

마음챙김으로 스트레스 다스리기

1주 3강

스트레스의 개념과 요인

3. 스트레스의 요인



학습 목표

- 스트레스의 요인에 대해 설명할 수 있다.

학습 내용

- 주요생활사건, 재난, 일상적 골칫거리
- 환경적 스트레스 원(소음, 혼잡),
- 일(일의 특성 변화, 사회평가 위협, 과부하, 소진, 통제의 부족, 그 외),
- 사회적 상호작용

스트레스 요인

생리 및 심리적 스트레스 반응
(신체 생리적 긴장상태)을
일으키는 원인

마음챙김으로
스트레스 다스리기



**스트레스
요인은
매우 다양!**

마음챙김으로
스트레스 다스리기

큰 소음

차별

홍수

직업상실

태풍

화재

유독물질

은퇴

논쟁

지진

배우자 사망

질병

인생 목표의 상실

시험

마음챙김으로
스트레스 다스리기

삶의 변화

일상적 골칫거리

재난

사회적 상호작용

→ 좌절, 갈등, 압력, 변화

환경적 스트레스 원
(소음, 혼잡)

일

(일의 특성 변화,
사회평가 위협, 과부하,
소진, 통제의 부족, 그 외)

1 삶의 변화

이별, 실직, 이직, 아이를 갖는 것,
혹은 사랑하는 사람을 잃는 것

삶의 변화

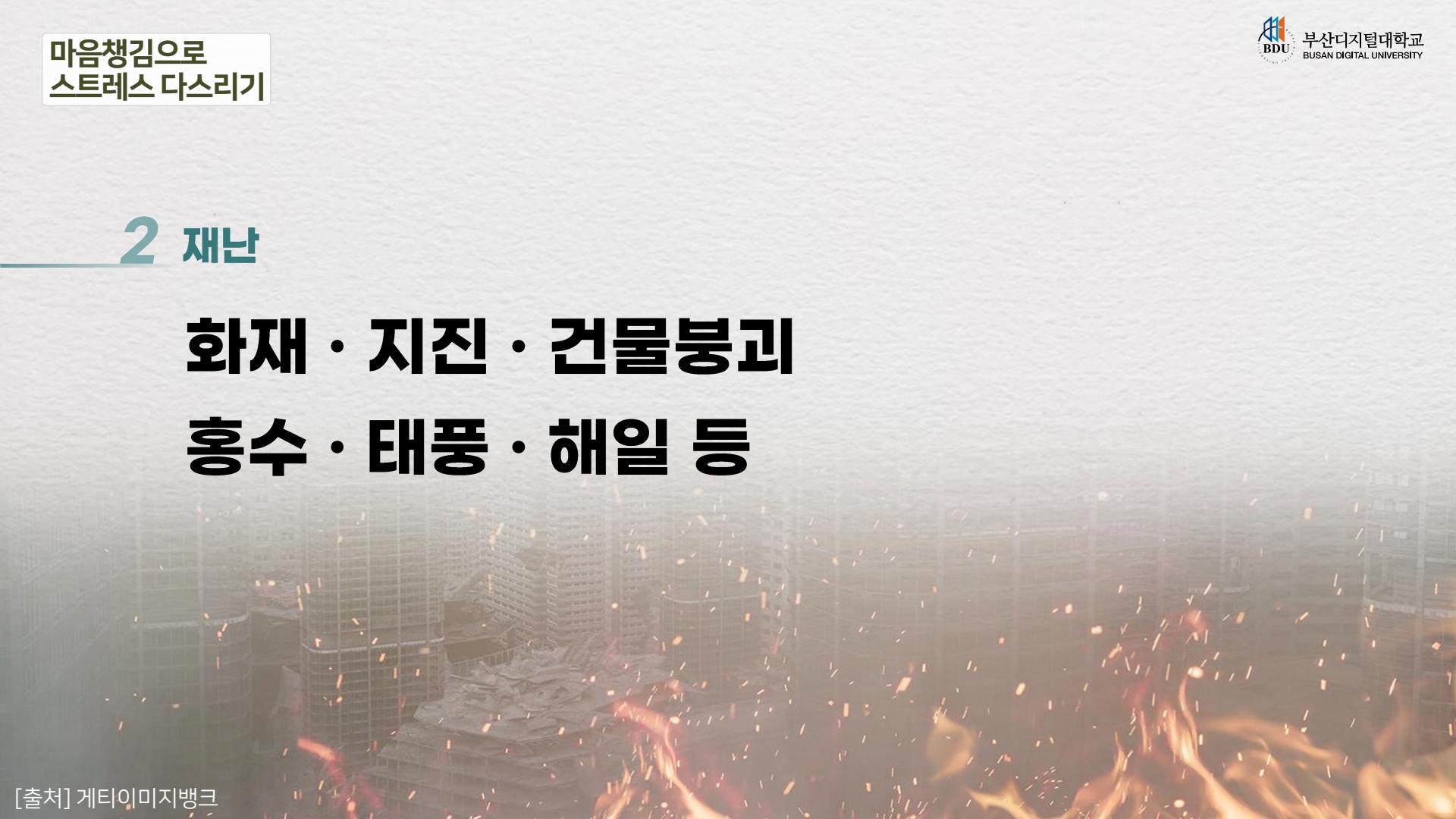
1 삶의 변화

삶의 변화는 스트레스의 중요한 요인

- 부정적 변화나 긍정적 변화
 - : 가까운 사람의 사망, 결혼
 - 변화에 적응하기 위해
많은 에너지와 노력 소모

2 재난

**화재 · 지진 · 건물붕괴
홍수 · 태풍 · 해일 등**



2 재난

2011년 일본에서 지진 쓰나미로
인한 대규모 홍수가 일어나기 전
일본 대학생들을 MRI 촬영 결과와
3개월 이후에 다시 촬영한 결과
PTSD, 놀람 반응 상승, 전측 대상피질
(편도체의 활성화 조절) 부위의
뇌 부피가 감소함
(Norton, 2012)



3 일상적 골칫거리

- 주요 생활사건과 재난은 드물게 발생
- **일상의 골칫거리들은 항상 일어나서
스트레스의 가장 중요한 원천이 됨**

3 일상적 골칫거리



골칫거리

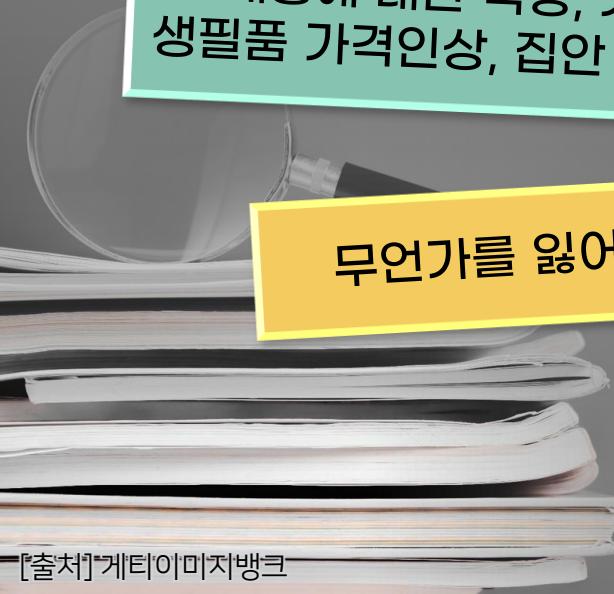
- 출·퇴근 시간에 버스·지하철 놓치는 것,
시험, 지갑 분실

마음챙김으로
스트레스 다스리기

Kanner의 연구

체중에 대한 걱정, 가족의 건강 걱정,
생필품 가격인상, 집안 유지 관리, 할일 많음

무언가를 잃어버림, 외모



4 환경적 스트레스 원

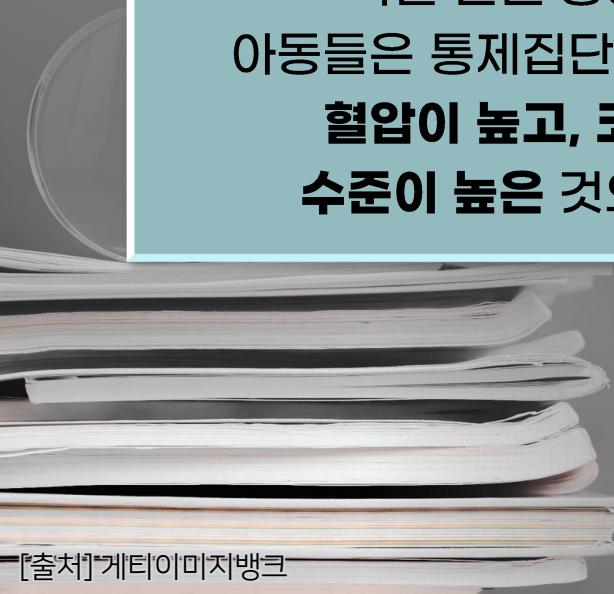


소음

- 시끄러운 환경에서
장기간 사는 것이 건강에 부정적임

예반스 연구

독일 뮌헨 공항 주변의
아동들은 통제집단과 비교했을 때
**혈압이 높고, 코르티솔의
수준이 높은 것으로 나타남**



4 환경적 스트레스 원



- 여럿이 한데 섞여 어수선함(사전적 정의)
- 원하는 정도로 기능하기에 공간이 충분하지 못한 상태

존 칼훈(1970)의 실험

한 집단의 쥐들에게 자유롭게 먹고 마시고,
번식할 수 있는 이상적 공간 제공

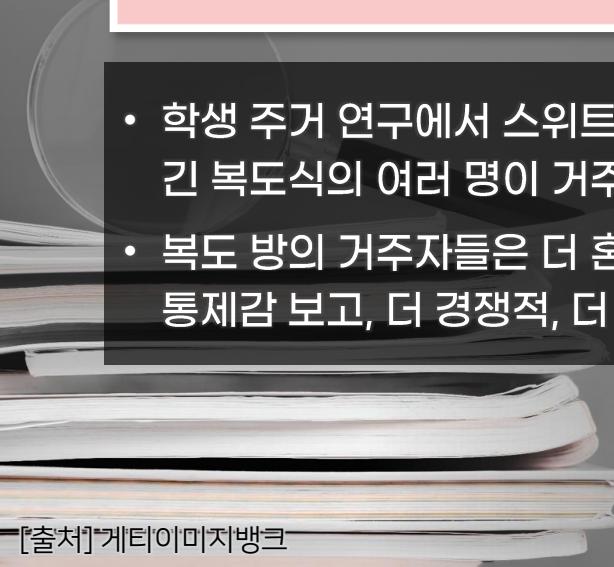
- 공간이 충분할 때 쥐들은 평범하게 행동하고
안정적 집단을 형성하고 성공적으로 짹짓기를
했으며 새끼를 잘 양육함
- 개체 수가 증가하자, 영역 다툼, 새끼 쥐의
사망률 증가, 암컷 쥐의 성적 수용성 감소,
동족을 잡아먹기도 함

마음챙김으로
스트레스 다스리기

존 칼훈(1970)의 실험

**주거환경이 신체적 건강과 주관적 안녕에
영향을 미친다는 연구 결과**

- 학생 주거 연구에서 스위트룸 유형의 기숙사 방과
긴 복도식의 여러 명이 거주하는 기숙사 방 비교
- 복도 방의 거주자들은 더 혼잡하다고 느끼며 낮은
통제감 보고, 더 경쟁적, 더 예민한 것으로 나타남



5 일



일의 특성 변화

- **직무 변화는 스트레스 유발**
- 36세 이전에 잦은 직무 변화를 겪은 사람들은 42세까지 여러 건강 문제가 생길 가능성이 높음
(kinnunen et al., 2005)

5 일



사회평가위협

- **사회적 평가는 건강에 위협을 가하며,
직장, 교실, 등에서 생리적 각성 증가 시킴**

5 일



사회평가위협

- **부정적 평가**에 대한 두려움과 관련된 주목할 만한 예는 고정관념 위협 (인종, 지역 등)
- 타인이 고정관념을 없더라도, 고정관념을 가질 수 있다고 생각하는 것은 스트레스가 될 수 있음

5 일



과부하

- **직무과부하**가 스트레스원이 됨
- 자신이 일을 많이 하며 너무 많은 과업으로 힘들다고 느끼는 사람들은 스트레스를 더 느낌

5 일



소진

- 타인을 돋는 사람들에게
(간호사, 의사, 사회복지사 등)
일어나는 직무 관련
신체 심리적 탈진 상태



5 일



소진

- 물건을 생산하는 직업보다,
타인을 돋는 직업은
높은 수준의 소진 보임



5 일



- 의사, 간호사, 복지사, 상담사,
소방관은 직무 스트레스에 민감
→ **스트레스 호르몬(코르티솔)**
과다분비, 면역과 교감신경계
기능 변화, 두통, 요통, 우울과
같은 스트레스 관련 질병 증가



5 일



통제의 부족

- 생산과정을 통제할 수 없다고 느낄 때
스트레스를 더 크게 경험

5 일



통제의 부족

- 비서, 경리, 공장직원들은
반복적 업무와 사건에 대한 통제력이
낮은, 가장 스트레스가 많은 직업
**통제력 부족으로 스트레스가
유발될 수 있음**



[출처] 게티이미지뱅크

5 일



그 외

- 역할모호성과 역할 갈등, 교대근무,
직업 상실, 공정성의 부족과 부적당한 승진

6 사회적 상호작용

사회적 상호작용에서의
결핍, 갈등은 스트레스 유발



6 사회적 상호작용

외로움은 스트레스 유발



[출처] 게티이미지뱅크

마음챙김으로 스트레스 다스리기

스트레스의 요인

이에 대한 적절한 관리 필요!

마음챙김을 학습함으로써
건강을 효율적으로 관리하여
건강하고 행복한 삶



/ 오늘 학습한 내용을 정리하여 봅시다!

- 스트레스의 요인
 - 주요생활사건,
 - 재난,
 - 일상적 골칫거리,
 - 환경적 스트레스 원(소음, 혼잡),
 - 일(일의 특성 변화, 사회평가 위협, 과부하, 소진, 통제의 부족, 그외),
 - 사회적 상호작용



/ 다음 주 예고

[2주. 스트레스 대처 및 마음챙김]에 대해 학습하겠습니다.

수고하셨습니다~

