

# 어떻게 스트레스를 받고 있다는 것을 아는가?

스트레스 관리에 따른 어려움들의 징후들을 알게 되면 보다 효과적으로 스트레스를 관리할 수 있습니다. 아래 목록은 예제와 함께 네 가지 영역의 스트레스 징후들에 관한 것입니다. 여러분께서 이러한 증상들 중 한가지 또는 그 이상을 경험하고 계시다면, 지금이 스트레스를 관리하기 위한 노력을 실천하실 때입니다. 영어 및 다른 아시아 언어 (캄보디아어, 광동어, 만다린, 한국어, 그리고 베트남어) 등으로 제공되는 스트레스 관리 교육에 대한 자세한 내용은 저희에게 연락하여 주십시오.



## 감정적인 증상들: 예)

- 통제할 수 없는 슬픔
- 화
- 신경과민
- 기분이 축 처짐

## 신체적인 증상들: 예)

- 근육통증 및 긴장
- 무기력
- 설사 또는 변비
- 목과 어깨의 뼈뺏한 통증
- 수면장애

## 행동으로 나타나는 증상들: 예)

- 초조하고 불안하여 안절부절 못함
- 감정에 따른 식사장애
- 흡연시작 또는 평소보다 지나친 흡연
- 알코올의 남용

## 인지적인 증상들: 예)

- 집중력 감소
- 끊임없는 걱정
- 기억이나 암기에 어려움
- 생각을 명확하게 하는 데 어려움

위 정보는 하버드 의과대학 특별 건강 보고서 (2013년) "스트레스 관리: 스트레스 예방과 감소를 위한 해결책" (22 쪽) 에서 발췌한 것입니다.

이 팸플릿에 있는 자료들은 정보 제공만을 위한 것이며 의학적인 조언을 목적으로 만들어진 것이 아닙니다. 의료나 정신건강 상태에 관한 질문이 있으실 경우는 의사 또는 다른 전문 의료진들과 반드시 상의하십시오.

# 스트레스 관리



캐네디언 5명 중 한 명 꼴로 과도한 스트레스에 노출되어 있는 것으로 보고됨.

스트레스는 우리 몸과 마음에 영향을 미칩니다. 스트레스가 높을수록 우리의 건강과 행복에 부정적인 영향을 미칩니다. 스트레스를 관리하는 것은 우리의 건강과 행복을 유지하는 데 중요합니다. 스트레스를 관리하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 예를 들어, 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 그리고 긍정적인 사고방식을 유지하는 것이 도움이 됩니다. 또한, 스트레스를 관리하는 데 도움을 주는 전문가와 상담하는 것도 좋은 방법입니다.

## 스트레스를 관리하는 방법



스트레스를 관리하는 것은 우리의 건강과 행복을 유지하는 데 중요합니다. 스트레스를 관리하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 예를 들어, 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 그리고 긍정적인 사고방식을 유지하는 것이 도움이 됩니다. 또한, 스트레스를 관리하는 데 도움을 주는 전문가와 상담하는 것도 좋은 방법입니다.

스트레스는 우리 몸과 마음에 영향을 미칩니다. 스트레스가 높을수록 우리의 건강과 행복에 부정적인 영향을 미칩니다. 스트레스를 관리하는 것은 우리의 건강과 행복을 유지하는 데 중요합니다. 스트레스를 관리하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 예를 들어, 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 그리고 긍정적인 사고방식을 유지하는 것이 도움이 됩니다. 또한, 스트레스를 관리하는 데 도움을 주는 전문가와 상담하는 것도 좋은 방법입니다.

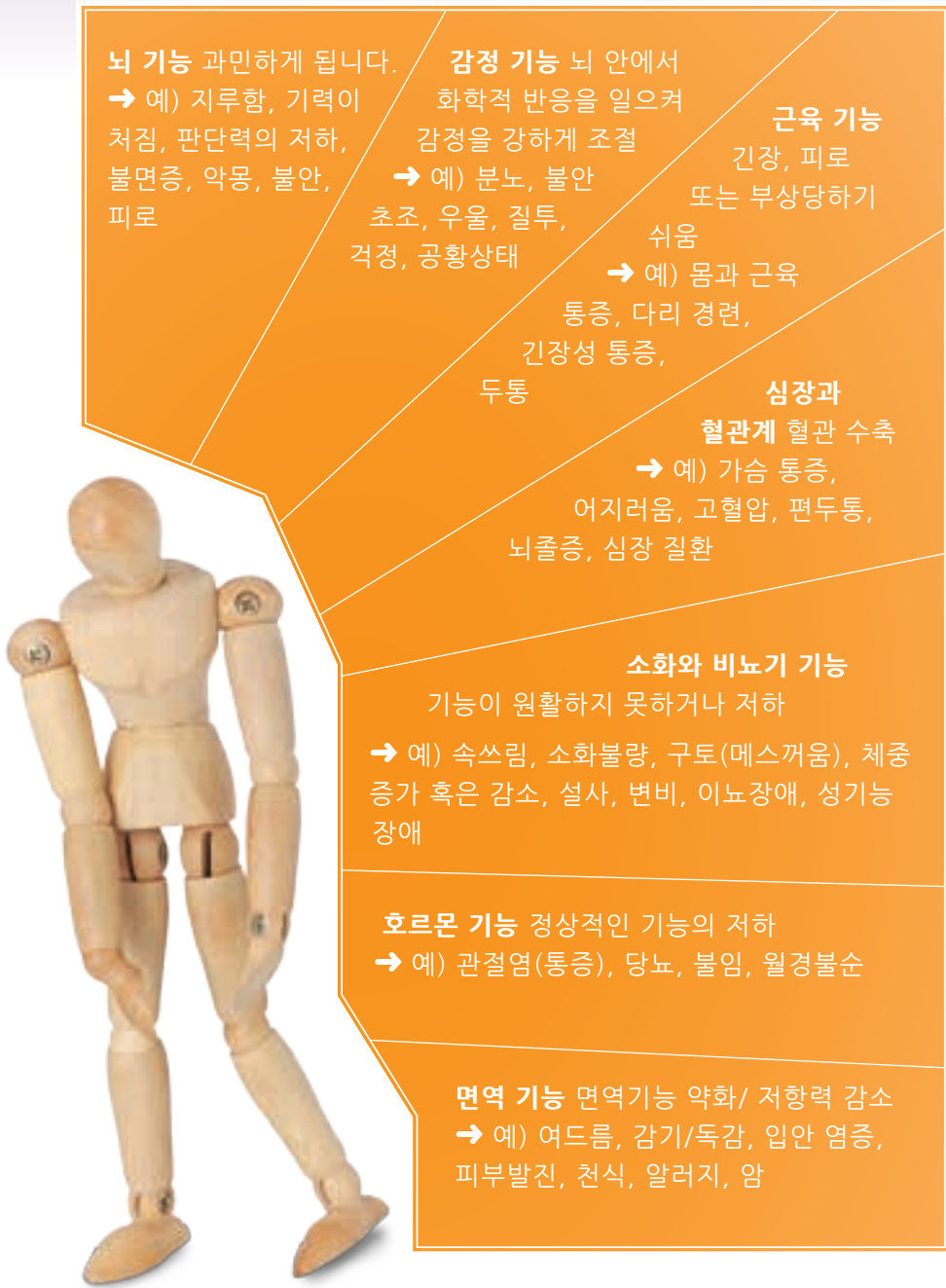
## 스트레스를 관리하는 방법

- **생활**: 예를 들어, 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 그리고 긍정적인 사고방식을 유지하는 것이 도움이 됩니다.
- **사회적 지원**: 가족, 친구, 또는 전문가와 상담하는 것이 도움이 됩니다.
- **기술**: 스트레스 관리 기술을 배우는 것이 도움이 됩니다.
- **신체**: 예를 들어, 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 그리고 긍정적인 사고방식을 유지하는 것이 도움이 됩니다.

스트레스를 관리하는 것은 우리의 건강과 행복을 유지하는 데 중요합니다. 스트레스를 관리하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 예를 들어, 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 그리고 긍정적인 사고방식을 유지하는 것이 도움이 됩니다. 또한, 스트레스를 관리하는 데 도움을 주는 전문가와 상담하는 것도 좋은 방법입니다.

## 스트레스는 어떤 영향을 미치나?

나쁜 스트레스에 너무 오랫동안 노출되어 있을 경우에는 많은 부분 여러분의 건강에 해를 끼치기 시작합니다.



## 당신의 스트레스가 다른 사람에게도 유사한가?

여러분의 나이, 성별, 건강 및 사회적인 조건등에 따라, 스트레스 요인이나 스트레스에 대한 반응이 다를 수 있습니다.

**청소년:** 그 나이에 맞는 일반적인 스트레스 요인:

- 부모의 기대(특히 아시안 커뮤니티)
- 학업에 대한 부담감 (특히 대학진학을 목표로 한 경우)
- 사회적인 부담감(교우관계나 연애, 왕따문제, 신체 이미지)

**여성:** 남성보다 더 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 보고됨스트레스요인:

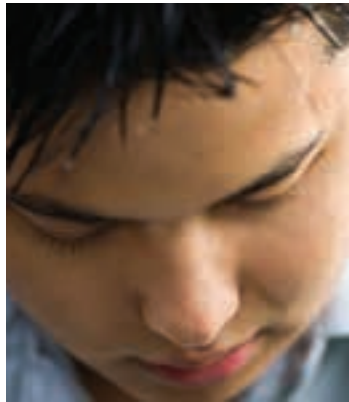
- 주부나 자녀를 돌보는 사람으로서의 여성 역할 기대
- 신체 이미지에 대한 염려

**남성:** 다음과 관련된 문제들에 더 많은 스트레스 느낌

- 재정/경제에 대한 걱정
- 과중한 업무
- 자녀와의 갈등

**노인:** 노화에 따른 스트레스. 스트레스요인:

- 건강의 저하와 허약해짐
- 만성 질환들과 장애
- 배우자의 죽음
- 통증과 수면 장애



**만성질환 환자와 간병인:** 만성질환은 스트레스의 주 원인이 되며, 타인을 돌본다는 것은 좋은 일이기도 하나 매우 스트레스를 받는 일입니다. 이 모든 것은 피로, 에너지 소진, 지쳐버림, 분노, 죄책감, 그리고 슬픔등을 가져옵니다. 간병인의 3분의 2 가 여성들입니다.

**신규 이민자들:** 이주/이민은 매우 스트레스를 받는 과정입니다. 신규 이민자들은 높은 수준의 스트레스를 야기하는 건강의 사회적 결정요소에 직면하게 됩니다: 즉, 거처를 정하는 일, 직장을 구하는 일, 자녀를 위한 학교 결정, 외국 자격의 인정, 새로운 소셜 네트워크 구축 등.

**문화:** 문화적인 기대와 관행은 민족마다 스트레스를 받는 게 다릅니다. 예를 들어, (아이들을 위한) 배변 훈련, 성년식, 경쟁, 성인으로서의 역할 부담.

## 어떻게 스트레스를 관리할 수 있나?

스트레스관리능력을 향상시키기 스트레스를 감소시키고 관리할 수 있는 지침서

### 스트레스 줄이기:

1 지나치게 많은 일들로 힘겹지 않게 그리고 우선순위를 잘 정하기 위해서 '거절' 도 편하게 잘 할 수 있어야 함.

2 해야 할 일을 계속 미룸으로써 생기는 스트레스를 방지하기 위해서 일정을 잘 계획하여 실천하기.

### 스트레스 관리:

스트레스를 피할 수 없는 것이라면, 잘 관리하는 기술을 발전시켜서 직면해야 함.

**이완 반응:** 조용히 집중할 수 있는 시간을 선택하여 복잡한 생각을 버리는 연습을 한 뒤 이완하기. 예를 들면:

- (1) 마음챙김 명상
- (2) 심호흡 집중
- (3) 명상을 하면서 천천히 머리에서 발끝까지 몸의 각 부분에 집중
- (4) 요가, 태극권, 기공
- (5) 유도된 심상요법

**건강한 생활 습관:** 건강한 생활습관은 신체적인 건강의 기반을 구축하여 줌:

- (1) 건강한 식습관
- (2) 지속적인 운동
- (3) 충분한 휴식과 수면
- (4) 자기관리를 잘하기—본인이 좋아하는 일을 하거나 조용한 시간을 갖는 것. 예) 목욕 (반신욕), 음악듣기

**인지대처 능력:** 부정적인 생각은 관점을 흐리게 만듦:

- (1) 건강한 스트레스- 스트레스를 긍정적이고 도움이 된다고 생각하게 되면, 생리적으로 담대함이 형성되고 인생의 어려움을 극복할 수 있는 능력이 자신에게 있다는 것을 믿고 확신하게 됨.

- (2) 쓸데없는 걱정들의 의미전환- 나쁜 걱정들은 실제 일어나지 않는 일들과 자신이 해결할 수 없다고 생각해 버리는 의례적이고 습관적인 걱정일 경우가 많음. 쓸데없는 걱정들은 “나는 아무것도 할 수 없어” 라는 생각을 하게 만들어 무서워서 떨게 만들기도 함. 쓸데없는 걱정들의 의미를 전환하게 되면 차분함과 확신을 가져다 주게 되어 잘 해결할 수 있게 됨.

**사회적인 지원:** 스트레스를 받고 있을 때 주변의 사람들과 연결되어 있다면 극복할 수 있는 능력이 더 생김:

- (1) 사회적 유대 강화- 자원봉사, 종교 또는 동호회를 통한 사회적인 유대를 강화시키게 되면 소외감을 극복하고 해결능력을 구축하게 됨.
- (2) 가족이나 친구들과 유머, 웃음 그리고 재미있는 시간을 보내는 게 되면 혈액순환을 향상시키고 통증을 완화시키는 호르몬이 생성됨.