



## 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

스트레스이론과 대처방식에  
관한 연구

Study on the Stress Theory  
and the Coping Method

지도교수 박 영 택

대진대학교 통일대학원  
통일학과(군상담심리학전공)

신 숙 희

2017년 2월 일

# 스트레스이론과 대처방식에 관한 연구

## Study on the Stress Theory and the Coping Method

지도교수    박 영 택

이 논문을 군상담심리학석사 학위 논문으로  
제출함.

대진대학교 통일대학원  
통일학과(군상담심리학전공)

신 숙 희

2017년 2월 일



신숙희의 군상담심리학 석사학위  
논문을 인준함

위원장 정 병 화



위원 임 정 숙



위원 박 영 택



대진대학교 통일대학원

2017년 월 일

## 목 차

I. 서론 .....	1
1. 연구의 배경과 목적 .....	1
2. 연구의 방법과 구성 .....	5
II. 이론적 배경 .....	7
1. 스트레스의 개념 .....	7
2. 스트레스의 원인과 종류 .....	10
3. 스트레스가 인간에게 미치는 영향 .....	17
III. 스트레스 이론에 대한 고찰 .....	23
1. 스트레스 이론의 세 가지 관점 .....	23
2. 스트레스가 미치는 영향에 따른 관점 .....	28
IV. 스트레스 대처 방식에 관한 고찰 .....	32
1. 스트레스 대처 방식 이론 분석 .....	32
2. 스트레스 대처 방식의 실제 적용 방안 .....	37
V. 결론 .....	44
Abstract .....	46
참고문헌 .....	48

## 국문초록

# 스트레스이론과 대처방식에 관한 연구

현대인에게 있어 정신건강 문제의 중요한 원인 중의 하나로 꼽히는 스트레스는, 복잡하고 다양화된 현대 사회의 급변 과정 속에서 현대인들이 가장 많이 사용하는 단어 중의 하나이다. 의학적인 측면에서 신체적, 정신적으로 이상 증상이 나타나지만 뚜렷한 병명을 찾을 수 없는 경우 ‘신경성’이라는 진단이 내려지는데, 이 신경성의 원인을 스트레스로 볼 수 있다. 인간이 지속적으로 스트레스를 받거나, 스트레스에 노출될 경우 신체적 이상 증상이 심화되어 고혈압, 심장병, 암 등과 만성질환의 유발 원인이 되기도 하며, 심각할 경우 죽음에까지 이를 수 있다.

이러한 스트레스에 대한 명확한 정의는 없지만, 많은 학자들이 스트레스를 반응, 자극, 역동적 상호작용의 개념으로 설명하고 있다. 스트레스의 개념에 대한 다양한 입장과 스트레스 대처 방식에 관한 여러 분류들은, 스트레스에 대해 더욱 복잡하고 모호하게 접근하게 만들고 있다. 이에 본 연구는 스트레스와 관련한 이론들과, 스트레스 대처 방식에 관한 연구들을 고찰함으로써 스트레스의 개념을 살펴보고, 보다 효율적인 스트레스 대처 방식을 모색하고자 한다.

선행연구에서 주목할 만한 부분은 스트레스가 많은 사람들이 인식하고 있는 것처럼 부정적이고, 인간의 삶의 질 증진을 방해하는 요소로만 작용하지는 않는다는 것이다. 적정 수준의 스트레스는 오히려 삶에 활기를 불어넣으며, 스트레스에 대해 성공적으로 대처할 경우 긍정적인 영향을 주고 있다. 이러한 연구 결과들은, 스트레스에 대한 성공적인 대처를 통해 스트레스를 오히려 삶의 만족도를 높이는 요인으로 활용할 수 있음을 보여주는 것이다.

스트레스 대처 방식에 관한 선행연구들을 고찰한 결과, 능동적이고 적극적인 스트레스 대처 방식, 정서적·사회적·신체적·종교적 지지 등의 도움을 통해 스트레스에 대처하는 방식이 상대적으로 소극적인 스트레스 대처 방식이나 방어 기제를 이용한 스트레스 대처 방식 등보다 더 긍정적인 효과를 얻을 수 있음을 알 수 있었다. 스트레스로부터의 완전한 자유는 죽음이라는 Selye의 말처럼 인간은 스트레스로부터 벗어날 수가 없다. 때문에 스트레스를 회피하거나 도망쳐야 하는 대상으로 인식하는 것이 아니라, 극복하고 도전해야 하며, 자신에게 이로운 방향으로 긍정적인 결과를 이끌어내기 위한 개인의 노력과 인식의 전환이 필요한 것이다. 스트레스 상황의 원인을 의식하고 확인하는 것, 스트레스로 인한 긴장과 부정적인 감정의 즉각적인 해소, 개인의 특성과 소속된 조직이나 집단의 특수성을 반영한 스트레스 통제 방법의 모색과 실행, 균형 있는 생활 리듬의 유지, 정서적 지지 기반의 마련, 건강한 취미 생활, 과도하지 않은 시간 계획의 수립과 실천 등의 방법을 통해 스트레스가 주는 긍정적인 효과를 배가시키려는 노력이 필요하다.

다만, 본 연구의 목적은 기존 스트레스 관련 이론들과, 스트레스 대처 방식에 대해 고찰하는 것에 있기 때문에, 개인의 특성이나 환경적 요인에 의한 스트레스 대처 방식의 구체화에 대해서는 다루지 못했다는 한계를 갖는다. 후속 연구를 통해 현대인들의 특성과 사회 심리적 환경, 생물·유전학적 특징, 집단 특징 등이 스트레스 유발에 미치는 영향과, 스트레스 대처 양상에 끼치는 변화를 살펴본다면, 현대인들의 가장 큰 문제인 스트레스로부터의 자유를 얻는 길에 가까워질 수 있을 것이라 판단한다.

# I. 서 론

## 1. 연구의 배경과 목적

OECD 가입국인 우리나라는 12년째 자살률 1위를 기록 중에 있으며, 한국인들의 삶의 만족도 역시 매우 낮은 순위에 머물러 있는 실정이다. 보건복지부가 우울증과 자살에 관해 발표한 조사 결과를 보면, 2012년부터 2015년까지의 자살자들 중 10명 중 9명은 우울증과 같은 정신건강 문제를 겪었던 것으로 나타났다. 이러한 정신건강 문제의 중요한 원인 중의 하나로 꼽히는 스트레스는, 현대 사회의 발전과 더불어 등장한 복잡한 대인관계 속에서 현대인들이 많이 사용하는 단어이다. 현대인들 중에는 신체적, 정신적으로 이상 증상이 나타나지만, 뚜렷한 병명이 없는 경우 신경성이라는 진단을 받는 사례가 적지 않다. 여기에서의 ‘신경성’은 스트레스로 볼 수 있으며, 지속적으로 스트레스를 받거나 스트레스에 노출될 경우 고혈압, 심장병, 암 등과 같은 만성질환이 유발되기도 한다.

현대인이 자주 사용하는 스트레스라는 단어는 자신의 뜻대로 어떤 일이나 상황이 일어나지 않는 경우, 뜻한 바와 다른 결과가 나타나는 경우 등에서 발생하는 심신의 반응을 의미하기도 한다. 그러나 스트레스의 개념에 대해서는 아직 명확한 정의가 존재하지 않고 있는데, 이는 스트레스를 정의내리는 것이 어렵고 스트레스라는 용어 자체가 매우 복잡하고 다양한 의미를 지니고 있기 때문이다. 또한 스트레스에 대한 관점 역시 학자들마다 다르게 나타나고 있는데, 남지영(1998)은 스트레스를 반응으로 보는 관점, 자극으로 보는 관점, 역동적 상호작용의 개념으로 보는 관점



등 세 가지 관점으로 접근하고 있다.

첫 번째로 스트레스를 반응으로 보는 관점은, 스트레스 연구의 선구자로 인정받고 있는 Selye(1976)의 관점을 지칭한다. Selye는 스트레스를 '범적응 증후군(GAS, General adaptation Syndrome)'으로 정의하였고, 스트레스 반응에 대해 경고기, 저항기, 탈진기의 3단계로 구분하였다. 그러나 Selye의 일반 적응 증후군 모형은 똑같은 스트레스에 대해 어떤 사람은 스트레스 반응을 나타내고, 또 다른 사람에게는 스트레스 반응이 전혀 일어나지 않는 상황에 대해 설명하기 어렵다는 한계를 보인다.

두 번째로 스트레스를 자극으로 보는 관점은 Holmes와 Rahe(1967)가 대표적이다. 이들은 스트레스를 환경적 자극으로 보고, 개별적인 생활 사건이 갖는 스트레스를 객관적으로 분석하고 수량화한 스트레스 생활사건 접근법을 제시하였다. Holmes와 Rahe는 43가지 생활사건(SRE; Schedule of Recent Experience)을 모아 스트레스로 보면서, 조사 대상자들이 그러한 일을 경험했을 때 재적응까지 걸리는 시간을 측정하였다. 측정 결과, 생활사건에 따라 스트레스의 강도가 대상자별로 다르게 나타났고, 이를 반영하기 위하여 다시 사회 재적응 척도(SRRS; Social Readjustment Ration Scale)를 개발하여 각 생활사건에 틀린 비중 점수를 할당하여 생활 변화 점수(LCUs; Life Change Units)의 총합이 스트레스 정도를 나타낸다고 보았다. 이처럼 스트레스를 자극으로 보는 관점은 심리학 분야에서 최근에 이르기까지 가장 널리 연구된 방식에 해당한다.

세 번째로 스트레스를 역동적 상호 작용의 관점으로 접근한 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 사건 상황보다 사건에 대한 개인의 관점에서 가치를 평가하는 것으로 보았다. 이들은 심리적 스트레스를 “개인이 가지고 있는 자원을 초과하여 개인으로 하여금 자신의 안녕을 위협한다고 느끼게 하는 개인과 환경간의 특정한 관계”로 정의하였다. 즉, 개인

이 환경적 자극을 해석하고 각자의 대처능력을 초과한다고 주관적으로 지각한 사건만이 스트레스에 해당된다는 것이다(김용미, 1996; 남지영, 1998; 서영미, 2001).

Lazarus는 스트레스에 대한 인간의 반응이 평가와 대처의 2단계로 나타난다고 주장하였는데, 여기에서의 평가는 개인적 관점에서의 가치 평가를 의미한다. 1차 평가는 자신의 이득과 관련이 있는지를 판단하고, 2차 평가는 대처방안으로 앞으로의 행동에 대해 어떻게 행동할지를 평가하는 것이다. 평가 후 대처에 대해서는 감정이나 환경을 극복하기 위한 노력이나 외부를 바꾸려는 문제 중심 대처(problem-focused coping)와 정서 중심 대처(emotion-focused coping)로 구분하였다.

이와 같이 스트레스를 역동적 상호작용으로 보는 관점에서는 관계론적 측면이 강조되고 있다. 어떤 환경이나 사건도 개인이 주관적으로 인지하고, 평가와 독립되어 객관적인 스트레스의 원인으로 작용할 수 없다는 것이다.

현재, 스트레스에 대한 연구는 상호작용적 관점에서 스트레스에 대한 접근과 대처에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있다.

먼저 스트레스에 대해 접근하는 연구로 배정숙(2002)은 똑같은 스트레스 상황이라 할지라도 개인에 따라 과잉 스트레스, 걱정 스트레스, 과소 스트레스로 다르게 느낄 수 있으며, 적절한 대처를 통해 과잉 스트레스를 걱정 스트레스나 과소 스트레스로 바꿀 수 있다고 보았다. 스트레스는 신체적, 심리적인 측면에서 긍정적인 영향보다 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져 있는데, 스트레스의 부정적인 영향은 다양한 증상으로 나타나게 된다.

정동화(2009)는 이와 같이 스트레스의 부정적 영향에 의한 증상을 생리적 증상과 행동적 증상으로 구분하고 있는데, 생리적 증상으로는 심

박 증가, 두통, 혈압상승, 위경련, 피곤함 등이 있고, 행동적 증상으로는 강박적 행동, 울음, 공격성, 비난 등이 있으며, 심리적·정서적 증상으로는 우울, 흥분, 분노, 좌절, 고독, 무력, 불안 등이 나타난다고 보았다.

스트레스 대처 방식에 대한 선행연구를 살펴보면, 연구자들마다 대처 방식에 대해 다양하게 분류를 하고 있다. 스트레스 대처 분류에 대한 학자들의 관점은 다음과 같다.

리칠교(2004)는 인간은 일상적으로 직면하게 되는 스트레스로 인해 개인의 균형이 깨어질 때 불균형한 상태를 회복시키고 다시 일상에 적응하고자 하는데, 이것을 스트레스 대처(coping)로 설명하고 있다. 여기에서 중요한 것은 스트레스에 대해 성공적으로 대처를 하게 되면 그 개인은 건강한 상태를 유지하게 되지만, 스트레스 대처에 실패를 하게 될 경우에는 심리적·생리적·사회적 부적응이 나타난다는 것이다(Moos & Billings, 1982).

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 대처를 “한 사람이 가지고 있는 자원을 초과하거나 힘들다고 평가된 외부의 또는 내부의 요구들과 그 요구들 사이의 갈등을 다루기 위해 끊임없이 변하는 인지적·행동적 노력”이라고 정의하였고, Pearlin과 Schooler(1978)은 스트레스 대처를 상황 조절적 행동, 통제적 행동, 방어적 행동의 세 가지로 분류하였다. 상황 조절적 행동은 긴장 경험을 일으키는 상황을 없애거나 조절하는 것을 의미하며, 통제적 행동은 긴장 경험의 발생 시 스트레스가 생기기 전에 긴장 경험의 의미를 통제하는 것, 방어적 행동은 스트레스가 발생한 후 그 정서적인 결과를 감당할 수 있는 한계 안으로 통제하려는 것을 의미한다.

Moos와 Billings(1984)는 스트레스 대처를 문제 지향적 대처와 정서 지향적 대처, 상황의 의미로 판단하는 평가 지향적 대처로 분류하였다. Schuler(1984)는 대처 행동이란 스트레스 요인 자체를 수정하거나 제거

하여 스트레스에 대한 지각적 경험을 회피하고 통제하며 스트레스의 문제가 되는 특징을 중화시키는 것이며, 개인이 관리 가능한 영역 안에서 정서적인 결과를 유지하는 것으로 보았다.

스트레스의 원인이 무엇이든 스트레스 대처가 목표하는 것은 적응이라고 할 수 있으며, 대처 방식의 성공여부에 따라 적응과 부적응으로 나타나게 된다. 이와 같이 스트레스에 대한 적응 결과에 차이가 나타나는 것은 스트레스 자체보다도 대처 행동에 달려 있는 것이기 때문에, 스트레스 대처 방식에 관한 연구는 매우 중요하다(신정택과 김지수, 2006).

이처럼 스트레스의 개념에 대한 다양한 입장과 스트레스 대처 방식에 관한 여러 분류들은, 스트레스에 대해 더욱 복잡하고 모호하게 접근하게 만들고 있다. 이에 본 연구에서는 스트레스와 관련한 이론들과, 스트레스 대처 방식에 관한 연구들을 고찰함으로써 스트레스의 개념을 살펴보고, 보다 효율적인 스트레스 대처 방식을 모색하고자 한다.

## 2. 연구의 방법과 구성

앞서 살펴본 것처럼 사람에 따라 스트레스의 원인은 매우 다양하게 나타나고 있으며, 스트레스에 대한 반응이나 대처 방식 역시 각기 다르게 나타나고 있다. 이에 본 연구는 선행연구 분석을 통해 스트레스를 어떻게 해결해야 하는지에 대한 스트레스 연구가들의 이론과 대처 방식을 살펴봄으로써 스트레스에 관해 고찰하고, 큰 틀에서 스트레스 해소를 위한 대처 방식을 제시하고자 하였다.

본 연구의 구성은 다음과 같다. 먼저 1. 서론에서는 본 연구의 배경

과 목적, 연구 방법과 구성에 대해 기술할 것이며, II. 이론적 배경에서는 스트레스의 개념을 살펴볼 것이다. III. 스트레스 이론에 대한 고찰에서는 스트레스와 관련한 다양한 이론들을 살펴보고, IV. 스트레스 대처 방식에 대한 고찰에서는 스트레스 대처 방식에 관한 연구들을 살펴보고자 한다. V. 결론에서는 스트레스에 대한 반응이나 대처방식이 다르며 어떻게 해결해야 하는지에 대한 스트레스 연구가들의 이론과 대처방식에 대한 요약 및 스트레스 대처 방식의 종합적 접근방법을 제언할 것이다.



## II.이론적 배경

### 1. 스트레스의 개념

현대 사회가 발달하는 속도가 점점 빨라지고, 복잡해짐에 따라 새로운 환경에 적응하고 다양한 변화에 익숙해지는 것에 정신적 부담감을 느끼는 현대인들은 현재의 적응과 미래에 대한 불안감과 압박감을 스트레스로 명명하고 있다. 우리나라 사람들이 자주 사용하는 외래어 중 1위가 스트레스였다는 보도가 있었다(국가건강정보포털 의학정보, 2016).

현대사회에는 스트레스가 연령이나 성별에 상관없이 스트레스를 겪으며, 출생부터 죽음에 이르기까지 지속되는 삶의 일부로 보는 관점이 보편화되고 있다. 이렇게 스트레스라는 용어는 널리 쓰이고 있으며, 스트레스에 관한 많은 연구가 진행되어 왔으나 스트레스를 명확하게 정의하기는 어렵다.

스트레스라는 용어는 19세기에 단순히 기술과학적인 물체나 인간에 가하는 압력이나 힘, 강력한 영향력 등을 뜻하였으며, 처음 학문적으로 사용된 곳은 물리학, 공학 분야로 ‘긴장’, ‘팽팽히 죄다’라는 의미를 가진 라틴어인 stringer에서 그 유래를 찾아볼 수 있다. 스트레스의 어원은 ‘좁은’, 또는 ‘팽팽한’의 의미를 가진 라틴어 strictus이다.

또한, 스트레스는 어떠한 외부의 자극에 대한 인간의 심신의 각성 반

응을 의미하며, 정상적인 생명의 작용에 영향을 미쳐 비정상적인 생명 작용을 유발하는 일체의 자극을 뜻하기도 하고, 신체의 평형을 유지할 수 없게 만드는 외부의 모든 자극을 지칭하기도 한다.

David(1968)은 스트레스의 개념이 인간이나 동물에게 생리적·사회적·심리적으로 장애를 초래할 정도로 지나친 부담을 요구하는 상태라 정의하였고, Webster(1971)는 평형 상태를 깨뜨리거나 변화시키는 요인에 의해 신체적, 정서적으로 긴장 상태에 놓이는 것을 스트레스로 정의하였다. Schuller(1984)는 스트레스의 개념에 대해 불확실성이 내포된 지각으로 설명하면서, 조직 차원에서 발생하는 스트레스가 긍정적인 기능과 부정적인 기능이라는 두 가지 측면으로 나타난다고 설명하였다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 “스트레스란 인간과 환경 사이의 특별한 관계를 말하는데, 그 관계가 자신의 자원을 요구하거나 자신이 소유한 자원의 양을 넘어서기 때문에 행복을 위협한다고 평가된 것”으로 정의하였으며, Johnson et al. (1979)은 스트레스가 질병, 슬픔, 상실, 위협, 긴장, 기쁨 등의 감정과 연관되어 있는 것으로 “인간의 삶에 해롭기도 하고 이롭기도 한 것”이라 보았다. Johnson 등의 관점에서 보면 스트레스는 반드시 해로운 것이 아니며, 적정 수준의 스트레스는 오히려 인간의 삶에 꼭 필요한 요인 중의 하나인 것이다.

또한, Lazarus(1993)는 스트레스를 적응하기 어려운 환경에 놓이게 될 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장 상태, 즉 인간이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 불안과 위협의 감정으로 정의하였다. 이러한 스트레스가 지속적으로 계속될 경우 심신의 긴장이 이완되지 않음에 따라 신체적 질환이 유발되기도 하고, 심리적 부적응이 발생하기도 한다.

미국의 생리학자 Canon(1932)이 스트레스를 받았을 때 생존 수단으

로 투쟁-도피 반응(fight-flight response)과 생리적 균형(homeostasis)을 발표해 의학계에 처음 소개를 했다. 여기에서의 투쟁-도피 반응은 구체적으로 당사자가 스트레스를 지각하게 되면 자율신경계의 교감부가 활성화되고, 교감신경계가 공격, 방어, 혹은 도피에 필요한 에너지를 동원하게 되는데 이러한 반응들은 스트레스에 대한 신체적 반응을 준비하는 스트레스에 대한 반응을 의미한다. 즉 스트레스에 맞서 싸우는 투쟁 혹은 스트레스로부터 도망칠 것인지를 준비하는 신체의 반응이 투쟁-도피 반응인 것이다.

이후 캐나다의 내분비 학자 Selye가 스트레스라는 물리학적 용어를 처음 의학계에 적용시켜 스트레스 요인이 그에 따른 신체 반응과 유사하고 이러한 스트레스 요인이 지속적으로 계속되면 질병으로까지 발전할 가능성을 가지고 있다는 연구 결과를 발표하였다.

Seleye(1956)가 『The Stress of Life』를 발표한 이후, 스트레스라는 용어는 널리 사용되기 시작하였고, 의학, 심리, 경영, 사회 등의 행동과학 분야에서 스트레스에 대한 연구가 많이 진행되었다. 최근에는 최근 스트레스학(Stressology)이라는 새로운 학문 영역이 등장하기도 하였다.

스트레스에 대한 국내 학자들의 정의를 살펴보면, 박봉길과 전석균(2006)은 스트레스를 “개인이 일상적 사건에 대해 받는 영향의 정도를 주관적, 심리사회적으로 평가하는 것”으로써 일상생활에서의 혼란을 포함한 개념으로 보았고, 이미애와 남기민(2007)은 스트레스가 심신에 부정적인 영향을 끼쳐 사회생활과 대인관계에서의 위험을 유발하고, 이 스트레스가 누적될 경우 심리적 정서 상태의 심각한 불안정으로 자살까지 이어질 수 있음을 주장하였다.



## 2. 스트레스의 원인과 종류

정신건강의 측면에서 볼 때 스트레스는 신경질환, 우울증, 정신분열증과 같은 심리학적 장애와 정신건강상의 문제를 유발시키는 원인이 되며 (Brown & Birley, 1968), 의학적인 측면에서도 인체의 건강을 위협하는 다양한 질환을 유발하는 원인으로 지목되고 있다. Jenkins(1971)는 스트레스가 관상동맥질환을 유발한다고 보았고, House et al.(1979)은 스트레스가 호흡기 질환이나 피부 질환을 발생시키는 요인으로 파악하였으며, Langner(1962)는 산업화에 따라 직무 스트레스로 인한 정신질환 발병률이 높아지고 있음을 지적하였다.

스트레스는 전인격적인 건강한 통합에 장애를 발생시키며, 스트레스의 원인으로서는 일반적으로 심리적 조건, 사회적 조건, 생리적 조건 등이 있다. 이러한 위협들이 개인의 심리적 안녕을 방해하는 범위 내에서 스트레스는 적응력에 주요한 영향을 미친다(남철현, 이순자, 2001). 정신건강에 관련된 요인에서는 자기 효능감(한금선, 2005)과 같은 개인의 내적인 요인도 중요하고, 사회 경제적 요인(Lloyd, 1980)과 그 대처 방법(김정희, 1987; 김광일, 1998)등이 있다. 또한 자존감도 스트레스를 대처하고 평가하도록 도와주고 스트레스에 잘 적응할 수 있도록 도와(이미숙 등, 2000) 정신적 건강에 기여한다.

이러한 스트레스는 복잡한 개념만큼이나 다양한 방식으로 분류되고 있다. 인간이 속해 있는 직장이나 가정과 같은 사회 환경에서 발생하는 스트레스를 비롯해 학교 등과 같은 집단이나 단체에서 발생하는 스트레스에 이르기까지 외부 환경에 따라 스트레스의 종류와 정도가 각기 다르게 나타나고 있다. 또한 스트레스의 원인에 따라 구분되기도 한다.

스트레스로 인한 영향이 긍정적인 경우는 정상 스트레스로 당사자의 업무 수행 능력을 향상시키고 건강에 도움이 되는 스트레스를 의미하며, 건강에 해롭거나 질병 등을 유발시키는 부정적인 영향을 미칠 경우에는 유해 스트레스로 구분하기도 한다.

스트레스의 원인에 따라 스트레스를 분류하면 먼저 흡연, 수면부족, 알코올, 상해, 질병 등으로 인한 신체적인 스트레스와, 분노, 공포, 소외감 등의 정서적 스트레스, 갈등, 불안, 자기 비하, 허무, 상실감 등과 같은 정신적 스트레스, 인간성 상실, 도덕감 저하 등의 영적 스트레스, 원만하지 못한 사회관계, 차별 등에 의한 사회적 스트레스로 구분해볼 수 있다.

Ivancevich와 Matteson(1980)는 스트레스를 그 원인에 물리적 환경 요인, 조직 요인, 집단 요인, 개인적 요인 등의 네 가지로 구분하였다. 먼저 물리적 환경 요인은 소음, 기온, 습도, 공해 등과 같은 주위 환경의 변화에 따른 스트레스이며, 조직 요인은 조직 내부의 구조와 체계, 의사결정 과정, 업무 목표와 달성 과정에 있어서의 특징 등과 연관되어 나타나는 스트레스로 볼 수 있다. 집단 요인에 의한 스트레스는 집단 내부에서 다른 구성원과의 갈등 혹은 집단과 집단 사이에서 발생하는 갈등이나 분쟁 등으로부터 기인하는 스트레스이고, 개인 요인은 자신의 역할에 대해 느끼는 모호성, 과도한 책임감에 대한 부담 등이 원인이 되는 스트레스를 의미하는 것이라 볼 수 있다.

이처럼 스트레스는 영역별로, 개인이 소속된 조직의 특징이나 그 개인의 성향 등에 따라 다양하게 정의되고 있으며, 이는 스트레스가 어느 한 개인의 문제가 아니라 주변 환경, 소속 조직이나 집단 등과의 상호작용과 관계적인 측면에서 발생하는 것임을 유추할 수 있게 해주는 것이다.

즉, 스트레스는 그 발생과 발전, 결과에 이르기까지 주변 사람들과 조직, 환경 등에 의해 개인에게 영향력을 발휘하고 있으며, 스트레스는 개

인이 평소에 느끼고 알고 있던 평형감각에 이상이 발생했을 때 나타나는 것이다(이선주, 2006).

가령, 군대라는 특수한 환경에 놓여있는 군인들이 받는 스트레스에 있어서 스트레스 사건은 ‘입대 문제’이며(최영희, 1982; 고성희, 1978), 과다한 업무와 고된 훈련, 소외와 불신, 정보 접촉의 어려움, 원만하지 못한 교류, 전역 후의 사회적응에 대한 두려움, 성적인 고립 등이 환경적 요인에 의해 발생하는 스트레스로 작용한다.

이처럼 어느 특정한 집단이나 조직에 소속된 이들이 받는 스트레스가 각기 다른 양상으로 나타나는 것은, 사람마다 스트레스가 발생하는 시기와 스트레스를 받는 계기가 다르며, 스트레스 원인에 있어서도 각기 다른 양상을 보일 수 있음을 의미한다(손희락, 2000).

복잡한 현대 사회 속에서 불안정적인 생활, 생활에 따른 스트레스, 단순하고 반복적인 작업에 의한 운동부족 그리고 영양과잉으로 인한 비만 등은 전문직을 포함한 대다수의 근로인력들에게 다양한 건강 장애를 유발할 가능성이 높다(남철현, 이순자, 2001; 최상규 등, 2006).

특히 스트레스가 누적되면 신경이 예민해져 걱정과 불안, 긴장, 초조 등의 현상으로 신경쇠약과 의욕 상실, 우울 등의 징후가 나타나 정서 상태의 불안정과 증오심 및 비탄을 갖게 되며, 극도의 경우에는 자살에 이르기도 한다(정호윤, 2008).

따라서 스트레스 환자를 치료하는 신경정신과 의사들은 ‘직장에서의 스트레스가 현대인의 스트레스에 있어 가장 큰 요인이고, 의학적으로는 일단 병리적인 처방만 할 뿐이지 근본적인 치료는 직장 내의 환경 혹은 스트레스의 요인을 개선하거나 상황에 맞는 정신 훈련을 통해서 이루어져야 한다’ 는데 의견을 같이하고 있다(정기옥, 2010).

스트레스 발생의 일반적인 원인은 천재지변이나 생활 변화, 돌발 사

고와 같은 상황적 원인과 갈등이나 욕구 좌절, 성격의 특성과 같은 심리적 원인으로 나누어 볼 수 있다(김정원과 신은영, 2001).

먼저 상황적 원인으로는 개인의 생활 범위 내에서 평형을 무너뜨리며 주어진 상황이나 성숙 과정에서 긴장감 또는 위기를 경험하게 되는 잠재적인 자극의 범주를 스트레스 요인으로 정의(김인영, 2004)할 수 있으며, 부적응을 발생시키는 스트레스는 발달 단계에서 경험하는 스트레스, 가정 환경에서 경험하는 스트레스, 급변하는 사회 환경에서 경험하는 스트레스 등의 세 가지로 구분하기도 한다(임규혁, 1996).

심리적 원인으로는 불안, 좌절, 갈등, 압력, 성격특성 등의 차이와 정도가 있으며, 각각의 원인에 따라 스트레스의 종류가 구분되기도 한다. 먼저 불안은 스트레스의 가장 기본적인 요소에 해당하는 것으로, 스트레스의 원인이자 증상에 해당하는 것이다. 불쾌, 두려움, 근심, 긴장 등의 부정적인 감정이 바로 불안에서 기인하는 스트레스가 된다.

좌절은 어떠한 동기나 욕구가 차단되거나 방해되었을 때, 느껴지는 스트레스로 김인영(2004)은 사람들이 목표 달성에 실패했을 때, 혹은 목표 달성을 위한 노력이나 시도가 방해를 받았을 때 이러한 좌절을 경험하게 된다고 설명하였다.

갈등은 인간의 생활에 있어서 흔하고 일반적인 양상 중의 하나로, 이성진(2005)은 갈등이 하나의 장애로 인해 야기되는 것이 아니라 두 가지 이상의 동기가 상충되었을 때 발생하는 것으로, 이러한 갈등 상황에서는 어떤 행동을 하더라도 좌절로 이어지기 때문에 문제가 된다고 주장하였다. 즉, 개인이 원하는 모든 목표가 동시에 달성되는 것이 어렵고, 이로 인한 심리적 문제가 바로 갈등이며 스트레스의 원인이 되는 것이다.

압력은 행동 기준에 맞추려고 하거나, 예기치 못한 돌발 상황이나 변화에 적응하는 과정에서 느끼는 긴장 상태를 의미하는 것으로, 압력을 받

게 되면 인간은 자신의 행동을 더욱 신속하고 강하게 하고자 하지만, 그러면서도 심한 불쾌감이나 자괴감을 느낄 수 있게 된다. 자신의 능력보다 더 높은 목표나 비전이 주어졌음에도 불구하고 그 목표를 달성하라는 조직 차원의 압력은 직무 스트레스를 야기하는 원인이 되는 것이다.

성격특성은 스트레스에 둔감한 사람이 있는가 하면, 스트레스에 매우 민감하게 반응하며 취약성을 보이는 사람도 있는 등, 개인적 특성에 다른 스트레스 수준과 강도 차이를 의미한다. 임창재(1999)는 평소 자아에 대한 열등감을 가지고 있었거나, 스스로를 무능하다고 인식하는 등의 부정적인 감정을 가지고 있는 경우, 과도한 성취욕을 가졌지만 성취 욕구만큼 성과를 거두지 못하는 경우에 스트레스의 강도가 더욱 세질 수 있고, 스트레스 원인이 해소되고 난 후에도 스트레스가 오히려 더욱 가중될 수 있음을 지적한 바 있다.

Holmes & Rahe(1967)가 개발한 사회재적응평정척도(social readjustment rating scale; SRRS)는 인간이 생활에서 경험할 수 있는 스트레스를 쉽게 측정할 수 있는 도구로써, 동물을 대상으로 하던 스트레스 연구의 방향을 인간을 대상으로 생활사건 스트레스 연구로의 전환을 이끌어낸 것이었다.

Holmes & Rahe가 언급한 생활사건으로서의 스트레스 유발 원인은 배우자의 죽음, 자녀의 출가, 결혼과 이혼, 친인척과의 갈등, 별거, 취업, 퇴직, 입학 및 졸업과 전학, 부상과 질병, 생활조건 변화, 개인 습관 변화, 해고, 상사와의 분쟁과 갈등, 재혼, 은퇴, 이사, 가족의 건강 문제, 임신과 출산, 양육, 성생활, 창업과 폐업, 지인의 죽음, 법 위반, 직장 내 승진이나 처벌 등이 있다.

또한 이들은 스트레스의 강도나 스트레스로 인한 부정 감정을 경험하는데 있어서 남녀 간의 유의한 차이가 존재하고 있으며, 환경 요인, 연령,

경제적 상황 등에 따라서도 스트레스 수준이나 스트레스 대처 방식에 차이가 나타나고 있음을 언급하였다.

이러한 스트레스는 그 효과에 따라 유익한 스트레스(eustress)와 무익한 스트레스(distress)로 구분되고 있다(Yerkes & Dodson, 1908; Seyle, 1982; Quick & Quick, 1984; Schermerhorn 등, 1988). 스트레스의 종류 역시 유익하거나 긍정적인 스트레스, 무익하거나 부정적인 스트레스로 분류할 수 있으며, 물리적 스트레스, 화학적 스트레스, 생물학적 스트레스, 생리적 스트레스, 심리적 스트레스 등으로 구분하기도 한다.

또한 소속된 조직이나 집단의 특수성, 연령, 직업 등에 따라 직무 스트레스, 학업 스트레스, 주부 스트레스, 유아 스트레스, 노인 스트레스 등으로 구분하는 경우도 있다.

대표적인 스트레스이자, 활발하게 연구가 진행되고 있는 스트레스를 꼽자면 ‘직무 스트레스’를 들 수 있다. 직장인의 스트레스는 직무와 연관된 경우가 상당하며, 이는 직장인이 하루의 가장 많은 시간을 보내는 공간이 직장이기 때문으로 그만큼 스트레스 원인에 노출될 가능성이 높기 때문이다.

스트레스의 종류에 대해 다른 선행연구들을 살펴보면, 스트레스의 다양한 원인에 따라 그 종류가 달라지기 때문에 연구 주제 및 범위가 매우 광범위하게 나타나고 있다. 특히 인간의 일상생활에 있어서 가장 많은 시간을 보내는 공간인 직장, 가정, 학교 등에서의 스트레스와, 해당 스트레스가 개인에게 미치는 영향을 분석하고, 스트레스 대처 방안을 제시하는 연구가 주를 이루고 있는 실정이다.

양육 스트레스를 연구한 이유진(2006)은 어머니의 양육 스트레스 강도가 높을수록 아동의 문제 행동이 높게 나타나고 있다고 보고하였고, 진이진(2010)은 부모의 양육 스트레스 해소에 집단적 미술 치료가 효과가

있다고 주장하였다.

학령기 아동 및 청소년의 스트레스에 관한 연구를 살펴보면 먼저 이정원(2008)은 초등학생의 스트레스 대처 능력 향상을 위한 훈련 프로그램이 상태불안 수준을 감소시킴으로써 효율적인 스트레스 대처 방식을 마련할 수 있다는 결과를 제시하였고, 남전아(2009)는 청소년 스트레스에 관한 연구에서 스트레스 수준과 강도가 높을수록 도박에 빠지는 청소년이 많음을 보고한 바 있다. 가정 내에서 부모와 초등학생 자녀 간의 의사소통이 개방적이고 활발할수록 자녀의 스트레스 수준이 낮아진다는 이한열(2010)의 연구 결과를 볼 때, 아동 및 청소년의 스트레스 대처 방식은 당사자의 적극적인 대응도 중요하지만, 주변 환경 특히 가정에서의 정서적 지지와 지원이 필요함을 보여준다.

직무 스트레스와 관련한 연구에서는 김정은(2012)은 사회복지사의 직무 스트레스와 정신건강이 유의한 상관관계가 있음을 보고하면서 직장 내에서의 스트레스 노출 정도가 많을수록 우울감도 높아진다고 언급하였다.

### 3. 스트레스가 인간에게 미치는 영향

스트레스는 환경적 요인과 밀접한 관련을 맺고 있다고 볼 수 있는데, 직업을 가짐으로써 일상생활 영위에 필요한 경제 활동을 하게 되는 현대인들이 경험하는 직무 스트레스, 학업이나 학교생활에 있어서의 학업 스트레스, 가족 간의 갈등이나 부모님과의 불화 등에서 기인하는 가정 스트레스, 주부 스트레스 등 환경 요소에 의해 스트레스의 종류와 정도도 달



라지고 있기 때문이다.

그 중에서 직무 스트레스는 다양한 영역에서의 직무 스트레스에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있으며, 특정 직업을 대상으로 하는 업무 관련 스트레스와 해당 스트레스에 대한 대처 방안에 대한 연구가 주를 이루고 있다.

다음의 <표 1>에 나오는 항목 중 4개 이상에 해당하는 경우라면 스트레스 수준 정도가 높은 것으로 볼 수 있다.

분야	항목	
신체상의 징조	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 숨이 막힌다</li> <li>- 목이나 입이 마른다</li> <li>- 불면증</li> <li>- 편두통</li> <li>- 불평, 불만 등의 증가</li> <li>- 눈의 피로 증가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 목이나 어깨가 자주 결림</li> <li>- 가슴이 답답해 토할 것 같음</li> <li>- 식욕 저하</li> <li>- 변비, 설사 증상</li> <li>- 신체가 나른하고 쉽게 피로감을 느낌</li> <li>- 말수가 많아지고 되지 않는 주장을 펼치는 경우가 많아짐</li> </ul>
행동상의 징조	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 업무 실수 증가</li> <li>- 음주량 증가</li> <li>- 필요이상으로 일에 몰입</li> <li>- 말수가 적어지고 생각에 깊이 잠긴다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사소한 일에도 화를 냄</li> <li>- 화장이나 복장에 대한 관심 저하</li> <li>- 사무실에서 개인적인 전화를 하거나 화장실에 가는 횟수 증가</li> </ul>



		- 결근, 지각, 조퇴 등의 증가
심리, 감정상의 징조	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 초조</li> <li>- 쉽게 흥분하거나 화를 낸다</li> <li>- 집중력 및 인내력 저하</li> <li>- 건망증 심화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만사가 귀찮음</li> <li>- 매사에 의심이 생기고 망설임</li> <li>- 하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기함</li> <li>- 무언가 하지 않으면 진정하기 어려움</li> </ul>

### 〈표 1〉 스트레스 수준 측정 척도

(출처 : 안전보건공단 인천 CLX 안전환경팀 2010.02 교육자료)

이와 같은 스트레스 수준 정도가 높아지거나, 지속적으로 스트레스를 받게 될 때 인간의 몸과 마음에서는 이상 증상이 나타나게 된다. 해당 증상과 반응은 크게 신체적 반응과 정서적(비 신체적) 반응으로 구분해볼 수 있다.

먼저 신체적 반응은 스트레스를 받았을 때 인체 내부의 신체 기관에서 각기 다르게 나타나는 증상을 의미하며, 다음의 〈표 2〉와 같이 나타난다.

신체기관	증상
심장 및 순환기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가슴이 두근거리거나 평상시보다 빠르게 뛴</li> <li>- 불규칙한 심장 박동</li> <li>- 일시적인 편두통</li> <li>- 손이 차고 손바닥에 땀이 남</li> </ul>
호흡기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 숨이 가쁘게 쉬어짐</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 호흡이 불규칙하고 얕아짐</li> <li>- 기침</li> <li>- 호흡곤란으로 인한 언어 장애</li> </ul>
소화기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소화불량</li> <li>- 멀미</li> <li>- 구토</li> <li>- 변비, 설사 등의 배변 활동 이상</li> <li>- 복통</li> </ul>
근육	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만성적인 두통</li> <li>- 등, 허리, 어깨, 목 근육의 통증</li> <li>- 근육경련</li> <li>- 손떨림</li> <li>- 관절염</li> </ul>
피부	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 여드름</li> <li>- 비듬</li> <li>- 피부 건조</li> </ul>
면역체계 이상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 잦은 감기</li> <li>- 두드러기</li> </ul>
대사	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식욕 상승</li> <li>- 불안</li> <li>- 조증</li> <li>- 담배 등의 기호식품 섭취욕 상승</li> <li>- 당도 높은 음식 섭취욕 상승</li> </ul>

## 〈표 2〉 스트레스 노출 시 신체기관별 증상

(참조 : 네이버 백과사전)

비 신체적 반응, 즉 정서적 반응과 주요 증상은 다음의 〈표 3〉과 같이 나타난다.

반응	증상
심리적 반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 우울, 불안 등의 감정변화</li> <li>- 초조, 긴장 등의 정서불안</li> <li>- 실패감, 불확실감</li> <li>- 무력감</li> <li>- 대처능력 상실감</li> <li>- 무관심, 집착, 소진, 싫증</li> <li>- 자아존중감 결여</li> </ul>
행동적 반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수행능력 저하</li> <li>- 스트레스 상황 회피(대인접촉 회피, 약속 불이행/지각)</li> <li>- 신경과민적 습관</li> <li>- 식욕상실이나 식욕과다, 과음, 흡연 등의 변화</li> </ul>
인지적 반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 의사결정 곤란</li> <li>- 집중력 저하</li> <li>- 기억력 저하</li> <li>- 정신 기능 저하</li> <li>- 정보 습득 능력 저하</li> </ul>

〈표 3〉 스트레스에 대한 정서적 반응과 증상

(참조 : 네이버 백과사전)

앞서 살펴본 것처럼 스트레스는 신체적, 심리적 상태에 긍정적이든, 부정적이든 일정 수준 이상의 영향을 미치고 있다.

이러한 스트레스의 영향에 대해 Kiecolt-Glase & Glaser(1992)는 스트레스가 인간의 면역체계를 억압하고 정상적인 활동을 방해함으로써

질병으로부터 인간을 보호할 수 없게 만든다고 보았고, 이러한 스트레스를 지속적으로 받게 될 경우 심장마비, 뇌졸중, 당뇨병, 암 등의 질환을 야기할 수 있다고 주장하였다. 이밖에도 많은 연구자들이 스트레스가 생리적 반응과 신체적 반응을 유발해 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 보았으며, 스트레스가 실제로 호흡을 가파르게 만들고 심장박동이 빨라지게 만들며, 혈압 상승, 근육 긴장 등의 신체 반응을 야기하는 것으로 보고되고 있다.

물론 스트레스를 모든 질병의 원인으로 규정하기에는 아직 근거가 부족한 것이 사실이지만, 인간에게 발병하는 다양한 질환과 스트레스가 상관관계를 맺고 있음을 부정할 수는 없을 것이다. 대부분의 사람들은 스트레스를 받게 되면 호흡, 심장박동, 순환활동이 빨라지고 혈압이 상승하며 근육이 긴장되는 등의 생리적, 신체적 반응을 경험하게 된다. 특히 스트레스는 저항능력이 저하되어 있거나 일반적인 수준에 미치지 못하는 경우, 여러 질환을 유발하거나 기존에 앓고 있는 질병의 증상을 악화시키는 요소가 되기도 한다. 지속적으로 스트레스에 노출될 경우, 인체는 피부 습진, 탈모, 협심증, 빈뇨, 호흡 장애, 요통, 관절염, 편두통, 식욕 부진, 설사, 변비, 노이로제, 조루, 위궤양 등 다양한 증상을 보이게 되며, 스트레스의 원인이 해결되지 않거나 스트레스 대처 방식의 미흡으로 인해 부정적인 영향을 받게 될 경우 죽음과 같은 심각한 상황에 당면할 수 있다.

### Ⅲ. 스트레스 이론에 대한 고찰

#### 1. 스트레스 이론의 세 가지 관점

현대 사회는 매우 복잡하고, 변화의 양상 역시 빠르게 나타나고 있다. 이러한 변화의 속도와 복잡성은 현대인의 스트레스 강도를 높이는 원인으로 작용하고 있으며, Pelletier(1977)은 현대인이 앓고 있는 질병의 최대 70%가 스트레스에서 기인하는 것으로 추정하기도 했다.

현재 스트레스라는 의미가 널리 사용되고 학계에 자리 잡게 된 배경에는 Selye의 영향이 컸다고 볼 수 있다. Selye의 범적응 증후군이 정식 명칭이며 이 학설에서 스트레스라는 말이 쓰이기 시작했다. 본래 스트레스는 ‘꼭 조이다’라는 뜻을 가진 라틴어 stringere에서 유래된 것으로, 17세기에 물리학과 공학 분야에서 어떤 구조물에 가해지는 외부적인 힘이 구조물의 단위 면적에 미치는 영향 정도를 의미하는 용어로 사용되던 것이었다. 공학 용어인 스트레스가 현대적인 의미로 널리 통용될 수 있었던 것은, Selye의 스트레스 연구로부터 출발한 스트레스의 개념에서 기인하는 것이다.

서론에서 언급한 바와 같이 스트레스에 대한 관점은 크게 세 가지로 구분되고 있다.

먼저 스트레스를 반응으로 보는 입장에서는 환경적 자극이 스트레스

의 원인이며, 심리적 반응이나 신체적 반응이 동시에 혹은 한 부분에 발생한다고 언급하였다. 스트레스를 반응으로 보는 관점의 대표적인 학자인 Selye는 스트레스가 가해졌을 때의 반응을 3단계로 구분하고 첫 번째 단계는 경고기, 두 번째 단계를 저항기, 세 번째 단계를 탈진기로 나누었다.

Selye는 저서 『The Stress of Life(1956)』를 통해 “스트레스는 스트레스 원인에 대응하는 개인의 심신의 행동 반응을 지칭하는 것으로 긴장을 유발시키고, 그 긴장이 지속되고 강도가 심화될 경우 정신적 질환이 발생하는 상태로 이어질 수 있다”고 언급하였다.

Selye의 구분에 따라 스트레스 반응의 첫 번째 단계인 경고기는 신체에 스트레스가 발생했을 때 생기는 신체방어로 교감신경계가 활성화되며 호흡이 빨라지고, 심장박동이 빨라지며 혈압이 저하, 체온저하, 아드레날린이 분비되며, 근긴장저하, 혈당증가후 저하, 혈액이 내장기관에서 골격근 쪽으로 전환, 백혈구 감소후 증가, 위장기관의 활동은 감소한다.

경고기 단계는 다시 쇼크단계와 역 쇼크 단계로 구분할 수 있는데 쇼크단계 반응은 두통, 식욕감퇴, 만성피로, 발열 등으로 나타난다. 이런 반응 이후 스트레스에 대한 방어력이 회복되어 대항하는 단계가 역쇼크 단계이다. 경고기는 스트레스에 대항이 가능한 준비 단계로서, 신체적 변화가 특정 장기에 영향을 미치지 않으며, 당사자가 스트레스의 상태와 원인을 이해하고 휴식 등을 통해 스트레스를 관리할 때 다시 스트레스가 없는 정상 상태로 회복될 수 있다.

일시적인 스트레스에서 경고기가 성공적으로 반응하면, 스트레스는 경고기 단계에서 회복되지만, 지속적으로 스트레스가 계속될 경우에는 두 번째 단계인 저항기로 들어가게 된다. 스트레스에 지속적으로 노출된 신체는 저항하며 신체를 원래대로 회복하려고 하는 과정에서 저항력이 가장 높아지며 스트레스에 적응한 것처럼 보이게 된다. 저항기 단계에서 스트

레스의 원인이 사라진다면 회복되지만, 스트레스 원인이 해소되지 않고 스트레스가 지속되면 생리적 불균형을 진행시켜 위궤양, 심혈관질환, 갑상선 기능항진증 및 기관지 천식, 궤양성 대장염 등 면역계가 취약해지며 감염 가능성이 높아지게 된다.

또한, 인간의 신체가 스트레스 대항하고 적응하는 단계인 저항기에서는 스트레스로 인한 반응이 특정 부위에 집중될 수 있으며, 각종 증상이 다양하게 나타나기도 한다. 만일 저항기 단계에서 신체가 스트레스를 극복하지 못하면 높아지는 감염 가능성으로 인한 질병이 유발될 수도 있다.

저항기 단계가 만성적으로 지속될 경우, 스트레스로 인해 심신이 모두 소진되는 세 번째 단계인 소진기 단계에 돌입하게 된다. 소진기 단계가 되면, 인간의 신체는 더 이상의 스트레스를 견디지 못하고, 스트레스 원인으로 인한 생리적 불균형이 심화되어 질병으로 발전한다. 심신의 소진이 신체 조절 능력의 상실로 이어져 류머티스성 관절염, 당뇨병, 위궤양, 협심증 등의 질병이 발병하게 되고, 심각할 경우 죽음과 같은 상황이 발생하기도 한다.

이 소진기 단계는 신경증적인 사람들이나 만성적 불안을 가지고 있는 사람들이 주로 이 단계에 속하는 것으로 알려지고 있으며, 경찰, 교사, 사회복지사, 응급실 근무자, 감정노동자 등과 같이 만성적인 직무스트레스에 노출되어 있는 사람들은 소진기 단계에 돌입하게 될 위험이 크다.

소진기 단계에 속한 사람들의 특징은 타인에 대한 불만과 불평, 본인의 잘못과 과실을 상대방에게 전가하고 분노 조절에 어려움을 겪기도 한다. 이러한 소진기 단계에서는 스트레스 원인에 대한 신체저항력이 급격히 저하되어 경고기의 증상이 모두 나타나게 된다. 소진기는 부교감부의 활성화에 의해 신체균형을 유지하는 것이 어렵고 비정상적으로 낮아져 신체의 모든 기능을 탈진시키고 마지막에는 부신피질기능부전으로 되어 사망

에 이를 수도 있다.

두 번째로 스트레스를 자극으로 보는 연구자들은 인간이 외적인 요인이나 외적인 힘에 의해 스트레스를 받는다고 보고 있다. 환경적 자극으로 스트레스에 접근하는 관점에서는 생활사건 연구를 통해 각각의 생활 변화 단위를 통해 스트레스 정도를 알아내려고 한다(황상하, 1994).

스트레스를 자극으로 접근하는 것은, 현대인들이 흔히 언급하는 스트레스의 개념에 가장 가까운 관점이기도 하다. 우리가 일상생활에서 자주 사용하는 “스트레스를 받는다”는 등의 표현은, 자신이 견딜 수 없는 수준의 자극이 가해졌을 때 나타나는 긴장과 위협을 의미하는 것이기 때문이다.

스트레스를 자극의 관점에서 접근한 대표적인 학자인 Lazarus는 스트레스를 세 유형으로 구분하였는데, 첫 번째 유형은 천재지변, 전쟁 등과 같이 당사자가 통제할 수 없는 사건들을 포함하는 외부 자극에 의한 스트레스로 많은 사람들에게 영향을 주는 스트레스를 의미하며, 두 번째 유형은 이혼, 출산, 해고, 질병, 죽음 등과 같이 개인의 삶을 흔들 수 있을 정도의 강한 영향을 미치는 스트레스를 의미한다.

두 번째 유형은 첫 번째와 달리 소수의 사람들, 스트레스 사건을 경험한 일부 사람들에게만 스트레스 자극이 발생하는 것이다. 마지막으로 세 번째 유형은 환경적 자극에 의한 스트레스를 의미한다.

이러한 스트레스-자극 관점에서 행해진 연구들은, 그 스트레스 수준과 정도를 측정하는 척도들이 상이하지만, 생활 속에 존재하는 요소들을 수치로 환산해 스트레스의 수준과 강도 등을 객관적으로 접근할 수 있게 해주고 있다.

반면, 이현수(1997)는 스트레스가 예측할 수 없는 강력한 자극으로 지속적인 피로와 권태감을 야기하며, 내외적으로 위협 요소를 포함하고



있는 것으로 파악하였고, 장현갑(2002)은 외적인 힘이 긴장을 야기하고, 과도한 스트레스는 돌이킬 수 없는 손상과 붕괴를 가져온다고 보았다. Perkins(1982)는 신체적, 심리적 장애 반응이 스트레스와 유의한 상관관계를 보임을 지적하기도 하였다.

그러나 스트레스를 자극으로 보게 될 경우, 개인의 특징이나 성향에 따라 스트레스 원인에 대해 직접적인 반응을 보이지 않는 사람들을 설명하기 어렵다는 한계가 존재한다. 환경적 요인과 연관이 있는 스트레스 요인에 의해 스트레스가 유발될 때, 단순히 자극만으로는 스트레스 원인과 계기에 대한 설명이 어렵다는 사실을 인식한 학자들에 의해 스트레스가 상호작용에 의해 유발된다는 세 번째 관점이 등장하게 된 것이다.

세 번째로 스트레스를 역동적 상호작용 개념으로 보는 관점은, 자극이나 반응으로 스트레스에 접근한 기존 관점들이 보인 한계를 극복하려는 시도에서 비롯된 것으로 판단된다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스가 개인이 가진 자원을 초과함으로써, 개인의 안녕에 위협을 느끼게 만드는 개인과 환경간의 관계로 정의하면서 내·외부의 요구와 그 요구 간의 간극에 의해 유발되는 갈등과 스트레스를 다루고자 하는 노력을 스트레스 대처 방식으로 설명하였다.

스트레스에 대해 각기 다르게 나타나는 개인의 태도를 능동적으로 보는 상호작용적 입장에서는, 스트레스 상황에 대한 개인의 대처 노력이 효과적인 경우, 스트레스를 최소화함으로써 스트레스를 느끼지 않을 수 있게 되며 이러한 노력이 실패하는 경우에는 스트레스가 나타나게 된다고 보고 있다(김용채, 2003).

김인영(2004)은 세 번째 관점이 환경, 배경에서 기인하는 자극과, 개인 특성에 따른 반응이 달라짐을 주장하고, 역동적 상호작용을 통한 스트레스는 개인의 주관적 지각과 인지적 평가에 의해 스트레스 반응과 자극

이 재평가되고, 이 재평가된 반응과 자극이 연속된다고 보았다.

이러한 연구 결과들은 스트레스 사건이 철저하게 개인에게 국한되어 발생하는 것이 아니라, 개인과 환경 간의 복잡한 관계 속에서 발생하는 상호작용에 의한 것이 바로 스트레스이며, 스트레스 지각 여부는 곧 자극이나 반응에 의한 것이 아니라 주관적으로 지각한 것만이 스트레스로 이어지게 됨을 의미한다(남지영, 1998).

## 2. 스트레스가 미치는 영향에 따른 관점

스트레스가 신체적, 심리적 이상 증상을 유발한다고 해서, 스트레스가 반드시 인간에게 무익하고 해로운 것으로만 볼 수 없다.

이미 많은 학자들이 스트레스 관련 연구를 통해 현대인이 스트레스로 인해 정서 불안, 심리 부적응, 정신 부조화 등을 경험하고 있음이 밝혀졌고(Compas & Phares, 1986; Lawrence & Russ, 1985), 이는 현대사회를 살아가는 각 개인들이 스트레스로부터 결코 자유로울 수 없음을 의미한다. 박재희(2009)는 스트레스가 인간의 삶과 함께 존재해온 것으로, 사회 구조가 복잡해지고 다양성을 띄고 있는 현대 사회에서는 스트레스가 곧 현대인에게 일상적인 경험으로 적용되고 있다고 언급하였다.

스트레스 연구에 있어서 의학자들은 생리적인 측면을, 심리학자들은 심리적인 측면을, 행동과학자들은 조직 내의 직무 특성에 연구의 초점을 맞추는 것이 일반적인 연구 경향이며, Selye는 사람들이 일상생활을 영위하는 데 필요한 건강문제에 관심을 갖고 스트레스 요인을 직종과 분위기 및 환경요인으로 구분하였고, Coleman은 스트레스 요인을 압박감, 변화,

갈등, 욕구, 좌절 등으로 구분하였다(조나, 2011).

그러나 스트레스를 경험하는 모든 인간이 신체적인 어려움과 심리적인 어려움에 노출되는 것은 아니다. 개인의 특성에 따라 스트레스로 인한 결과가 달라진다는 연구 결과들을 보면, 스트레스 상황에서 개인의 노력 정도나 대처 방식에 따라 스트레스가 오히려 개인의 성장에 긍정적인 영향을 주고 있음이 보고되고 있다(Maddi, 1988). Gentry와 Kobasa(1979)는 스트레스로 인한 결과에서 개인적, 환경적 자원에 따른 개인차의 존재를 주장한 바 있다.

이와 같은 연구 결과들은 같은 스트레스에 노출되더라도 개인의 태도나 노력에 의해 스트레스로 인한 신체적, 심리적 어려움에 당면할 수도 있고, 스트레스를 성공적으로 극복할 수도 있게 됨을 의미한다. 또한 부정적인 측면의 스트레스를 Distress로, 긍정적인 측면의 스트레스를 Eustress로 지칭하며 스트레스가 긍정적인 효과를 가져다줄 수 있다고 주장한 연구(Quick & Quick, 1984)도 있다.

특히 Quick & Quick은 스트레스의 순기능과 역기능에 대해 다루면서, 적절한 수준의 스트레스는 인간에게 해를 끼치지 않으며, 오히려 심신의 건강을 도모하게끔 만드는 역할을 수행함으로써 생산성 향상에 도움을 줄 수 있다는 결과를 보고한 바 있다.

Shalley & Perry-Smith(2001)는 스트레스의 개념을 환경적인 요구가 존재하고, 개인이 그 환경적 요구에 대해 지각하며, 지각에 따른 반응 행동이 나타나고, 그 행동이 연속적으로 순환하는 것으로 보았다. 즉 환경적 요구가 개인의 신체적, 심리적 요인에 영향을 주고, 해당 요구에 대한 개인의 지각에서 차이가 나타나며, 개인이 환경적 요인을 지각한 후부터 스트레스 반응이 나타난다는 것이다.

김범준(2016)은, 환경적 요구와 개인 능력 간의 간극이 커서 불일치

현상이 발생할 때 스트레스가 생긴다고 보았고, 그 불일치가 일정한 수준 이상이 될 때 인지적 상태 불안과 신체적 상태 불안이 높아진다고 언급하며 스트레스 후 나타나는 개인의 반응(행동)은 피드백을 통해 스트레스 과정이 순환하게 된다고 설명하였다.

이처럼 스트레스는 그 원인과 반응, 요인 등에 따라 다양한 개념으로 설명되고 있으며, 명확한 정의는 존재하고 있지 않은 실정이다. 그러나 선행연구들을 요약해보자면, 스트레스는 결국 인간에게 긍정적이든, 부정적이든 어떠한 영향을 미치는 것인 동시에, 스트레스로 인해 인간은 신체적, 심리적 이상 증상을 경험하게 됨을 알 수 있다.

또한 모든 인간은 스트레스를 경험하고 있으며, 그 스트레스에 어떻게 대처하는가의 여부에 따라 스트레스로 인한 부정적, 긍정적 영향을 획득할 수 있다.

## Ⅳ. 스트레스 대처 방식에 관한 고찰

### 1. 스트레스 대처 방식 이론 분석

현대 사회의 복잡성과 다양성으로 인해 인간은 일상생활에서 스트레스에 노출될 수밖에 없으며, 스트레스로부터 벗어나기 위해 혹은 스트레스를 감소시키기 위해 스트레스에 대처한다. 이 스트레스 대처 방식의 성패 여부에 따라 인간은 긍정적인 효과를 볼 수도 있고, 부정적인 효과를 얻게 될 수도 있다. 스트레스 대처에 대해 Selye(1982)와 White(1974)는 스트레스에 적응하는 과정이자, 스트레스의 통달과 숙달을 의미한다고 보았다.

스트레스 상황에 대한 대처 방식은 곧 개인이 삶에 적응하는 양상에 영향을 미치게 되는 것이며, 나아가 그 개인의 삶의 질에도 크고 작은 영향을 미치게 된다. 때문에 OECD 가입국 중 자살률 1위, 삶의 만족도 최하위에 머물고 있는 우리나라의 상황에서, 스트레스로 인한 정신문제로 인한 자살률을 감소시키고, 국민의 삶에 대한 만족도를 높이기 위해서는 스트레스 대처 방식에 대한 현실적인 접근이 필요하다고 본다.

스트레스에 대한 노출은 개인의 신체적, 정신적 건강상태에 심각한 영향을 미칠 뿐만 아니라, 해당 스트레스를 충분히 해소하지 못할 경우 Selye가 구분한 소진기에 접어들게 되거나, 업무 및 조직에서의 생산성 감

소 등과 같은 부정적인 결과를 얻게 되기 때문에 스트레스에 대한 적극적인 관리와 대처가 필요하다(조나, 2011).

이에 본 연구에서는 스트레스 대처 방식에 대해 연구한 학자들의 주장을 고찰함으로써 스트레스 대처 방식이 무엇을 의미하며, 어떻게 분류되고 실행할 수 있는지를 살펴볼 것이다.

먼저 Gutmann(1976)의 대처 방식 분류를 보면, Gutmann은 스트레스 대처 방식을 크게 능동적 대처 방식과 수동적 대처 방식 그리고 신비적 대처 방식의 세 가지로 구분하고 있다.

먼저 능동적 대처 방식은 외부 환경 혹은 다른 사람의 도움을 받지 않고 스트레스를 받고 있는 개인이 스스로 스트레스 문제 상황을 해결하는 것을 의미한다. 즉 스트레스의 원인을 당사자가 직접 처리함으로써 스트레스의 원인과 개인의 관계를 바로 잡아 스트레스를 해소시키는 것이다. 이러한 능동적 대처 방식은 당사자가 스트레스의 원인을 이해하고, 그 원인의 본질적인 검토와 해결을 가능하게 만듦으로써 스트레스 대처 방식에 의해 당사자의 긍정적인 변화가 가능해진다.

두 번째로 수동적 대처 방식은 능동적 대처 방식처럼 스트레스의 원인이 되는 환경이나 상황을 직접 변화시키는 것이 아니라, 당사자가 자신을 외부의 상황에 맞게 변화시켜 순응하거나 타협하는 대처 방식을 의미한다. 이 수동적 대처 방식을 취하는 당사자는 본인 스스로 스트레스를 해소하는 것이 아니라 외부 환경이나 다른 사람의 도움을 받아 해소시키고자 하는 경향이 두드러지기 때문에 스트레스 대처로 인한 긍정적인 효과보다는 부정적인 효과를 얻기 쉽다.

신비적 대처 방식은 스트레스를 해소하기 위해 노력하거나 시도하지 않고, 우연이나 신비에 의해 스트레스 상황이 해소되기를 희망하는 것으로 거부, 투사 등의 방어 기제를 통해 스트레스로부터 도피함으로써 스트

레스로 인해 유발되는 불안이나 두려움을 없애려는 경향이 강하게 나타난다. 문제는 이러한 신비적 대처 방식을 취할 경우, 신비나 우연이라는 매개체가 나타나지 않으면 스트레스 방어 기제로 인한 도피가 여의치 않기 때문에 스트레스가 해소되지 않음으로 인한 부정적인 효과를 볼 수 있다는 점이다.

Lazarus(1979)는 스트레스에 대해 효과적으로 대응할 수 있는 방법론으로서 정보추구, 직접적 행위, 행위의 억제, 심리적 과정 등의 사항을 고려할 것을 강조하였다.

먼저 정보추구는 문제의 본질을 파악하고, 대안에 대한 지식과 정보들을 파악하는 것이며, 직접적 행위는 스트레스 원인의 해소에 도움이 되는 당사자의 행동 양식을 파악하는 것이다. 행위의 억제는 스트레스 문제의 해결을 어렵게 만드는 행위 혹은 생각 등을 피하거나 억누를 수 있는 방법을 탐색하는 것이며, 심리적 과정은 스트레스에 대한 다양한 방어 기제를 이해하고 수용하는 것을 의미한다.

스트레스 대처 행동을 다룬 Silver와 Wortman(1980)은, 스트레스 대처가 직접 혹은 잠재적으로 스트레스를 주는 요인에 의한 자극에 대해 학습된 반응을 보이는 것뿐만 아니라 본능적이고 반사적인 행동까지도 포함하는 모든 반응을 의미한다고 보았다.

Lazarus와 Folkman(1984)는 스트레스 대처 방식의 개념에 대해 “개인에게 부담이 되거나 자신이 가진 차원을 넘어 선다고 생각되어지는 외적·내적 요구를 다스리기 위해 계속적으로 변화되는 인지적 행동 및 행동적 노력”으로 설명하면서, 문제 집중적 대처와 정서 집중적 대처의 두 가지 접근으로 스트레스 대처 방식을 제시하였다. 여기에서의 문제 집중적 대처 방식은 스트레스를 유발하는 환경 문제에 변화를 주거나 스트레스 원인을 다스리는 것이고, 정서 집중적 대처 방식은 스트레스 문제에 대한



정서적 반응을 통제 하는 것이다.

특히 Lazarus와 Folkman은 스트레스 대처에 있어서 문제 지향적 대처 방식을 취하는 것이 불가능한 경우, 정서 지향적 대처 방식이 스트레스 대처에 있어서 긍정적인 영향을 미친다고 보았다.

이러한 연구 결과는 스트레스 대처 방식을 어느 한 가지만 고집할 것이 아니라, 다양한 방식들을 취합하여 자신의 성향이나 주변 환경, 특성 등에 맞는 것을 취사선택해 스트레스에 대처할 때, 긍정적인 효과를 얻을 수 있음을 의미한다. 따라서 현대인들은 자신의 스트레스 대처 방식이 오히려 부정적인 결과를 가져왔을 때, 좌절하거나 실망하지 않고 다른 유형의 스트레스 대처 방식을 실행해야 할 것이다.

Ebata와 Moos(1991)은 스트레스 대처 방식을 접근적 대처 방식과 회피적 대처 방식으로 구분하였으며, 접근적 대처 방식은 스트레스의 원인에 대한 당사자의 사고방식에 변화를 주는 인지적 시도와 함께 스트레스 문제와 스트레스로 인한 결과를 직접 인식하여 스트레스의 원인을 해소하는 행동적 시도를 포함하는 개념이다. 회피적 대처 방식은 스트레스로 인한 위협을 무시하거나 부정하고, 스트레스를 최소화하려는 인지적 시도와 스트레스 상황에 대한 직접적인 대면을 피하거나 감정 표현을 통해 스트레스로 인한 긴장을 완화하려는 긴장 완화 시도를 포함하는 것이다.

Ryan-Wenger(1992)은 스트레스 대처 방식을 매우 세부적으로 구분하고 각각의 대처 방식에 따른 전략을 제시하였다. Ryan-Wenger에 의해 분류된 대처 방식과 구체적인 전략은 다음과 같다.

구타, 기물파손, 폭언, 고함 등의 공격적 활동과, 도피, 수면 등의 행동적 회피, TV시청, 영화 감상, 음악 감상, 여행 등과 같이 기분 전환을 통해 스트레스를 해소하는 행동적 기분전환, 스트레스 원인을 망각하거나



부정하는 등의 인지적 회피, 스트레스 원인이 아닌 공상, 유머 등과 같이 다른 요인을 떠올리는 인지적 방심, 문제의 분석과 학습 등을 통해 스트레스를 해소하려는 인지적 문제 해결, 스트레스 원인의 긍정적인 측면을 생각하고 자기 자신이 스트레스를 극복할 수 있다는 희망과 믿음을 가지는 인지적 재구조화, 가족이나 동료, 친구 등과 같은 주위 사람들에게 자신이 스트레스로 인해 받고 있는 느낌을 울음, 분노 등으로 표출하는 감정표현, 스트레스 원인에 동의하고 복종하려는 인내, 스트레스 원인에 관한 정보를 조사해 사전에 스트레스로 인한 부정적인 영향을 받지 않도록 준비하는 정보 추구, 외부나 주위 사람들을 배제하고 혼자 지내는 고립 활동, 명상, 음식 섭취, 술이나 다른 음료의 섭취 등을 통한 자아 통제 활동, 친구나 가족, 심리 전문가 등과의 의사소통 등을 통한 사회적 지지 등으로 구분할 수 있다.

스트레스 대처 방식과 관련한 국내 연구들을 살펴보면 먼저 김정희(1987)는 Lazarus(1985)가 개발한 대처 방식 척도(The Ways of Coping Checklist)에 근거하여 적극적인 대처 방식과 소극적인 대처 방식으로 분류하였다. 먼저 적극적인 대처 방식은 스트레스를 합리적인 방법으로 해소하려는 과제 지향적 반응으로 문제 해결을 최우선 과제로 놓는 대처 방식으로 스트레스의 원인 자체를 변화시키고자 하는 문제 중심적 대처 방식과 주변 환경 및 다른 사람으로부터 도움을 받음으로써 스트레스를 해결하고자 하는 사회적 지지 추구를 포함하는 개념이다.

소극적 대처는 스트레스로 인해 유발되는 부정적인 감정이나 심신의 고통을 감소시키거나 현실을 부정하고 자기 합리화, 선택적인 망각 등과 같은 방어 기제를 이용하는 정서 중심적 사고 대처와 스트레스 원인을 적극적으로 찾고 해소하려는 시도나 노력 없이 스트레스를 유발시키는 상황을 무시하고, 시간이 지나면 스트레스 문제가 저절로 해소될 것이라는 다

소 막연한 기대만을 품는 소망적 대처 방식을 포함하는 개념이다.

김한식(1999)은 개인이 속한 환경적 요인에 의해 유발되는 스트레스에 대처하기 위해서는 스트레스를 받는 사람의 지각, 요구조건에 대응하기 위한 자기 능력과의 관계를 고려한 환경 해석, 요구 조건에 성공적으로 대처했을 때 발생하는 결과의 가능성을 인식해야 한다고 언급하였다.

스트레스 대처 방식을 서로를 촉진시키는 상호 작용으로 인식한 이종목(2008)은 스트레스에 대처하는 방식이 문제 지향에 중점을 둔 것인지, 정서 지향에 중점을 둔 것인지에 대한 차이만이 존재할 뿐 궁극적으로 스트레스 해결을 위한 노력의 결과물이기 때문에 대처 방식은 큰 틀에서 별다른 차이가 없는 것으로 파악하였다.

## 2. 스트레스 대처 방식의 실제 적용 방안

Selye(1983)가 “스트레스로부터의 완전한 자유는 죽음”이라 언급한 것은, 어떤 누구도 스트레스로부터 자유로울 수 없고, 스트레스로 인한 부정적인 감정과 고통을 경험할 수밖에 없음을 보여준다. 스트레스 대처 방식에 따라 스트레스를 관리하는 것은, 스트레스에 적절히 대응함으로써 스트레스로 인한 부정 감정과 고통으로부터 벗어날 수 있게 해줄 것이다.

스트레스에 대한 반응은 보호와 위로를 해주는 모성적인 성향을 지닌 주변 인물들에게 의지하거나, 자기통제를 통해 스트레스를 해소하려고 노력하거나, 강렬한 감정 표현을 통한 스트레스 해소, 스트레스에 대한 회피, 대화를 통한 스트레스 해소, 스스로 심사숙고해 스트레스를 해소하는 반응 등이 있다.

이러한 스트레스에 대한 성공적 대처 전략으로는 대인과의 상호작용

능력을 증진시키는 관계 유지 전략, 스트레스 상황에 대한 신체적 반응과 이상증상을 감지하고 적절하게 통제하는 행동 전략, 스트레스 사건에 대한 해석에 변화를 주는 인지 전략, 자신이 속한 다양한 주변 환경을 스트레스 이전의 상황으로 유지시키거나, 스트레스로부터 벗어날 수 있는 환경을 구축하는 예방 전략, 사회적 지지 전략 등이 있다. 여기에서의 사회적 지지 전략에는 심리적 지지와 물질적 지지가 포함되는데, 심리적 지지에는 조언이나 공감 등의 지지가 있으며, 물질적 지지는 재정 지원, 생활상의 부담을 경감시키는 지원 등이 포함되어 있다. 스트레스 대처 전략 중에서 사회적 지지는 무엇보다 중요하다고 할 수 있는데, 스트레스 감소와 신체적 질병의 회복을 촉진하는데 긍정적인 영향을 끼치기 때문이다.

스트레스 대처 방식은 그 스트레스의 원인이나 상황에 따라 달라지는데, 스트레스를 유발하는 외부 사건인 직무 환경, 생활, 불확실한 상황 등에 따라 대처 방식을 달리할 필요가 있다. 먼저 직무 스트레스 요인 중의 하나인 과도한 업무에 대한 부담과 고충을 해소하기 위해서는 업무의 우선순위를 선정하고, 효율적으로 시간을 관리함으로써 업무의 과중함이 주는 스트레스를 적절히 해소할 필요가 있다. 또한 종종 위커 홀릭, 즉 일에 중독되어 스트레스를 받는 사람들을 볼 수 있는데, 이런 경우에는 행동 방식을 개선하고 사고방식에 변화를 주어 일이 아닌 다른 유의미한 것에 신경을 분산시키는 노력이 요구된다.

다양한 환경에 놓여 있는 현대인들은 그만큼 걱정거리도 많아질 수밖에 없는데, 이러한 걱정들이 유발하는 스트레스 해소를 위해서는 특정 시간을 정해서 해당 시간에만 의식적으로 걱정을 하려는 시도가 필요할 것이다. 외적 환경의 영향으로 자신의 일상생활에 변동이 일어나는 것에 의한 스트레스 해소를 위해서는 불가피한 변화와 통제 가능한 변화를 구별하고 통제 가능한 변화에 초점을 맞추어 통제를 실행함으로써 스트레스를

경감시키는 노력이 요구된다. 불확실한 상황으로 인해 스트레스에 노출된 경우라면, 해당 상황에 익숙해지도록 행동하려는 노력을 수반함으로써 스트레스로 인한 부정적인 영향을 감소시켜야 할 것이다.

앞서 언급한 것처럼 개인의 특성은 스트레스로 인한 영향을 긍정적이거나, 부정적이거나 만들 수 있는데, 이는 스트레스에 대한 개인의 대처 능력을 증진시킬 필요성을 제기하는 것이다. 과도한 스트레스 반응으로 인해 개인이 스트레스 대처 방식을 찾지 못하고, 지속적으로 스트레스에 노출될 경우, 유기현(1992)은 개인마다 스트레스 표현이 다양하게 나타나기 때문에 행동적, 심리적, 의학적 결과를 포괄하게 되어 스트레스로 인한 좋지 않은 결과를 얻을 수 있다고 보았다.

이는 스트레스에 대한 개인의 대처 능력을 증진시켜야 하는 필요성을 보여주는 연구로, 성격 요인에 의한 스트레스에 대한 적절한 대처 방식, 자신의 생활 규칙이나 사고방식을 강화함으로써 스트레스에 대처하는 방식, 자존감의 향상을 통한 스트레스 해소, 전문가나 주변의 도움을 받아 스트레스를 극복하거나 최소화하는 대처 방식 등이 해소 방안이 될 수 있음을 시사한다.

먼저 성격적 특성에 따른 스트레스 대처 방식은 모든 사건의 원인과 책임이 자기 자신에게 있다고 인식함으로써 어떤 스트레스 상황에 직면하더라도 정보추구 등과 같은 적극적인 스트레스 대처 방식을 취하는 경우와, 외부 요인에 스트레스의 책임과 원인을 전가함으로써 무기력하게 반응하는 소극적인 대처 방식을 취하는 경우로 구분할 수 있다.

자신의 생활 규칙이나 사고방식을 강화하는 스트레스 대처 방식은 자신의 일상생활 규칙을 지속적으로 의식하고, 점검함으로써 스트레스를 유발하는 규칙에 변화를 주고, 합리적이고 현실성 있는 사고방식으로 인식의 전환을 모색함으로써 스트레스를 극복할 수 있게 해줄 것이다.

자존감을 향상시키는 것 역시 효율적인 스트레스 대처 방식이 될 수 있는데, 철학이나 종교 등과 같이 자신이 중요하게 여기는 가치들을 통해 삶의 방향을 정하고 실천함으로써 자아존중감을 향상시키는 것은 스트레스 상황에 직면했을 때 스트레스 그 자체를 극복할 수 있다는 희망과 의지를 갖게 해준다.

스트레스로 인한 부정 감정의 해소를 위해 주변 사람이나 전문가의 도움을 받는 것은, 개인이 가진 스트레스의 부정적 반응에 대한 대처 방법을 마련하는데 이점이 되어주며, 주변 사람들과의 지속적인 소통을 통해 스트레스로 인한 고통을 경감시키는 방법이 될 수 있다.

스트레스 관련 연구 결과에서 나타나는 것처럼 인간은 스트레스에 지속적으로, 장기적으로 노출될 경우, 혹은 과도한 스트레스 상황에 부딪혔을 때 신체적 반응과 이상증상으로 인해 급격한 건강 문제를 경험할 수 있다. 이런 경우 의학적 전문가의 도움을 받아 건강 문제를 해결하는 동시에 건강 문제를 유발한 원인인 스트레스를 해소할 필요가 있는 것이다.

또한 같은 스트레스 요인이라 하더라도 그 당사자가 어떻게 반응하고 대처하는가에 따라 스트레스가 오히려 삶의 질을 증진시키는 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과는, 스트레스가 독이 아닌 약이 될 수 있음을 의미한다. 즉, 적절한 스트레스는 인간에게 도움을 줄 수 있다는 것이다. 문제는 스트레스의 적절성 여부를 판단하는 것이 어렵다는 데 있다. 개인에게 스트레스가 어떤 이득을 가져다줄 것인지, 혹은 어떤 손해를 가져다줄 것인지를 파악할 수 있는 방법은, 스트레스 원인을 어떻게 지각하고 해석할 것이며, 해석된 결과에 따라 어떤 방식으로 스트레스에 대처하는가에 달려 있다.

적지 않은 사람들이 스트레스는 나쁜 영향을 주는 것이며, 반드시 해소되어야 할 당면 과제로 인식하고 있다. 이는 스트레스를 회피하고, 스

스트레스로부터 도피하는 상황을 야기하기도 하는데, 스트레스로부터의 완전한 자유는 죽음이라는 Selye의 언급처럼 인간은 스트레스로부터 벗어날 수 없다고 본다. 이는 스트레스가 회피하거나 도망칠 성질의 것이 아니라, 스트레스를 현명하게 극복하고 자신에게 이익이 되는 방향으로 대처함으로써 극복해야 할 성질의 것임을 의미한다고 볼 수 있다. 따라서 항상 자신의 스트레스 상황을 의식하고 점검할 필요가 있는 것이다.

과도하게 자신의 신체적, 심리적 건강 상태에 신경을 쓸 필요는 없지만, 자신이 현재 마주하고 있는 스트레스 상황의 원인을 의식하고 확인하는 것은, 스트레스를 유발시키는 요인을 정확하게 파악해 해소할 수 있는 밑거름이 되어준다. 또한 스트레스로 인해 발생한 긴장과 부정적인 감정은 즉각적으로 해소할 필요가 있다. 걱정거리 등과 같은 문제들을 계속 담아두고 신경을 쓰게 되면 스트레스는 가중될 수밖에 없다. 따라서 스트레스 상황을 통제하고 극복할 수 있는 방법을 찾으려는 노력과 의지가 수반되어야 하며, 주변의 도움 없이 스스로의 힘과 노력만으로 스트레스를 이겨낼 수 있는 대처 방식을 찾는 과정이 중요한 것이다.

스트레스에 성공적으로 대처하기 위해서는 자신의 생활 리듬을 균형 있고, 짜임새 있게 유지하는 것도 필요하다. 인간의 몸은 밤과 낮, 기온 변화, 계절 등의 외부 환경적 요소로부터 밀접한 영향을 받고 있으며, 이러한 환경적 자극으로부터 신체의 건강을 유지하기 위해 생체시계가 바이오리듬을 조절하고 있다. 이 리듬이 스트레스에 건강하게 대응할 수 있게 해주고, Selye가 주장한 첫 번째 단계인 경고기에서 스트레스로부터 벗어나거나 스트레스로 인한 영향을 최소화시킬 수 있게 해준다.

신체 리듬의 균형이 깨어지면 인간의 몸은 각종 질병으로부터 충분한 방어막을 형성할 수 없게 되고, 이런 상황에서 스트레스에 노출되게 되면 적절한 면역 작용이 이루어지지 않음에 따라 쉽게 질병에 걸리고, 그 중

상이 악화될 수 있다. 정신적인 피로 등과 같은 스트레스가 누적될 경우, 신체적, 심리적 이상 질환에 걸릴 확률이 높아지기 때문에, 사전에 예방적 차원에서 규칙적인 수면과 균형 잡힌 식생활로 신체적 이상 질환의 유병율을 낮출 필요가 있는 것이다.

또한, 정서적 지지 기반을 마련하는 것 역시 성공적인 스트레스 대처 방안이 될 수 있다. 가정, 직장, 종교 활동, 문화 활동 등을 통해 얻어지는 만족도는 삶의 질을 증진시키고, 심신을 건강하게 해준다. 이러한 조직이나 단체, 집단에서 정서적 기반을 마련하는 것은, 스트레스에 노출되었을 때 사회적, 정서적 지원을 얻을 수 있는 가능성을 확장시키는 것이다.

많은 현대인들이 스트레스 해소 방법으로 꼽는 취미 활동도 성공적인 스트레스 대처 방식이 되어준다. 운동, 영화관람, 여행 등과 같이 매일 똑같은 생활 장면에 전환을 주면, 기분 전환에도 유리하며 매일 똑같은 일상생활에서 느꼈던 답답함, 분노, 긴장 등의 스트레스를 기분 좋은 에너지로 전환시키는 데 용이하다. 즉, 취미 활동을 통해 스트레스로 인한 긴장을 방출하고 감소시킴으로써 신체적, 심리적 균형을 유지하게 되면 그만큼 스트레스에 대한 긴장을 덜 받게 되고, 긍정적으로 스트레스를 해소할 수 있게 되는 것이다. 다만, 일중독과 같이, 어떤 한 분야에 집중하는 것은 오히려 스트레스를 가중시킬 수 있는 부분인 만큼, 과도하지 않게 합리적으로 시간 계획을 수립해 스트레스 해소를 위한 적절한 시간 안배를 하려는 노력과 시도가 요구된다 하겠다.



## V. 결론

복잡하고 다양화되는 현대사회를 살아가는 우리에게 ‘스트레스’는 결코 떼어놓을 수 없는 생활의 한 형태로 자리매김하고 있다. 스트레스에 대한 명확한 개념이나 정의를 내리기는 어렵지만, 스트레스는 궁극적으로 내적 요인과 외적 요인에 의해 개인이 경험하는 다소 부정적인 자극과 반응이 상호작용의 결과물임이 분명하다.

스트레스는 그 종류도 다양하고, 스트레스로 인한 증상도 개인마다 각기 다르게 나타나고 있다. 스트레스를 만병의 근원으로 표현하는 사람들이 적지 않을 정도로, 스트레스는 인간의 신체적, 심리적 영역에 침범해 다양한 증상을 유발하는 것이다. 문제는 이러한 스트레스로부터 완전하게 자유로울 수 있는 인간은 없다는 것이다.

인간의 신체는 자율신경계, 내분비계, 면역계, 그리고 운동계 등을 통해 스트레스 원인에 대처하고 있으며, 스트레스 대처 방식에 따라 그 결과도 달라지고 있다. 스트레스의 원인에 의한 피해와 손실을 최소화하기 위해서는 그만큼 개인의 노력과 의지가 필요하며, 주변의 지지도 요구된다. 또한 스트레스에 대한 인식의 전환도 필요하다.

스트레스를 무조건 회피하거나 도피해야 하는 것이 아닌, 적극적으로 극복하고 이겨냄으로써 보다 나은 삶을 살아갈 수 있게 만드는 긍정적인 요인으로 인식한다면, 보다 역동적인 삶을 살아갈 수 있게 될 것이다.

스트레스 대처 방식에 따라 성장의 촉진 요인을 마련할 수 있는 것처



럼(이대성, 1992), 스트레스로 인한 부정적인 영향을 긍정적인 영향으로 변화시키기 위해서는 도전해야 하며, 개척해야 하고, 변화를 모색해야 하는 것이다.

능동적이고 적극적인 대처 방식, 정신적 건강을 도모함으로써 스트레스를 눌러두지 않고 해소하고 심리적 안정을 통한 신체의 균형을 이끌어내는 방법에 정답은 존재하지 않는다. 스트레스에 대한 개인의 반응이 각기 다르고, 스트레스가 인간에게 미치는 영향 역시 천편일률적인 것이 아니다. 이는 스트레스 대처 방식을 연구함에 있어 개인의 정신적 특징과 주변 환경과의 관계, 소속된 조직이나 집단의 특성 등을 포괄적으로 다루는 연구의 필요성이 제기된다.

다만, 본 연구는 기존 스트레스 관련 이론들과, 스트레스 대처 방식에 대해 고찰하는 것을 목적으로 하였기 때문에, 개별적인 성향과 환경적 요인에 의한 스트레스 대처 방식에 대해서는 연구하지 않았다. 후속 연구를 통해 현대인들의 특성과 사회 심리적 환경, 생물·유전학적 특징, 집단 특징 등이 스트레스 유발에 미치는 영향과, 스트레스 대처 양상에 끼치는 변화를 살펴본다면, 현대인들의 가장 큰 문제인 스트레스로부터의 자유를 얻는 길에 가까워질 수 있을 것이라 판단한다.

## Abstract

### Study on the Stress Theory and the Coping Method

**Sookhee Sin**

Department of Reunification  
Graduate School of Reunification  
Daejin University

The main theme of this study is analyses of the stress as the important psychological problem in the present, and the way of coping with this symptom. The stress is acknowledged as the main factor to cause the various unknown physical and psychological problems, which lead to serious disease, and even to death. Therefore, understanding the symptom of the stress would be very meaningful.

Many theorists explain that the stress is the mechanism of reaction and impetus. However, it is complicated in categorizing and analysing. Moreover, some insist that the stress is not a problem but an positive effect to our life.

How can we cope with the stress in our normal life? This study

find out that emotional, social, regional, and physical support could be very helpful in take caring of or curing his(her) stress. This coping method seems to be better than the passive method.

In conclusion, it is impossible to completely solve or avoid the stress. Thus, we must change our attitude and mind in dealing with the stress not by avoiding passively, but by overcoming positively.



## 참고문헌

### 1. 단행본

- 노리오카 타카코 & 무라카미 마사토 共著 배정숙 譯(2002). 더 이상 스트레스는 없다, 서울 : 다리미디어.
- 이종목(2008). 직무스트레스의 이해와 관리 전략, 전남 : 전남대학교출판부.
- 이현수(1997), 건강과학개론, 서울 : 중앙대학교출판부.
- 임규혁(1996). 교육심리학. 서울 : 학지사.
- 임창재(1999), 교육심리학, 서울 : 학지사.
- 유기현(1992). 인간관계론, 서울 : 무역경영사
- Christophe Andre 著, 김용채 譯(2003). 스트레스 보이지 않는 그림자, 파주 : 궁리출판사.
- Henry Gleitman 著, 장현갑 譯(2002). 심리학, 서울 : 시그마프레스.
- Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.

### 2. 국내 문헌

- 고성희(1978), 정신질환자와 비정신질환자의 스트레스 및 그 적응방법에 대한 비교연구, 한국간호과학회 한국간호과학회지, Vol.9. No.1, pp.23-29.
- 김광일(1998). 한국인의 위기대처 방식 - 그 문화정신의학적 측면 Crisis, 한양대학교 정신건강연구 정신건강연구학회지, 제17권, pp.2

01-209.

김범준(2016). 대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절 및 스트레스 대처의 중재효과 검증, 성균관대학교 대학원 박사학위 논문.

김용미(1996). 남편의 직무 스트레스원과 관련된 부인의 스트레스 인지 및 대처 방안, 건국대학교 대학원 박사학위 논문.

김인영(2004). 청소년기 무용 전공 학생의 스트레스 원인 분석 : 예술 고등학교를 중심으로, 한국무용교육학회 한국무용교육학회지, Vol.15 No.1, pp.233-235.

김정원, 신은영(2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 성격과의 관계, 경희대학교 교육문제연구소 논문집 Vol.17. No.-, pp.55-69.

김정은(2012). 직무스트레스가 사회복지사의 정신건강에 미치는 영향 : 사회적지지 효과를 중심으로, 경북대학교 대학원 석사학위 논문.

김정희(1987). 지각된 스트레스 인지 세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.

김한식(1999). 병영스트레스의 원인과 대책, 육군본부.

남전아(2009). 스트레스와 청소년 도박 행동의 관계 : 충동성의 매개효과와 모 애착의 중재효과, 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.

남지영(1998). 대학생의 성격유형과 자기지각수준, 스트레스 대처의 관계, 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.

남철현, 이순자(2001). 산업근로자의 스트레스 수준과 대처방안에 대한 관련요인, 대한보건협회 대한보건연구 제27권 제2호. pp.163-175.

- 리칠교(2004). 청년기의 스트레스 경험, 자아존중감, 대처양식 및 문제행동과의 관계, 한서대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박봉길, 전석균(2006). 노인의 자살생각에 영향을 미치는 우울증을 매개로 한 관련요인 연구, 한국정신보건사회복지학회 정신보건과사회사업 제22집, pp.58-90.
- 박재희(2009). 호텔종사원의 직무스트레스에 따른 소진이 직무만족 및 이직의도에 미치는 영향, 한국호텔리조트학회 한국호텔리조트학회지 8권 2호, pp.137-155.
- 서영미(2001). 초등학교 아동의 스트레스와 사회적지지 및 대처행동과의 관계, 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손희락(2000). 신세대 장병의 스트레스가 부대 적응도에 미치는 영향에 관한 연구, 연세대학교 관리과학대학원 석사학위 논문.
- 신정택, 김지수(2006). 운동선수의 성격특성과 스트레스 대처 양식의 관계 - 신체적 재활 후 스포츠 현장으로 복귀하는 선수들을 중심으로, 한국스포츠심리학회 한국스포츠심리학회지, Vol.17 No.2, p p.21-32.
- 이대성(1992). 교사의 인지양식, 성격유형과 직무 스트레스와의 관계 연구, 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이미숙, 고선주, 권희경(2000) 경제위기 상황에서의 경제적 스트레스와 부부갈등 및 생활의 질, 대한가정학회 Family and Environment Research Vol.38 No.6, pp.117-133.
- 이미애, 남기민(2007)스트레스 대처방안을 매개로 한 노인의 스트레스와 우울 및 자살생각 간의 관계, 한국사회복지연구회 사회복지연구, Vol.34, pp.307-325.
- 이선주(2006). 사병의 개인적 특성과 지휘관의 리더십이 사병의 군생활

- 스트레스와 적응에 미치는 영향, 경남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이성진(2005) 가정폭력 피해여성들의 지각된 통제감과 회피 대처가 외상 후 스트레스 증상에 미치는 영향, 한림대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이유진(2006). 어머니의 우울, 양육스트레스와 아동의 행동문제와의 관계, 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위 논문.
- 이정원(2008). 스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 스트레스 대처 능력 및 상태불안에 미치는 효과, 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이한열(2010). 초등학생의 스트레스에 관한 연구 : 스트레스 대처방식, 부모-자녀간의 의사소통 유형, 학습동기와의 관련성, 경희대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정기옥(2010). 치과위생사의 스트레스 원인, 증세, 대처방안의 수준과 관련 요인, 계명대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정동화(2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과, 고려대학교 교육문제연구소 교육문제연구, Vol.33, pp.221-244.
- 정호윤(2008). 고등학교 교사의 스트레스 및 대처방법과 영향요인, 대구한의대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조나(2011), 직무스트레스가 조직특성에 따라 조직성과에 미치는 영향에 관한 연구 : 중국농업은행을 중심으로, 원광대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 진이진(2010). 부모교육을 병행한 집단미술치료가 부모의 양육태도 및 양육스트레스에 미치는 효과, 영남대학교 환경보건대학원 석사학

위 논문.

최상규, 남철현, 이순자, 김기열, 박금화, 이용창(2006). 노인의 스트레스 요인과 대처방안에 영향을 미치는 요인, 대한예방한의학회 대한 예방한의학회지, Vol.10 No.1, pp.53-65.

최영희(1982). 입원환자와 일반인의 스트레스 생활사건과 대처방법에 대한 비교연구, 한국간호과학회 한국간호과학회지, Vol.12 No.2, p p.91-104.

한금선(2005) 대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계, 대한간호학회 대한간호학회지 제35권 제3호, pp.585-592.

### 3. 해외 문헌

Compas, B. E., & Phares, V. (1986, August). Child and parental stress and symptomatology: An integrative analysis. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, Washington, DC.

Ebata, A. T. & Moos, R. H. (1991). *Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents*. Journal of Applied Developmental Psychology, 12, 33-54.

Gentry, W.D., & Kobasa, S.C.(1979). Social and psychological resources mediating stress illness relationships in humans. In R.B. Haynes, D.W. Taylor, & D. Sackett(Eds.), *Compliance in health care*(pp. 87-116). Baltimore: Johns & Hopkins University Press.

Gutmann,D.L. (1967). *An exploration of ego configuration in middle a*



- nd later life*. New York: Academic Press.
- Holmes, T. H. & Rahe, T.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 11:213-218,
- Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: a managerial perspectives*. London: Scott, Foresman & Company.
- Johnson, J., Sarason, I., Berberich, J., & Siegel, J. (1979). Helping police officers cope with stress: A cognitive-behavioral approach. *American Journal of Community Psychology*, 7, 593.603.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3.13.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-47.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665.673.
- Moos, R.H. & Billings, A.G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects* (pp. 212-0). New York: Free Press.
- Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal*

- of Health and Social Behavior, 19, 2-1.
- Quick, J. C. & Quick, J. D. (1984). Organization stress and preventive management. McGraw-Hill.
- Shalley, C. E., & Perry-Smith, J. E. (2001). Effects of social-psychological factors on creative performance: The role of informational and controlling expected evaluation and modeling experience. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 84(1), 1-22.
- Selye H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Selye H. (1976). *Stress in health and disease* Butterworth's, Inc. Boston, MA:.
- Selye H. (1977). *The stress of my life: a scientist's memoirs*. Toronto: McClelland and Stewart.
- Selye H. (1985). The nature of stress. *Basal Facts*. 7(1) : 3-11.
- Silver, R. L. & Wortman, C. B.(1980). *Coping with undesirable life events*. In J.Garber & M.E.P. Seligman(Ed.). *Human Helplessness: Theory and Applications*. New York :Academic Press.
- Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitinformation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, 18, 459-82.
- White, R.W. (1974). Strategies of adaptation: an attempt at systematic description. In G.V. Coelho, D.A. Hamburg & J.E. Adams (Eds.). *Coping and adaptation* (pp. 47-8). New York: Basic Books.

### 3. 기타 자료

네이버 지식 백과(<http://www.naver.com>)

2016 국가건강정보포털 의학정보(<http://health.mw.go.kr>)

