⯈ 스트레스란 무엇인가

우리에게 가해지는 모든 자극들과 반응을 합쳐 스트레스라 할 수 있다. 스트레스에는 불쾌스트레스(distress)와 유쾌스트레스(eustress)가 있으며 우리에게 반드시 해로운 것만은 아니다.

스트레스란 원래 물리학에서 사용되던 용어로 “물체에 가해지는 물리적 힘”을 의미하는 것으로 의학에 적용하면 개체에 부담을 주는 육체적, 정신적 자극이나, 이러한 자극에 생체가 나타내는 반응을 의미한다.

또한, 부담을 주는 자극을 ‘스트레서(스트레스인자)’, 자극에 대한 개인의 반응을 ‘스트레스’라고 구분하여 정의하기도 한다.

한편, 스트레스에는 불쾌스트레스와 유쾌스트레스가 있는데 격무에 시달리는 경우와 같이 부정적 생활사건에 대한 반응을 불쾌스트레스(distress)라 하며, 휴가를 준비하며 들뜬 마음과 같이 긍정적 생활사건에 대한 반응을 유쾌스트레스(eustress)라 한다. 그러나 이러한 구분은 개인이 느끼는 상황에 따라 서로 다른 결과로 받아들이기도 한다.

⯈ 스트레스는 우리에게 어떤 영향을 주는가

스트레스라 해서 반드시 우리에게 해로운 것만은 아니다.

적당한 스트레스는 적절한 긴장감을 유지하면서 각종 자극을 처리해주는 수행능력을 증진시켜 주는 원천이 되나, 정도가 심하거나 장기간 지속될 경우에는 오히려 수행능력을 저하시키고 건강에 유해한 결과를 초래하게 된다.

⯈ 스트레스와 여러 가지 증상

******