

## 1장 : 스트레스는 감기다

### 학습 목표 :

스트레스는 보편적인 현상으로 누구나 겪고 있으며, 겪을 수 있는 문제이다. 스트레스 상황에 놓였을 때, 스트레스는 감기처럼 다루는 것이 좋다. 너무 방관해서도 안되지만, 스트레스에 대해 지나친 걱정을 할 필요 없이 잘 대처할 수 있는 방법을 마련할 수 있다.

### LESSON

1. 스트레스의 정의 - 정의, 특징, 부정성, 긍정성
2. 스트레스의 보편성 - 누구나 걸릴 수 있다
3. 일상생활과 스트레스 - 언제나 걸릴 수 있다
4. 대처가능성 - 스트레스는 비교적 쉽게 대처가능하다

### 1. 스트레스의 정의

스트레스라는 말은 누구나 사용하면서도 어느 누구도 명확하게 설명하기 어려울 수 있는 개념입니다. 그만큼 사람마다 ‘스트레스’에 대해 느끼는 것이 다르며, 사용하는 것도 각기 다릅니다.

하지만 사람들이 대체로 공유하는 스트레스에 대한 정의는 신체적 긴장이나 심리적인 긴장감을 일으키는 것을 의미합니다.

사람들이 ‘스트레스’라는 단어를 사용하는 상황을 보면 대체로 부정적인 것과 관련이 있습니다. 입시 스트레스, 입사 스트레스, 직무 스트레스, 진급 스트레스, 자녀 양육 스트레스 등과 같은 단어들은 모두가 피하고만 싶은 부정적인 사건들입니다.

하지만 우리들이 생각하고 경험하는 것 같이 모든 스트레스가 반드시 나쁜 것만은 아닙니다. 적당한 수준의 스트레스는 긍정적인 동기로 작용할 수도 있습니다.

#### 긍정적인 스트레스의 예

- 학생들이 시험에 대해 어느 정도의 긴장감을 느끼고 이로 인해 더욱 열심히 공부를 하게 되는 경우
- 직장인의 적당한 수준의 업무 스트레스 : 납품기일 맞추기, 불량률 줄이기, 기한 내 사업제안서 작성하기

문제는 스트레스의 정도가 지나치거나 혹은 스트레스가 잘 관리되지 않을 때 발생하는 것입니다. 즉, 스트레스는 사람들이 자신이 다룰 수 있는 능력과 정도를 넘어서 요구되고 있을 때 느끼는 감정이라고 할 수 있습니다. 따라서 자신에게 주어진 업무가 있다 하더라도, 만약 충분한 시간이 있고 스스로 상황을 조절할 수 있다고 느낄 경우에는 사람들은 스트레스를 거의 느끼지 않을 것입니다. 반대로 자신에게 주어진 요구를 다룰 수 없다고 생각하는 경우에는 스트레스를 더욱 많이 느낄 것입니다.

그리고 대부분의 사람들이 스트레스가 외부에서 발생하는 것으로 생각하는 경향이 있지만, 외부 사건 그 자체가 스트레스인 것은 아닙니다. 대신에 사건을 해석하고 그것에 반응하는 방식이 스트레스와 관련이 있습니다. 똑같은 사건이라도 사람들마다 각기 다르게 느끼고, 다르게 생각하며, 그것에 대한 반응 역시도 각기 다를 수 있습니다. 그만큼 스트레스와 관련하여 외부의 사건만큼 주관적으로 느끼는 개인 내면이 중요함을 의미합니다.

## 2. 스트레스의 보편성

스트레스의 인식과 관련하여 중요한 것이 객관적인 외부 사건만큼 주관적인 것이 중요하다는 것을 앞서 이야기하였습니다. 이는 같은 생활 사건이라도 사람에 따라 각기 다르게 인식하고 반응한다는 의미입니다. 결국은 외부의 객관적 사건과 개인의 주관적 인식이 서로 상호작용을 하면서 스트레스는 인식되는 것입니다. 스트레스를 느끼는 것이 주관적인 문제라면, 지금 내가 일상생활에서 느끼는 스트레스가 혹시 나만 느끼고 있는 것일까요? 내가 이상해서 아니면 내가 너무 예민해서 지금 경험하고 있는 상황을 부담스레 느끼고 있는 것일까요?

다른 사람들은 일상생활에서 얼마나 많은 스트레스를 느끼고 있는지 알아보도록 하겠습니다. 다음은 미국 성인들을 대상으로 실시한 설문 결과입니다.

### 미국 성인들이 일상생활에서 느끼는 스트레스

일 / 직업	71%
금전적인 문제	63%
가족	44%
집안일	37%
건강문제	35%
자녀 양육	20%

이 설문 결과에서는 미국의 일반 사람들의 10명 중 7명은 일이나 직업에서 스트레스를 느끼고 있으며, 또 6명은 경제적, 금전적인 문제로 고민하고 있다는 얘기가 되겠습니다. 이렇게 본다면 아마 거의 모든 사람들이 스트레스를 경험한다고 할 수 있겠습니다. 그야말로 사람들이 일상생활에서 느끼는 스트레스는 매우 보편적임을 알려주고 있습니다.

일상생활에서 스트레스를 느낀다는 점에서 다른 사람들도 당신처럼 그만큼 스트레스를 느끼고 있다고 할 수 있겠습니다.

### 3. 일상생활과 스트레스

생활 속에서 겪는 긍정적, 부정적인 사건은 모두 스트레스가 될 수 있습니다. 사람들은 대부분 부모, 배우자의 죽음, 실직, 경제적 어려움과 같은 중차대한 문제들을 가장 큰 스트레스의 원인이라고 생각합니다. 이런 사건들이 좀 더 많은 대처기술과 에너지를 요구하기 때문에 그렇습니다. 그러나 사소하게 보일 수 있는 대인관계의 문제, 실망감, 경쟁적 상황, 시간 압박, 소음 같은 것들도 역시 스트레스로 작용할 수 있습니다.

우리 나라 20세 이상의 성인들을 대상으로 스트레스의 주요 원인이 무엇인지를 묻는 설문에서 나타난 결과를 보면 건강과 질병의 문제, 직장생활, 부모-자녀간의 관계, 대인관계 등을 주요한 스트레스의 원인으로 꼽고 있습니다.

한국 성인들의 스트레스 요인

구분	전체	남자	여자
대인관계	10.6	12.4	9.1
건강과 질병	9.5	7.4	11.2
질병 문제	28.1	28.2	28.1
부모-자녀	14.2	5.9	20.9
임신, 출산, 육아	2.5	0.1	4.4
직장생활	24.8	36.7	15.2
주거생활환경	5.3	3.6	6.7
진로	3.6	4.5	2.9
기타	1.4	1.3	1.5

- 스트레스를 느끼는 정도에서는 34.2%가 스트레스를 많이 느끼거나 대단히 많이 느낀다고 대답했습니다. 우리 주변의 세 명 중 한 명이 스트레스를 많이 느끼고 있다는 이야기죠.
- 연령별로 보면 30-40대가 가장 많은 스트레스를 느낀다고 합니다. 직장 생활을 지속하면서 새로운 가족을 꾸리고 있는 전체 사회의 중간 연령층이 가장 많은 스트레스를 느끼고 있는 것이지요.

설문조사 결과를 보면 알 수 있듯이, 스트레스는 누구나 일상 속에서 겪을 수 있는 사건을 통해서 일반적으로 경험하게 됩니다.

#### 4. 대처가능성

지금까지 우리는 스트레스가 어떤 것인지, 또 스트레스는 언제 느끼는지, 그리고 직장에서의 스트레스는 어떤 것들이 있는지에 대해서 알아보았습니다. 그렇다면 스트레스에 우리는 어떻게 대처해야 할까요?

스트레스는 누구나 언제든지 겪을 수 있다는 점에서 감기와 같기도 하지만, 또 어느 정도 조절이 가능하다는 점에서 또한 감기와 같습니다. 스트레스는 감기처럼 우리를 일상생활 속에서 작은 짜증들을 일으키지만, 그에 대한 적절한 대처법을 배우면 조절 또한 그만큼 가능합니다. 그리고 마치 감기를 치료하지 않고 가만히 두게 되면 더욱 심한 질병에 노출되는 것처럼 스트레스 역시 조절하지 않으면 심한 건강상의 위협이 될 수 있다는 점도 감기와 유사합니다.

##### 학습정리

1. 스트레스는 신체적, 심리적 긴장 상태를 의미합니다.
2. 외부 사건뿐만 아니라 성격, 대처능력 등과 같은 개인적인 요소들 역시 스트레스에 중요한 영향을 줍니다.
3. 스트레스는 부정적인 것으로 알려져 있지만, 행동의 동기가 되는 긍정적인 역할을 하기도 합니다.