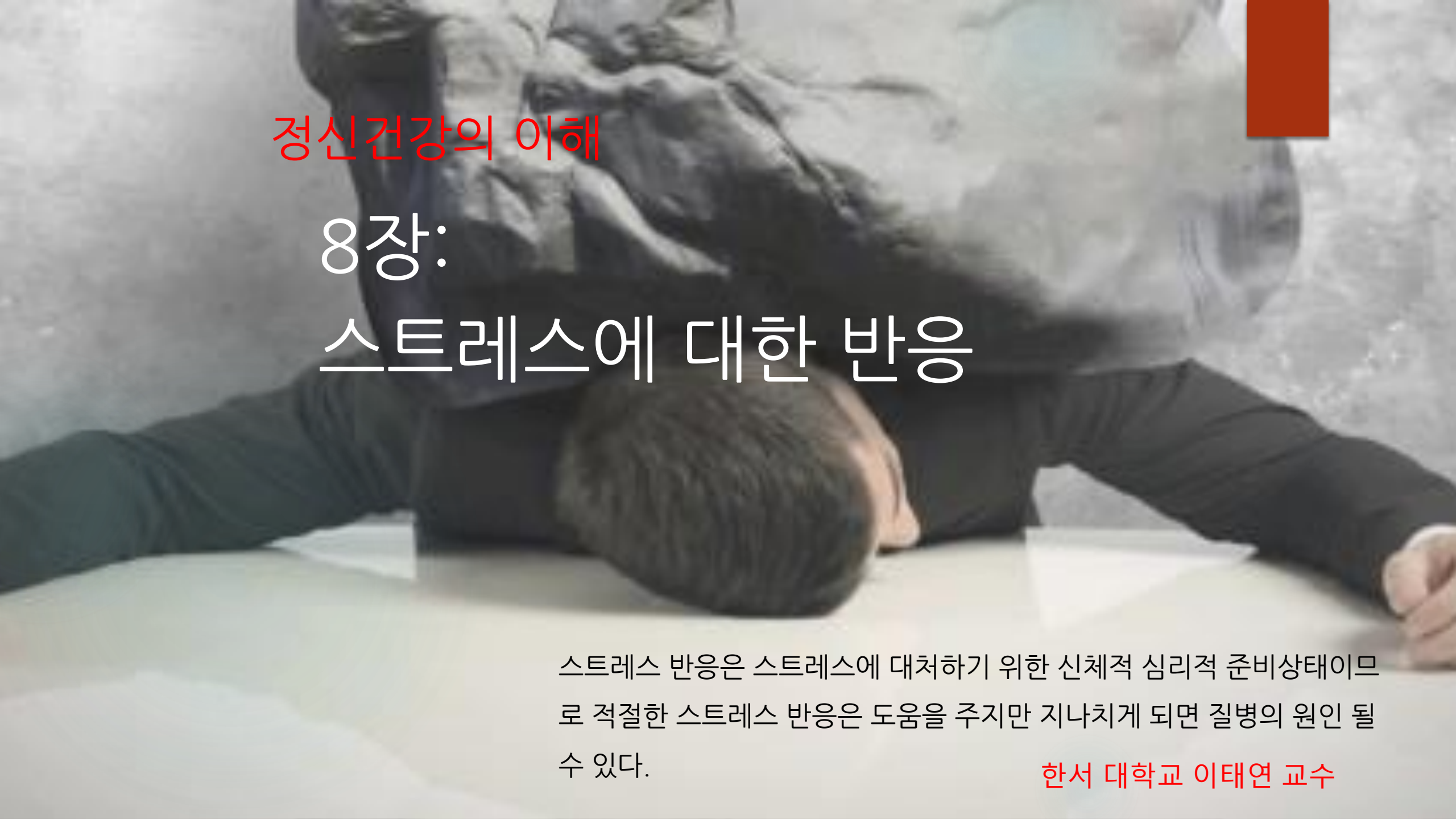




정신건강의 이해

8장:

스트레스에 대한 반응

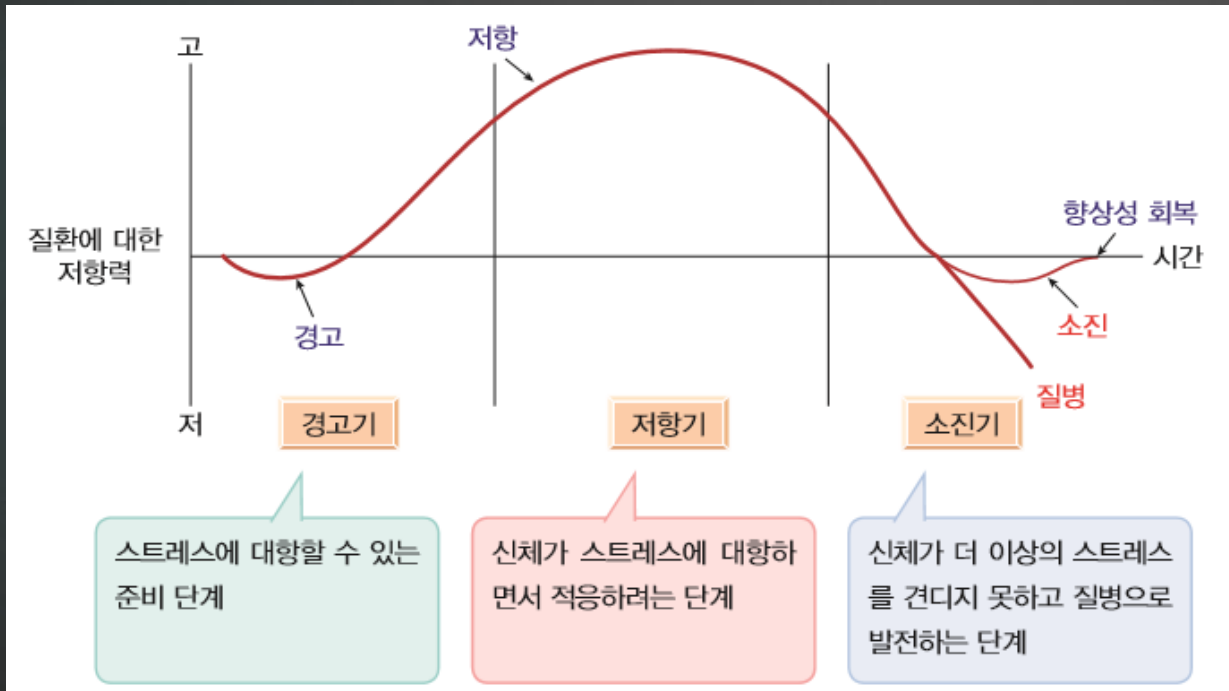
스트레스 반응은 스트레스에 대처하기 위한 신체적 심리적 준비상태이므로 적절한 스트레스 반응은 도움을 주지만 지나치게 되면 질병의 원인 될 수 있다.

한서 대학교 이태연 교수

1. 스트레스 반응에 대한 이론

1) 일반적 증후군(General adaptation syndrome: GAS)

❖ 셀리의 가설 : 스트레스 대한 신체적 반응은 그 원인의 다양성에도 불구하고 서로 유사하며 스트레스에 대한 적응이 장기화되어 적응에 요구되는 에너지가 소진되면 질병이 발생한다.



(1) 경고단계

- 스트레스를 일으키는 사건에 처음 직면했을 때 교감신경계를 활성화하여 신체를 방어하는 단계.

① 초기 충격기 : 스트레스 자극에 의해 유기체가 일시적으로 위축되는 단계.

② 후기 역충격기 : 스트레스에 대응하기 위한 **투쟁-도피반응**이 일어나는 단계.

★투쟁-도피반응 : 위협적인 상황에 직면했을 때 신체가 위험에 대비하도록 교감신경계와 부신피질 호르몬을 통해 신체를 억제하거나 촉진하는 것.

- 단기적인 스트레스의 경우 이 방어체계가 성공적으로 작동하면 신체는 정상적으로 돌아가 이 단계는 종료되지만 스트레스가 계속 존재할 경우 저항단계로 이행.

⇒ 현대인들이 겪고 있는 일상생활은 끊임없이 스트레스가 주어지기 때문에 경고단계에서 스트레스 대응이 끝나는 경우는 거의 없음.

(2) 저항단계

- 스트레스가 지속되거나 증가될 것으로 예측되면 새로운 요구를 충족시킬 추가적 에너지를 얻기 위해 다양한 스트레스 호르몬이 지속적으로 분비.
 - ⇒ 스트레스가 지속되더라도 신체의 적응시스템이 지속적으로 대처하므로 겉으로는 스트레스에 잘 적응하는 것처럼 보인다. 그러나 개인의 적응력이 감당하기 어려울 만큼 **스트레스 상황**이 지속되면 **소진단계**로 넘어간다.
- 스트레스에 반응하는 호르몬(**코티솔, 티로신**)

(3) 소진단계

- 스트레스에 대한 대응이 장기간 지속되는데도 스트레스가 줄어들지 않으면 적응 에너지의 고갈로 인해 질병이 발생하거나 심하면 사망에 이르기도 한다.

2) 상호작용 이론

❖ 라자러스(Lazarus)의 주장

- 스트레스를 유발하는 사건에 대한 해석이 사건 자체보다 더 중요하며 스트레스 자극과 인간의 대처방식 간의 상호작용이 스트레스 반응을 결정한다.

★상호작용이론의 특징

- ① 스트레스 반응은 개인과 환경간의 상호작용의 결과.
- ② 심리적 상황에 대한 개인의 평가가 스트레스 반응을 결정.
- ③ 스트레스 상황이 위협적이거나 도전적이거나 해로운 것으로 평가될 때 스트레스 반응이 발생.



(1) 스트레스 사건에 대한 평가과정

❖ 스트레스 사건을 평가하는 세 가지 방식

- ① 일차평가
- ② 이차적 평가
- ③ 재평가

(2) 스트레스 사건에 대한 대처

- ① 건강과 에너지
- ② 긍정적 신념
- ③ 문제해결기술
- ④ 사회적 기술
- ⑤ 물질적 자원

2. 스트레스에 대한 신체반응

- ❖ 우리 몸은 교감신경계를 활성화하고 부신에서 스트레스 호르몬을 분비시켜 스트레스에 대응한다.
- ❖ 교감신경계와 부교감신경계는 신체가 스트레스에 대응하도록 작용하지만 스트레스가 오래 지속되어 적응에너지가 고갈되면 면역계의 기능이 떨어져 질병이 발생할 수 있다.

✓두통

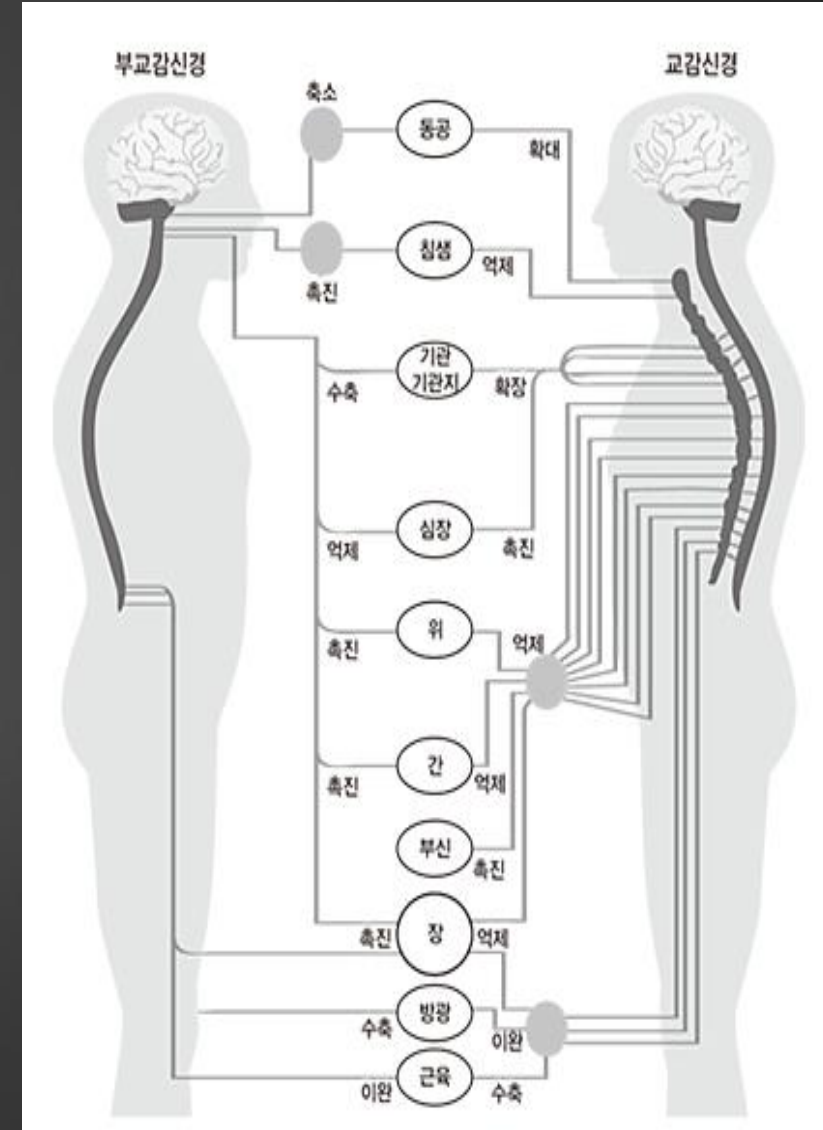
✓감기

✓심장병

✓고혈압

✓당뇨

✓암



3. 스트레스에 대한 심리적 반응

1) 스트레스에 대한 정서반응

- 과거경험보다 스트레스에 대한 평소 대처방식에 더 의존함.
- 울포크와 리차드슨은 스트레스 상황에서 나타나는 감정을 크게 분노, 불안, 우울의 세 차원으로 구분.

✓ 분노

- 사소한 짜증에서 시작하여 통제하기 어려운 격노까지 다양한 강도의 분노
- 태브리스(Tavris, 1989)는 가족이나 친구와 같이 지속적인 관계를 유지해야 하는 경우에는 분노를 통한 카타르시스가 일어나기 어려우며 더 관계를 악화시킬 뿐이라고 지적하고 자신의 감정을 잘 통제하고 상대방에게 효과적으로 전달한 방법을 찾아야 한다.

⇒ 분노의 직접적인 표현은 스트레스를 줄이기보다 새로운 스트레스를 가져오기 쉽다.



✓ 불안

- 사소한 일에 대한 걱정에서 시작하여 파산에 대한 공포까지 다양한 강도의 불안.
- 적당한 불안은 각성과 집중력을 높여 학습이나 시험에 도움을 주지만 지나친 불안은 집중력을 떨어뜨릴 뿐 아니라 심장박동과 근육긴장을 높여 학습이나 시험에 방해가 됨.

★불안피드백의 고리

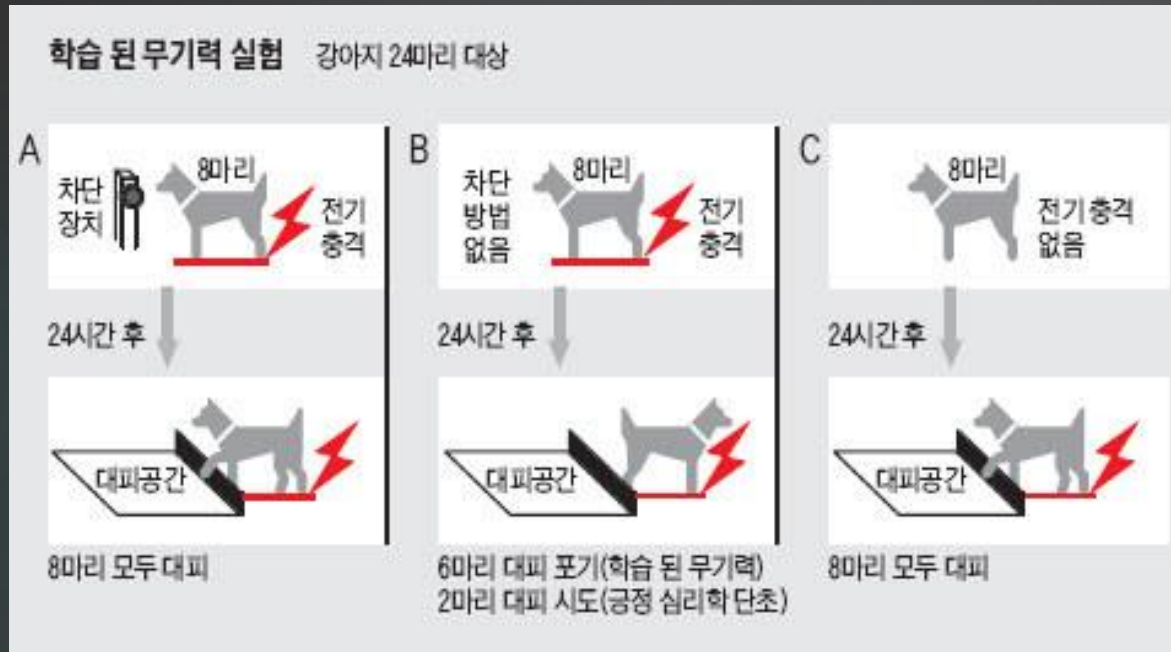
- ①인지적 피드백
- ②내장근 피드백
- ③골격근 피드백



✓ 우울과 무기력

- 원하는 바를 이루지 못하여 느끼는 낙담에서 시작하여 가까운 사람의 죽음으로 인한 비탄까지 대부분 슬픔 또는 우울함이나 무기력과 관련된 감정에 해당한다.

★ 학습된 무기력(셀리그만과 마이어, 1967)



⇒ 학습된 무기력은 사람들이 극복하기 어려운 사건을 겪었을 때 왜 모든 것을 쉽게 포기하는지를 설명해준다.

2) 스트레스에 대한 인지반응

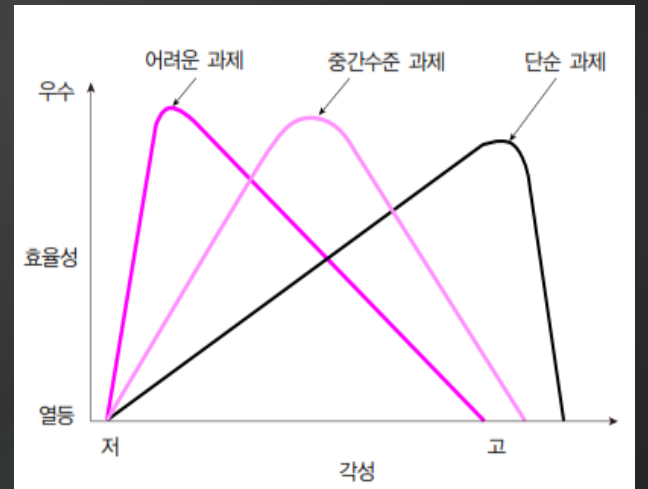
❖ 적절한 스트레스는 주의력과 기억력을 높이는 긍정적 효과를 보이기도 하지만 지나친 스트레스는 대부분 주의력과 기억력을 포함한 인지기능에 부정적 영향을 미침.

✓ **인지기능 저하** : 시간적 압박감 같이 과잉부담을 주는 스트레스는 **터널시야 현상**을 일으킬 수 있다.

★터널시야 현상: 터널 안에 들어갔을 때처럼 출구부분만 보이고 주변은 깜깜해지는 현상 Ex> 우주왕복선 챌린저호의 폭발사건



✓ **각성수준과 수행** : Yerkes-Dodson(여키스-도슨) 법칙에 따르면 스트레스로 인한 각성이 수행에 항상 부정적인 영향을 미치는 것은 아니며 오히려 적절한 각성상태에서 가장 높은 수행을 보일 수 있다.



4. 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인

1) 강인성

- 강인한 마음을 가진 사람은 **몰입, 통제, 도전**이라는 세 가지 특성을 가지고 있다.

★강한 성격을 가진 사람

- ① 자신, 가족, 공동체의 문제 등에 관심을 보이고 몰입한다.
- ② 자신의 일에 자신이 영향을 끼칠 수 있다고 믿는다.
- ③ 스트레스를 성장을 위한 자극과 기회로 받아들인다.

★약한 성격을 가진 사람

- ① 자신, 인간관계, 삶이 무의미하다고 느낀다.
- ② 자신이 할 수 있는 일이 없으며 있더라도 아무런 영향을 미치지 않을 것이라고 생각한다.
- ③ 작은 스트레스도 큰 위협으로 받아들인다.

∴ A형 성격이면서도 강인한 사람은 환경에 잘 대처하고, 좋은 건강을 유지하는 경향이 있는데 이것은 스트레스를 어떻게 받아들이는지가 삶의 성공도 건강도 결정한다는 점을 보여준다.

2) 지각된 통제감

- 스트레스 상황을 자신의 노력으로 해결할 수 있다고 생각하면 스트레스를 덜 느낀다.
- 와이스(Weiss, 1972): 어려움을 겪고 있다고 하더라도 자신이 어떤 행동을 통제가 가능하다고 생각하면 스트레스를 훨씬 적게 느끼게 된다.
- Ex> 양로원에서 식사메뉴나 화초 가꾸기 등을 스스로 선택하게 하면 건강이 좋아지고 사망률도 낮아진다.

3) 사회적 지지

- 기혼자는 정서적 위안을 제공하는 가정이 있기 때문에 이혼자나 독신자에 비해 더 건강하고 오래 산다.
- 주변사람들의 평가적 지지, 물질적 지지, 정서적 지지 등을 통해 스트레스에 효과적으로 대응할 수 있다.
- 스트레스 유형에 따라서 필요한 사회적 지지의 유형도 달라야 한다.
- Ex> 사고로 아내를 잃었다면 물질적 지지보다 정신적 위안이, 어려운 상황에서 공부하는 청소년에게는 정서적 지지만이 아니라 물질적 지지도 필요하다.