

11강

정신건강의 문제와 관리(1): 스트레스의 이해와 관리

간호학과 박영숙, 정성희 교수



STRESS란 무엇인가?

스트레스와 건강

- » 의료인을 방문하는 경우 중 60 ~ 90% 는 스트레스와 연관된 질환
- » 스트레스는 신체 건강과 정신건강에 영향을 끼침



스트레스의 개념

스트레스

- » 원래 물리학에서 사용되던 용어로 물체에 가해지는 물리적인 힘을 의미
- » 19세기에 이르러 어려움, 곤경, 고통을 뜻하는 일상용어로 사용되다가 학문적으로 체계화 되기 시작
- » 오늘날 스트레스란 개체에게 부담을 주는 신체적, 정신적 자극이나 이러한 자극이 가해졌을 때 그 개체가 나타내는 반응을 의미
 - 스트레스원(stressor) : 부담을 주는 자극
 - 스트레스 반응(stress) : 부담을 주는 자극에 대한 반응 보통 자극과 반응을 구분하지 않고 사용
- » 스트레스를 받아들이는 사람의 주관적 해석에 따라 차이
 - 삶의 활력소가 되는 스트레스 (Eustress)
 - 괴로움과 고통을 안겨주는 스트레스 (Distress)

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

- » 초기의 스트레스 연구자들은 스트레스를 외적 자극에 대한 생리적 반응으로 정의

투쟁 - 도피반응

- 캐논(Cannon, 1932)
 - » 스트레스란 '추위, 산소부족, 저혈당 등의 조건하에서 생기는 항상성 장애
 - » 위험에 대한 일련의 생화학적 반응인 투쟁-도피반응 (fight-or-flight response)으로 설명

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

투쟁 - 도피반응

투쟁-도피(fight-or-flight response)의 고유생체반응

- » 에피네프린, 노르에피네프린, 코티졸 등이 혈액 내 유리
- » 생존에 필요한 에너지를 위해 간에 저장된 당이 혈액 내 유리
- » 소화기 계통에서 근육과 뇌로 혈류집중, 소화가 느려짐
- » 근육에 더 많은 산소 공급 위해 호흡이 빨라지고 얇아짐
- » 심박동 수 증가, 혈압 상승
- » 신진대사 증가로 더 많은 발열, 몸을 식히기 위해 많은 발한
- » 투쟁-도피 행동을 위해 대퇴, 둔부, 등, 어깨, 팔, 턱, 안면의 골격근 긴장
- » 보다 많은 빛을 받아들이기 위해서 동공 확대, 모든 감각기관 예민
- » 팔다리 혈관 수축, 손과 발이 차가워짐

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

투쟁 - 도피반응

캐논의 항상성 이론



스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

스트레스와 면역체계 변화

- » 캐논의 이론적 조망→ 정신면역학 분야로 확장→신경계내분비 - 면역체계 (neuroendocrine-immune system)의 상호작용, 즉 스트레스와 신체적 건강문제와의 연관성 입증
- » 중추신경계는 신경내분비계와 자율신경계를 통해서 면역계 조절
- » 특히 시상하부 - 뇌하수체 - 부신피질 축이 중요한 역할, 분비된 코티솔은 면역기능을 조절하는 대표적 호르몬
- » 일명 스트레스 호르몬으로 불리는 코티졸의 증가는 림프구 수와 기능을 저하시키는 등 실질적으로 면역체계를 방해하는 것으로 알려져 있음

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

적응반응

셀리(Selye, 1956)

» 스트레스 정의 :

- 내외적 환경으로부터 생명유지에 필요한 균형을 유지하기 위해 나타나는 신체의 비특이적 반응

» 일반적응증후군 (general adaptation syndrome : GAS)

- 스트레스가 사람에게 지각되면 일어나는 반응, 경고반응단계 (stage of alarm reaction), 저항단계 (stage of resistance), 소진단계 (stage of exhaustion)의 3단계

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

적응반응

경고반응단계 (stage of alarm reaction)

- » 경고반응단계는 해로운 자극에 갑자기 노출되었을 때 일어남
- » 첫 쇼크 국면에서는 심박동이 빨라지고 근육긴장이 풀어지며 체온과 혈압이 저하되지만, 곧 방어력이 동원되는 역쇼크 국면이 뒤따르게 되며 부신피질자극호르몬 분비 증가
- » 이때 투쟁-도피 반응이 나타남
- » 스트레스원에 계속 노출되면 저항단계로 넘어감

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

적응반응

저항단계 (stage of resistance)

- » 뇌하수체가 부신피질자극호르몬을 계속 분비해서 방출된 부신피질자극호르몬이 신체의 저항을 증가시키도록 돕는 역할
- » 경고반응 동안에 혼란되었던 생리적 과정이 대부분 정상상태로 회복되나, 스트레스원이 계속되면 적응은 사라지고 소진단계로 넘어감

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

적응반응

소진단계 (stage of exhaustion)

- » 지속적이고 강한 스트레스원에 의해 적응에너지 소진, 해당 스트레스원 뿐 아니라 다른 스트레스원에 대한 저항력 소실
- » 이때는 뇌하수체와 부신피질호르몬 분비 중단, 경고반응단계의 증상들이 다시 나타남

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

적응반응

셀리의 적응이론



스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

지속적인 스트레스와 신체질환

» 스트레스는 질병의 원인적 요소

- 단기 스트레스보다 지속적 스트레스가 더 문제
- 스트레스 양과 질병 유발 가능성 정적 상관

» 고혈압, 협심증, 심근경색증

» 소화불량, 위염, 과민성 대장증후군, 위궤양, 십이지장궤양, 궤양성 대장염

» 편두통, 긴장성 두통, 불면증, 뇌졸중

» 성기능 저하, 불임

» 당뇨병

» 갑상선기능항진

» 감염



스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

● 스트레스와 신체질환

» 심근경색 및 심근허혈 (심장마비)

- 돌연사의 가장 많은 원인
- 관상동맥이 좁아지거나 막히면 심장마비
- A형 성격 : 관상동맥 질환의 고위험군
(일 욕심 많고, 꼼꼼, 경쟁적, 공격적 성격)
- 억압된 분노, 적개심→ 관상동맥 질환 유발, 악화
- 심장마비 전 6-12개월 내 심각한 스트레스

스트레스의 개념

반응으로서의 스트레스

스트레스와 정신질환

- » 불안, 우울, 초조, 안절부절, 흥분, 충동성, 불만, 분노, 신경과민, 자신감 저하, 짜증, 신경질, 집중력 감소, 기억력 감소, 업무 수행문제, 소진, 대인관계 문제, 강박적 사고 및 행동, 과식, 약물이나 알코올 남용, 자살행동, 난폭한 행동 등과 같은 다양한 정신적 반응들을 유발
- » 불안장애, 공황장애, 기분장애, 자살 등에 취약

스트레스의 개념

자극으로서의 스트레스

- » 부정적인 스트레스 (distress) : 괴로움과 고통을 주는 나쁜 스트레스 (예: 질병, 상해, 사랑하는 사람의 죽음 등)
- » 긍정적인 스트레스 (eustress) : 삶의 활력소가 되고 행복감을 주는 좋은 스트레스 (예: 새 집을 사거나 사랑에 빠지는 것, 승진 등)

스트레스의 개념

자극으로서의 스트레스

스트레스 생활사건(stressful life events)

- » 일상에서 발생하는 스트레스원
- » 생명을 위협하는 정도의 건강문제나 죽음도 포함되지만 사회활동이나 인간관계에서의 크고 작은 일상적 사건도 포함

스트레스의 개념

자극으로서의 스트레스

스트레스 생활사건

홈즈와 라헤 (Holmes & Rahe, 1967)

- ▶ 스트레스 : 개인에게 생리 및 심적 적응 반응을 야기시키는 일이나 사건으로 정의
- ▶ 생활사건이 개인에게 요구하는 적응의 정도를 수량화하여 사회재적응척도 (social readjustment rating scale : SRRS)를 개발

스트레스의 개념

자극으로서의 스트레스

스트레스 생활사건

생활사건과 생활변화점수 (Holmes & Rahe, 1967)

생활사건	경험횟수	점수	생활사건	경험횟수	점수
배우자 혹은 사랑하는 사람의 죽음		100	자녀의 출가		29
이혼		73	시집 식구와의 문제		29
별거		65	우수한 개인적 성취		28
감옥살이		63	아내의 맞벌이 시작 또는 중지		26
일가친척 혹은 가족의 사망		63	학교 입학 또는 졸업		26
본인의 부상 또는 질병		53	주위 거주환경의 변화		25
결혼		50	개인적인 버릇의 교정		24
해고		47	상관과의 갈등		23
별거 후 재결합		45	근무시간 및 근무조건의 변화		20
은 퇴		45	거주지의 변화		20

스트레스의 개념

자극으로서의 스트레스

스트레스 생활사건

생활사건과 생활변화점수 (Holmes & Rahe, 1967)

생활사건	경험횟수	점수	생활사건	경험횟수	점수
가족 구성원의 건강문제		44	학교의 변화		20
임신		40	오락활동의 변화		19
성적인 장애		39	교외활동의 변화		19
새로운 가족 구성원의 증가		39	사회활동의 변화		18
사업의 재적응		39	만달러 이하의 저당이나 채무		17
재정적인 변화		38	수면습관의 변화		16
친한 친구의 사망		37	동거인 수의 변화		15
다른 분야의 직업으로 전환		36	식습관의 변화		15
배우자와의 말다툼 횟수 변화		35	휴가		13
만 달러 이상의 저당이나 채무		31	성탄절		12
저당물의 압수		30	가벼운 법률위반		11
일의 책임상의 변화		29			

스트레스의 개념

자극으로서의 스트레스

스트레스 생활사건

생활사건과 생활변화점수 (Holmes & Rahe, 1967)

» Holmes & Rahe (1967), Social Readjustment Rating Scale

지난 1년간의 스트레스 점수	건강 변화 가능성
경도의 스트레스 (150~199 LCU)	35 %
중등도의 스트레스 (200~299 LCU)	50 %
심한 정도의 스트레스 (300 이상 LCU)	70 %

스트레스의 개념

자극으로서의 스트레스

개인 내적 요소

- » 외적 환경조건이 같더라도 개인에 따라 스트레스 정도가 다른 경우가 있는데 개인 내적 요소는 또 다른 스트레스원이 될 수 있음
- » 신체적 요인, 성격적 요인, 그 밖에 개인이 지닌 비현실적인 동기, 비합리적인 믿음이나 비합리적인 인지전략 등
 - 신체적 요인 : 극심한 피로상태, 저조한 생체리듬, 카페인이 함유된 스트레스 유발성 식사 등
 - 성격적 요인 : 낮은 자아개념, 목표지향적이고 경쟁적이며 공격적인 성향의 A형 행동성격, 걱정과 두려움으로 가득 찬 불안한 성격 등

스트레스의 개념

인간-환경 상호작용으로서의 스트레스

- » 스트레스는 인간과 환경 간의 상호작용
- » 스트레스란 심리적 혹은 정서적 스트레스원에 대한 반응으로서 '개인이 가진 자원의 한계를 초과하여 안녕을 위협하는 것으로 개인에게 평가되는 것'으로 정의

스트레스의 개념

인간-환경 상호작용으로서의 스트레스

인지적 평가

- » 1차적 평가단계 : 개인은 내적, 외적 환경에 의해 초래된 자극이 자신에게 무관한지, 온건하고 긍정적인지, 손상이나 상실, 위협/도전인지를 평가
- » 2차적 평가단계 : 효과적인 결과를 얻기 위해 이용 가능한 대처전략에 관한 평가
- » 재평가단계 : 환경이나 자신의 반응에서 오는 새로운 정보에 기초하여 평가를 변경

스트레스의 개념

인간-환경 상호작용으로서의 스트레스

대처

대처란 ?

- » 개인의 역량을 넘어서거나 과도한 부담으로 인식되는 요구를 극복하기 위한 노력
- » 스트레스를 야기시킨 문제를 처리하거나 바꾸려는 문제중심적 대처와 문제에 대한 감정적 반응을 조절하려는 감정중심적 대처

스트레스의 개념

인간-환경 상호작용으로서의 스트레스

대처

● 문제중심적 대처전략 :

- » 문제의 재정의, 대안적인 방안 모색, 각 대안들의 비중 고려, 대안선택, 실행 등이 포함

● 감정중심적 대처전략 :

- » 객관적인 사실의 변화 없이 정서적 통제를 통해 감정을 경감시키고 상황의 의미를 변화시키는 전략,
예) 친구와 대화, 소리지르거나 울분 터뜨리기 등

스트레스의 개념

인간-환경 상호작용으로서의 스트레스

대처

라자루스의 인지적 평가이론

대처요구

대처자원

요구와 자원간의 균형으로 적당한 스트레스를 느끼거나 스트레스를 느끼지 못함

대처요구

대처자원

스트레스가 너무 없어 지루하게 느낌

대처요구

대처자원

스트레스가 지나친 상태로 건강문제가 초래될 수 있음

스트레스의 측정

- » 스트레스관리는 스트레스와 스트레스 위험요인 파악부터 시작
- » 스트레스가 한 개인에게 얼마나 심각한 영향을 주는 가는 스트레스 자극의 기간, 스트레스 자극의 강도, 예측 가능성, 통제 가능성, 자아 강도 등 여러 가지 복합적인 작용에 의해 결정

스트레스의 측정

🍏 스트레스 인식 일지

🔵 사건의 종류와 기간, 스트레스 사건이 발생한 시간, 관련 있는 신체적·정신적 증상을 기술 등 2주 정도 작성하면 특징적인 스트레스 반응 양상을 규명 가능

스트레스 사건	발생일	지속시간	증상

스트레스의 측정

스트레스 취약성 검사

다음문장을 읽고 당신이 생활하는 동안 경험한 정도를 1점(항상 그렇다), 2점(가끔 그렇다.), (보통이다.), 4점(가끔 그렇지 않다.), 5점(전혀 그렇지 않다) 까지 해당하는 란에 v표 하세요

	1	2	3	4	5
하루에 한 번 정도는 영양가 있는 음식을 먹는다.					
일주일에 적어도 4일은 8시간 정도 수면을 취한다.					
정기적으로 애정을 주고받는다.					
80km이내에 의지할 수 있는 천척이 있다.					
일주일에 2회 정도 땀흘리는 운동을 한다.					
하루에 반 갑 정도의 담배를 핀다.					
일주일에 5회 정도 술을 마신다.					
체중이 적당하다.					
사회활동 또는 모임에 정기적으로 참여한다.					
친한 친구와 아는 사람이 많다.					

스트레스의 측정

스트레스 취약성 검사

다음문장을 읽고 당신이 생활하는 동안 경험한 정도를 1점(항상 그렇다), 2점(가끔 그렇다.), (보통이다.), 4점(가끔 그렇지 않다.), 5점(전혀 그렇지 않다) 까지 해당하는 란에 v표 하세요

	1	2	3	4	5
신앙에서 힘을 얻는다.					
개인적인 비밀을 털어놓을 수 있는 한두 친구가 있다.					
건강상태가 양호하다. (시력, 청력, 치아 포함)					
화나거나 걱정스러울 때 감정을 털어놓을 수 있다.					
식구들과 가정문제에 대해 정기적으로 이야기한다.					
일주일에 한번 정도 즐거운 시간을 갖는다.					
시간을 효과적으로 관리할 수 있다.					
하루에 세 번 정도 커피, 홍차, 콜라를 마신다.					
하루 중 나만의 조용한 시간을 갖는다.					

스트레스의 측정

● 스트레스 취약성 검사

- » 스트레스 취약성 검사는 스트레스에 저항할 수 있는 개인의 능력을 평가하는 도구, Cranwell-Ward가 제안한 검사로서 건강식, 금연, 금주, 운동, 정서적 안녕감, 성생활의 충족도, 이완과 오락, 가정과 직장의 균형, 자기 이해와 자기 수용 등 8개 하위 척도로 구성

스트레스의 측정

스트레스 자가점검표

- » 스트레스 자가점검표는 상황과 무관하게 자신의 반응을 측정하여 최근의 스트레스 심각도를 측정할 수 있는 간단한 도구, 신체, 심리/감정, 행동의 각 항목당 4개 이상이면 스트레스 수준이 심각하다고 평가

스트레스의 측정

스트레스 자가점검표 - 신체상

신체상의 징조	예	아니오
숨이 막힌다.		
목이나 입이 마른다.		
불면증이 있다.		
편두통이 있다.		
눈이 쉽게 피로해진다.		
어깨나 목이 자주 결린다.		
가슴이 답답해 토할 기분이다.		
식욕이 떨어진다.		
변비나 설사를 한다.		
신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다.		

스트레스의 측정

스트레스 자가점검표 - 심리, 감정

심리, 감정상의 징조	예	아니오
언제나 초조해하는 편이다		
흥분이나 화를 잘낸다.		
집중력이 저하되고 인내력이 없어진다.		
건망증이 심하다.		
우울하고 기분이 침울해지기 쉽다.		
뭔가를 하는 것이 귀찮다.		
매사 의심이 많고 망설이는 편이다.		
자신이 없고 쉽게 포기하곤 한다.		
뭔가 하지 않으면 진정할 수 없다.		
성급한 판단을 내리는 경우가 많다.		

스트레스의 측정

스트레스 자가점검표 - 행동

행동상의 징조	예	아니오
반론이나 불평, 말대답이 많아진다.		
일의 실수가 증가한다.		
주량이 증가한다.		
필요 이상으로 일에 몰입한다.		
말수가 적어지고 생각에 깊이 빠진다.		
말수가 많고 말도 되지 않는 주장을 펼칠 때가 있다.		
사소한 일에도 화를 잘 낸다.		
화장이나 복장에 관심이 없어진다.		
사무실에서 개인적인 전화를 하거나 화장실에 가는 횟수가 증가한다.		
결근, 지각, 조퇴가 증가한다.		