전, 변화에 대한
심신의 긴장상태 혹은
개인의 심리, 신체적 반응

스트레스에 대한 반응 - 신체적 생리적 반응

1 스트레스에 대한 생리적 반응 순서



두 경로

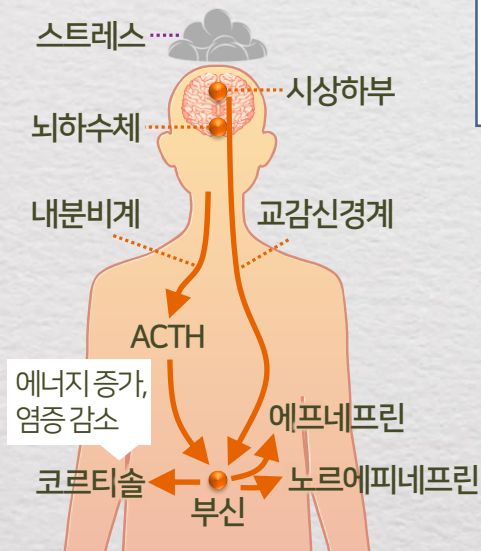
교감신경계 경로, 호르몬

경로를 통해 위협적 상황에
대한 생리적 반응이 일어남

1 스트레스에 대한 생리적 반응 순서

SAM Pathway (Sympath-adreno-medullary pathway) 교감신경-부신수질 경로

- 교감신경계 통해 부신수질 활성화
(에피네프린, 노르에피네프린 분비)
→ 심장박동, 호흡, 혈류량 증가,
근육강도 증가



1 스트레스에 대한 생리적 반응 순서

HPA axis

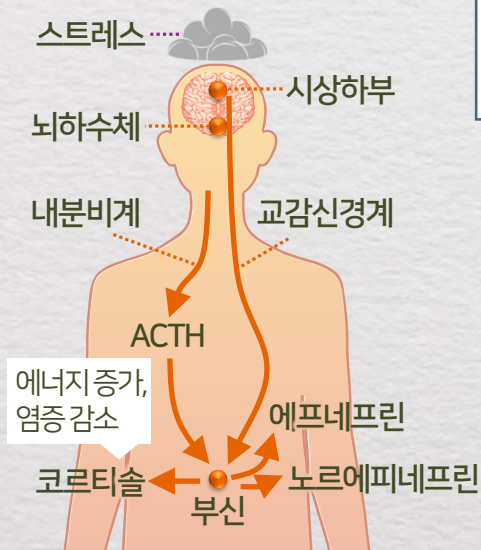
(hypothalamic-pituitary-adrenal axis)

시상하부-뇌하수체-부신 축

- 부신피질 자극

: 코르티솔 분비, 혈당(포도당) 수치
증가를 통해 신체 자원 동원,
신체의 방어 체제 형성


심장박동,
호흡, 혈류,
근육 강도 증가



2 일반 적응 증후군

(**GAS** : **G**eneral **A**daptation **S**yndrome)

사람들 혹은 유기체는
위험한 상황에서 자신을
방어하려는 시도를 보이는데,
일반 적응 증후군이라 함



한스 셀리에
(Hans Selye, 1930~1982)

2 일반 적응 증후군

(**GAS** : **G**eneral **A**daptation **S**yndrome)



위협적 상황에 대응하기
위해 일반적 반응
(심박, 혈압, 긴장)을
단계적으로 보임
Selye, 1974

한스 셀리에
(Hans Selye, 1930~1982)

2 일반 적응 증후군

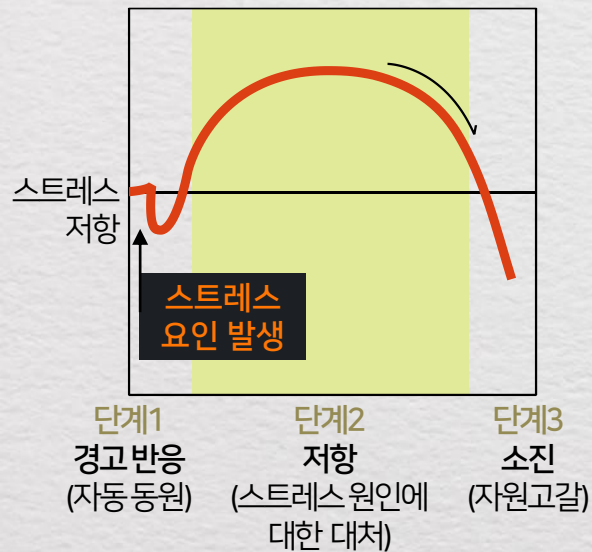
일반적응증후군 3단계

경보(고)

저항

소진

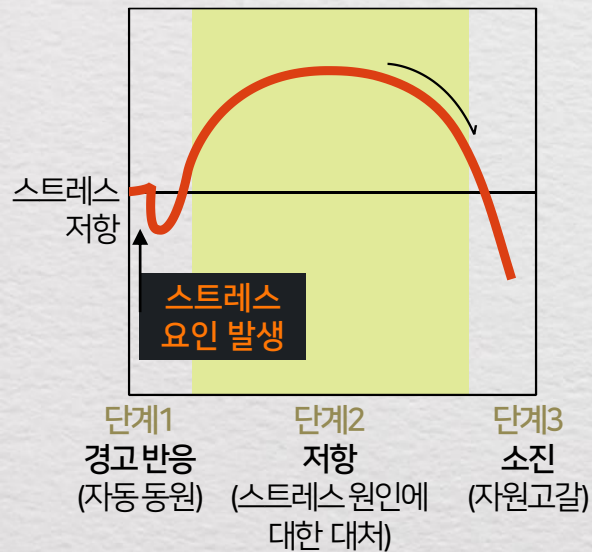
2 일반 적응 증후군



[1단계] 경보(경고)단계

- 위협적 상황을 인식하는 단계
- 혈압/체온 순간적 저하,
일시적 근육 긴장상태 상실
- 위협에 저항하도록 신체 활성화
- 심장박동 급상승, 혈액,
골격근으로 몰림, 호르몬 분비

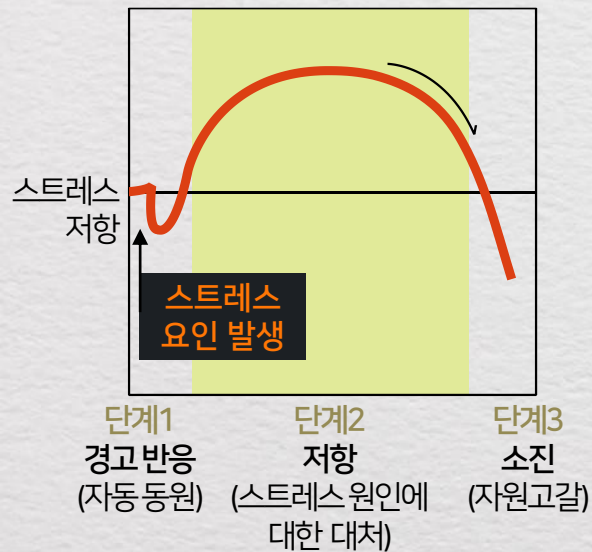
2 일반 적응 증후군



[2단계] 저항 단계

- 스트레스가 해결되지 않으면, 저항 단계 진행
- 스트레스에 저항하기 위해 호르몬의 왕성한 분비
- 체온, 호흡, 혈압 높은 상태 유지

2 일반 적응 증후군



[3단계] 소진단계

- 지속되면 대처할 수 있는
자원 고갈, 대처능력 상실
- 유기체의 저항 감소, 쇠약
- 질병에 걸릴 가능성 증가,
죽음에 이르기도 함

스트레스에 대한 반응 - 심리적 생리적 반응

1 정서적 반응

반응	내용
불안	미래에 있을 것 같은 위협/위험에 대한 걱정으로 유발되는 불편함/긴장상태 예 질병, 실패에 대한 두려움
공포	현재 위험하고 위협적인 자극에 직면해 있을 때 생기는 정서 예 개, 비둘기

1 정서적 반응

반응	내용
분노	목표 획득에 방해 받거나 욕구가 좌절될 때, 모욕을 당했다고 느낄 때 유발되는 정서
우울	슬픔 및 자신을 향한 분노, 불안, 절망감의 감정들이 혼합된 감정

2 인지적 반응

- 대인관계, 직장, 학업, 업무 과중 등의
스트레스 지속
- 지속적 주의, 기억, 집중력을
유지하는데 **어려움**
- **계획력 부족**

2 인지적 반응

- 부정적이고 비관적으로 지각하는 경향
- 경직되고 융통성 부족
: 한 방향으로만 생각



3 행동적 반응

반응	내용
공격 행동	말과 행동이 신경질적, 자제력 부족
포기	과제를 완수하지 못하고 포기

3 행동적 반응

반응	내용
방종	커피 섭취량 증가, 음주/흡연 증가
방어적 대응	대인관계 유연성 부족, 회피

스트레스와 질병

1 스트레스와 신체질병



2 스트레스와 심리장애

스트레스가 심리장애(정서적 어려움)
유발할 수 있음

우울증

불안장애

스트레스의 개념 및
스트레스시에 대한 반응
건강한 삶을 위해서는
스트레스의 요인을 알고,
그에 대한 적절한 대처
및 관리가 필요함!



/ 오늘 학습한 내용을 정리하여 봅시다!

- 스트레스란 무엇인가? (스트레스, 스트레스원)
- 스트레스에 대한 반응 (월터 캐넌, 셀리에, SAM pathway, HPA axis)
- 심리적 반응 (정서적 반응, 인지적반응, 행동적 반응)
- 스트레스와 질병 (두통, 감염질환, 심혈관계질환, 고혈압, 궤양, 당뇨, 천식)
- 스트레스와 심리장애 (우울, 불안)

