



2주 1강

스트레스 대처방식 마음챙김 소개

/ 1. 스트레스 대처방식



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

⚡ 학습 목표

- 스트레스 대처란 무엇인가 설명할 수 있다.
- 부적응적 대처와 적응적 대처를 서술할 수 있다.

⚡ 학습 내용

- 스트레스 대처란?
- 부적응적 대처 : 포기하기, 회피하기, 표출하기, 쾌락추구, 자신 탓하기
- 적응적 대처 : 사고, 문제, 정서중심적 대처

/ 1. 스트레스 대처에 대한 이해

“스트레스는 피할 수 없는 경험”

(직장, 가정, 부부, 동료관계 등)

스트레스 대처

- ▶ 스트레스와 관련된 문제나 감정들을 관리하여 스트레스를 줄이거나 없애려는 노력
- ▶ 부적응적 대처방식, 적응적 대처방식

/ 2. 스트레스에 대한 부적응적 대처

/
포기하기

/
회피하기

/
타인에게
표출하기

/
쾌락의
추구

/
자신을
탓하기

/ 2. 스트레스에 대한 부적응적 대처

1) 포기하기

- 스트레스 상황을 해결하기 어려울 때 문제해결을 위한 시도를 하지 않는 것(부부관계, 부모자녀, 친구관계)

2) 회피하기

- 괴롭거나 힘든 상황을 생각하지 않으려는 대처방식
ex) 잠, 먹기, 쇼핑, 여행
- 일시적 효과 → 문제는 남아 있으며 → 부적인 결과 초래

/ 2. 스트레스에 대한 부적응적 대처

3) 다른 사람에게 표출하기

- 스트레스 시 타인에게 화를 내거나 신경질적으로 말하고 행동하는 것
(부부, 부자, 친구관계, 직장)
→ 대인관계에서 갈등 유발 등 긍정적인 면보다 손실이 더 큼

4) 쾌락의 추구(방종, 회피의 한 종류)

- 자극추구행동을 통해 스트레스에 대처
ex) 음주, 흡연, 마약 흡입

→ 다른 스트레스로 작용, 많은 것을 잊기도 함
ex) 건강, 재산 등

/ 2. 스트레스에 대한 부적응적 대처

스트레스의 원인을 자신에게 돌리는 것 → 다 내 잘 못 이로소이다.

- 긍정적 측면
 - 문제/부족한 점을 인정하는 것이 도움됨
- 부정적 측면
 - But, 현실적 근거/판단기준 없이 무조건적 비난은 자기 가치감에 부정적 영향

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

효율적이고 적응적인 스트레스 대처방식은?

1) 적응적 대처의 본질

스트레스 대처를 위한 다섯 가지 마음가짐

- (1) 스트레스를 인생의 불가피한 부분으로 수용
- (2) 해결할 수 있는 문제로 인식
- (3) 성장을 위한 도전으로 받아들임, 극복 → 잠재력 계발
- (4) 자신의 스트레스를 잘 파악하고 이해
- (5) 비효과적 대처방식 수정, 새로운 방식 추구(원호택, 1991)

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

2) 적응적 대처의 유형

/
문제중심적
대처방법

/
사고중심적
대처방법

/
정서중심적
대처방법

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

2) 적응적 대처의 유형

사고중심적 대처방법 부정적 결과를 초래하는 사고방식을 인식하고 합리적이고 적응적인 사고방식으로 바꾸는 것

(1) 내안에 있는 잘못된 사고 발견하기: 역기능적 사고, 비합리적 신념

- ① 이분법적 사고(흑백논리)
- ② 과잉일반화
- ③ 과잉확대 혹은 과잉축소
- ④ 감정적 판단

(2) 합리적 사고로 바꾸기

- ① 탐지
- ② 반박
- ③ 변별

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

2) 적응적 대처의 유형

사고중심적 대처방법

(1) 내안에 있는 잘못된 사고 발견하기

① 이분법적 사고(흑백논리) 사물을 흑과 백의 두 가지로만 보는 경향

ex) 실패와 성공

A학점을 받던 학생 단 한번 B학점 받고 실패자라고 결론

② 과잉일반화 단 한번의 부정적 사건을 관련 없는 다른 것에도 적용하는 것

ex) 중간고사 수학성적 결과 나쁨

→ 다른 과목에서도 성적이 나쁠 것이라고 생각.

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

2) 적응적 대처의 유형

사고중심적 대처방법

③ 과잉확대 혹은 과잉축소 자신의 단점 과대평가, 재능 장점은 과소평가

④ 감정적 판단 한번의 부정적 사건을 관련 없는 다른 것에도 적용하는 것

ex) “나는 쓸모 없는(절망, 무기력한) 인간이라고 느껴진다. 그러므로
나는 쓸모 없다.”

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

2) 적응적 대처의 유형

합리적 사고로 바꾸기 : 탐지, 반박, 변별

- ① 탐지 : 문제의 사고 찾기
- ② 반박 : 이 사고방식이 도움이 되는가? 다르게 해석할 수는 없는가? 논리적인가? 증거가 있는가? 확인해 보았는가?
- ③ 변별 : 합리적 사고와 비합리적 사고 구분

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

2) 적응적 대처의 유형

스트레스를 유발시키는 문제 자체를 해결하고자 노력

- ① 체계적 문제 해결전력 : 건설적인 문제해결 전략 및 기술훈련을 적용하는 절차

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

적응적 대처의 유형

1단계	문제를 명료화하기 해결하고자 하는 문제를 명확히 하는 것(대인관계, 취업)
2단계	대안행동 마련하기 <ul style="list-style-type: none">• 대안행동을 찾기• 문제해결을 위한 대안 찾기 예) 실직→직업훈련,대학입학 등
3단계	대안을 평가하기 <ul style="list-style-type: none">• 선택한 대안들을 평가하는 것• 평가기준 : 현실성(성공 가능성), 위험부담, 가치
4단계	대안을 실행하기 <ul style="list-style-type: none">• 선택한 대안을 행동으로 옮기는 것

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

스트레스 사건에 의해 유발된 부정적 정서에 초점을 둔 대처양식

- ① 감정을 노출하기
- ② 이완훈련
- ③ 심상훈련
- ④ 용서
- ⑤ 감사
- ⑥ 명상

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

정서중심적 대처방법

① 감정을 노출하기

효과

- 생리적, 신체적인 긍정반응 유발
- 주변인들로부터 사회적 지지

직접 노출할 수 없을 때

- 글로 표현하는 것도 효과적(Pennebaker)
- 사건과 관련된 심리적 고통 경감, 신체건강 개선

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

정서중심적 대처방법

② 이완훈련

- 불안이 근육긴장과 관련 있다는 가정
- 근육이완을 통해 불안 감소(김영환)

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

정서중심적 대처방법

③ 심상훈련 : 상상을 이용하는 이완의 형태

- a. 편안한 자세 취하며, 눈을 감고, 심호흡
- b. 원하는 심상을 상상
 - 질병에서 해방된 자신의 모습 상상
 - 문제상황을 잘 대처하는 모습 상상

④ 용서 : 분노감정과 보복욕구를 자발적으로 내려놓는 심리적 노력

분노와 우울, 불안 감소, 상처 치유, 성숙, 삶의 희망과 자존감 상승(윤수정, 2005)

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

정서중심적 대처방법

⑤ 감사

주변에서 일어나는 일들을 긍정적으로 받아들이고,
고마움과 기쁨으로 반응하는 마음상태

(Emmons, 2004)

감사성향 고, 긍정적 정서성과 삶의 만족수준 고, 낙관적, 우울감과 스트레스 저
(McCullough 등, 2002)

/ 3. 스트레스에 대한 적응적 대처

정서중심적 대처방법

⑥ 명상 : 지금-여기에 마음을 집중하는 것

예) 마음챙김 명상

- a. 편안함과 여유를 가지게 함
개인의 부적 감정은 과거/미래에 있을 때 발생
- b. 감정의 일시성 자각

예) 고통 일시적

- c. 자기이해 향상 타인의 감정 공감, 대인관계향상

/ 오늘 학습한 내용을 정리하여 봅시다!

- **스트레스 대처에 대한 이해**
- **스트레스에 대한 부적응적 대처**
포기하기, 회피하기, 다른 사람에게 표출하기, 쾌락의 추구, 자신을 탓하기
- **스트레스에 대한 적응적 대처**
적응적 대처의 본질
적응적 대처의 유형 : 사고, 문제, 정서 중심적 대처

