우리가 행복해야 어르신이 행복합니다

한국재가노인복지협회
Korea Association of Community Care For The Elderly

'자기돌봄방법'을 알게 된다면
지금보다는 좀 더 나아질 수 있습니다.
지금부터 이 안내서를 끝까지 정독해주세요.

Contents

4 Chapter1. 스트레스란?
7 Chapter2. 재가노인복지시설 종사자 스트레스 사례
10 Chapter3-1. 스트레스 관리전략 - 신체적 자기돌봄
24 Chapter3-2. 스트레스 관리전략 - 정서, 인지적 자기돌봄
76 부록
* 참고문헌

저자. **신정식**(용기와 회복연구소 대표), **이윤호**(한국재난심리연구소장)
감수. **한국재가노인복지협회 매뉴얼개발협의회**
이서영(서울사이버대학교 사회복지학부 교수), **국혜조**(몸과마음 심리상담센터 대표), **강경아**(구립희망노인데이케어센터 사무국장)

여러분들의 모습인가요?

김민정(재가노인지원서비스센터 팀장)
어르신의 잦은 민원,
시설장님과 직원과의 협의,
보고, 소통의 문제…
사회복지사란 직업.
나랑 맞지 않는 걸까?

이정호(주야간보호센터 사회복지사)
호랑이는 죽으면 가죽을 남기고
사회복지사는 죽으면 서류를 남긴다.
해도해도 끝이 없는 행정업무…
언제쯤 끝나려나.

신명자(주야간보호센터 요양보호사)
보람되지만 고된 업무, 체력적인 한계…
좀 나아질 수 있는 방법 없을까?

* 본 안내서는 보건복지부 2018년도 노인복지 민간단체 지원사업「재가노인복지 서비스 증진을 위한 재가노인복지시설 종사자 Take Care Program 개발/보급」사업의 일환으로 제작 되었습니다.

Chapter1.

스트레스란?

스트레스의 이해

스트레스란?

스트레스는 외부에서 일어나는 다양한 자극에 대한 반응입니다. 즉 우리 앞에 어떤 것이 놓여지게 되면 발생하는 일반적인 인간의 신체적, 정서적, 인지적인 반응입니다.

스트레스 반응

일찍이 인류는 안전에 대한 위험이 있을 때, 스트레스를 경험했습니다. 두뇌가 위험상황을 감지하면 우리몸은 그 신호를 처리하도록 도와줍니다. 예를 들어, 뇌는 아드레날린을 방출하기 위해 우리 몸에 신호를 보냅니다. 그것은 우리의 감각을 날카롭게 하고 호흡을 빠르게 하며, 혈관 확장과 심장박동 증가로 우리의 근육을 긴장하게 만듭니다. 이것은 위험에 직면했을 때 우리가 신속하게 행동 할 수 있도록 준비하는 '투쟁 또는 도피' 반응의 일부입니다.

오늘날의 사회에서 우리가 느끼는 모든 스트레스가 실제 위험상황과 관련이 있는 것은 아닙니다. 때로는 스트레스 반응은 화가 난 친구와의 대화, 직장에서의 촉박한 마감기한 또는 너무 많은 작업을 한 번에 처리하는 것 등 다른 종류의 문제에 직면 할 때에도 발생합니다.

스트레스의 장점

사람들은 종종 스트레스에 대해 부정적인 것으로 이야기합니다. 그러나 적절한 스트레스는 우리 삶에 도움이 됩니다. 우리 몸의 스트레스 반응은 우리가 스포츠와 게임에서 경쟁하는 데 도움되는 에너지를 내게 해주고, 시험에서 최선을 다하고 까다로운 작업을 처리할 수 있게 합니다. 그래서 활력을 느끼고, 주의를 기울이고, 삶에서의 다양한 도전을 하기 위해서는 어느 정도의 스트레스가 필요합니다.

스트레스가 쌓이면

스트레스에 장기적으로 노출되거나 스트레스로부터 회복할 수 없을 때 문제가 됩니다. 우리의 몸과 두뇌는 스트레스 상황에 대비할 수 있으나 언제나 스트레스를 대비할 수 있지는 않습니다. 스트레스가 과해지면 신체 및 정신건강에 문제가 발생합니다. 그러나 우리는 스트레스로 인한 문제가 시작되기 전에 사람들은 보통 특정 증상을 경험합니다.

- 우울, 과민성, 화남, 불안 또는 압도감
- 피로
- 흥미나 동기 결여
- 집중의 어려움
- 등 및 어깨 등 근육의 긴장
- 수면 장애 등

이러한 증상 중 일부가 나타난다면 스트레스로 인해 문제가 발생할 수 있는 확률이 높다고 볼 수 있습니다. 스트레스 관리전략은 스트레스를 관리하기 위한 행동 계획을 수립하는 데 도움이 되는 문제 해결 방법을 제공합니다.

스트레스와 나쁜 감정의 차이는 무엇일까요?

스트레스는 심장이 벌렁거리거나 근육의 긴장과 같은 신체적 느낌과 두려움이나 분노와 같은 감정을 모두 포함합니다. 스트레스와 나쁜 감정의 가장 큰 차이는 스트레스는 그 상황이 끝나면 우리 몸이 정상으로 돌아온다는 것입니다.

스트레스 상황이 끝나면 우리의 심장 박동과 호흡 속도가 느려지고 우리의 체내에서 아드레날린을 뿜어 내지 않습니다. 그러나 우리가 스트레스를 받는 동안 경험했던 감정과 생각은 위협이나 도전이 끝난 후에도 우리에게 남아 있습니다.

사실 감정과 스트레스는 많은 부분이 겹치기 때문에 어디까지가 순수한 스트레스이고, 어디까지가 순수한 감정인지 정확하게 선을 긋기 어렵습니다. 중요한 것은 때로는 우리의 생각과 느낌이 스트레스 반응을 필요 이상으로 길게 유지한다는 것입니다. 우리가 상황에 대해 생각하는 방식 때문에 스트레스를 유발할 수도 있습니다. 따라서 우리의 감정을 관리하고 스트레스에 대해 생각하는 방식을 바꾸는 것을 배우는 것은 스트레스를 줄이기 위한 중요한 전략이 될 수 있습니다. 스트레스 요인에 대한 생각을 바꾸는 방법에 대해 배우는 것은 스트레스 관리에서 중요한 부분 중 하나입니다.

나쁜 감정은
상황 자체보다 상황에 대한
부정적인 생각으로 좌우된다.
우리는 같은 사건이라도 각자
다양하게 해석하고 있다.

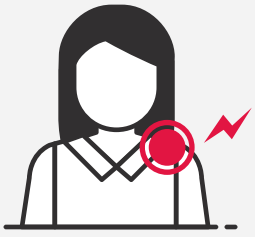
재가노인복지시설 종사자 스트레스 사례

사례

● **김민정**

재가노인지원서비스센터 팀장

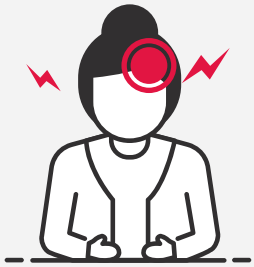
나는 작년 재가노인지원서비스센터 팀장으로 승진 했다. 승진의 기쁨은 잠시, 일은 더 많아지고 챙겨야 할 직원들도 많고 직원들 업무까지 신경 쓰느라 내 일도 못할 정도다. 시설장님 업무 지시는 늘어만 가는데 담당 업무로 고생하는 직원들에게는 어떻게 전달해야할지, 또 직원들이 조율해주었으면 하는 의견들은 시설장님과 어떻게 소통해야할지... 보고와 협의가 쉽지가 않다. 중간에서 할 수 있는 게 아무것도 없는 것 같다. 내 역량이 부족한 걸까?



● **조희영**

주야간보호센터 요양보호사

어르신들께 봉사하는 마음으로 일을 시작한 후 하루하루가 감사하고 보람을 느낀다. 하지만 고된 일로 체력적으로 힘들어져 일을 언제까지 할 수 있을지 모르겠다. 체격이 큰 어르신의 경우 기저귀를 교체하고 편마비 어르신의 경우 휠체어로 이동시키는 데 어깨와 허리에 무리가 온다. 통증이 심해져 병원을 가봤으면 하는데 그러면 근무표 변경을 해야 하고.. 파스를 붙여 며칠 간은 참아봐야겠다.



● **신명자**

주야간보호센터 요양보호사

나는 주야간보호센터 경력직 요양보호사로 입사했다. 하지만 15년 근무경력의 요양팀장님과 관계가 좋지 않다. 같은 케어 인력이면서 본인은 궂은 일을 피하고 내 케어방식에는 사사건건 참견을 한다. 나도 경력직인데 신입 대하듯이 지시하는 말투가 맘에 안든다. 왠지 다른 선생님들한테 내 얘기를 안좋게 한 거 같기도 하다. 팀장님과 같이 근무하는 날이면 신경 쓰이고 출근하기도 싫다.

● **이정호**

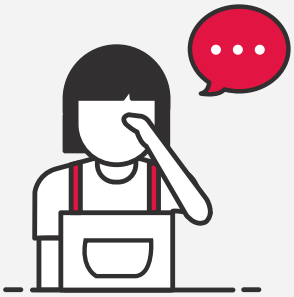
주야간보호센터 사회복지사

일에 큰 보람을 느끼지만 몇 주째 계속되는 밤샘근무에 피곤이 누적되어 있다. 저번 주 건강보험공단 시설평가가 끝났고 곧 지자체에서 시설점검이 있으며 법인감사와 재수탁 준비도 해야한다. 업무시간에는 업무회의, 결재, 보호자상담, 입소상담, 어르신케어, 프로그램 강사관리, 자원봉사자 관리, 송영을 돕고 오후 6시부터는 서류작성 시간이다. 다음 주 행사계획서 작성과 비용청구도 해야하는 데 어떤 일부터 해야할 지 모르겠다. 오늘은 막차를 타고 집에 갈 수 있을까?

● **송진아**

주야간보호센터 간호조무사

나는 총 15명의 어르신의 투약과 건강관리 업무를 맡고 있다. 센터에서는 간호 인력이지만 요양보호사 선생님들과 다를 바가 없는 일을 하고 있다. 어르신 중 한 분은 감정이 격해지면 공격적이고 폭력적인 성향을 보이신다. 다른 어르신들도 요동이 될 듯하여 공간을 분리하려 했지만 어르신의 저항이 매우 심해 말리는 중에 어르신 지팡이에 다리를 맞은 적도 있다. 가끔은 내가 간호조무사로 왔는지, 간호업무도 하는 요양보호사인지 혼란스러울 때가 있다. 내 일의 정체성은 무엇일까?



● **최선희**

재가노인지원서비스센터 신입 사회복지사

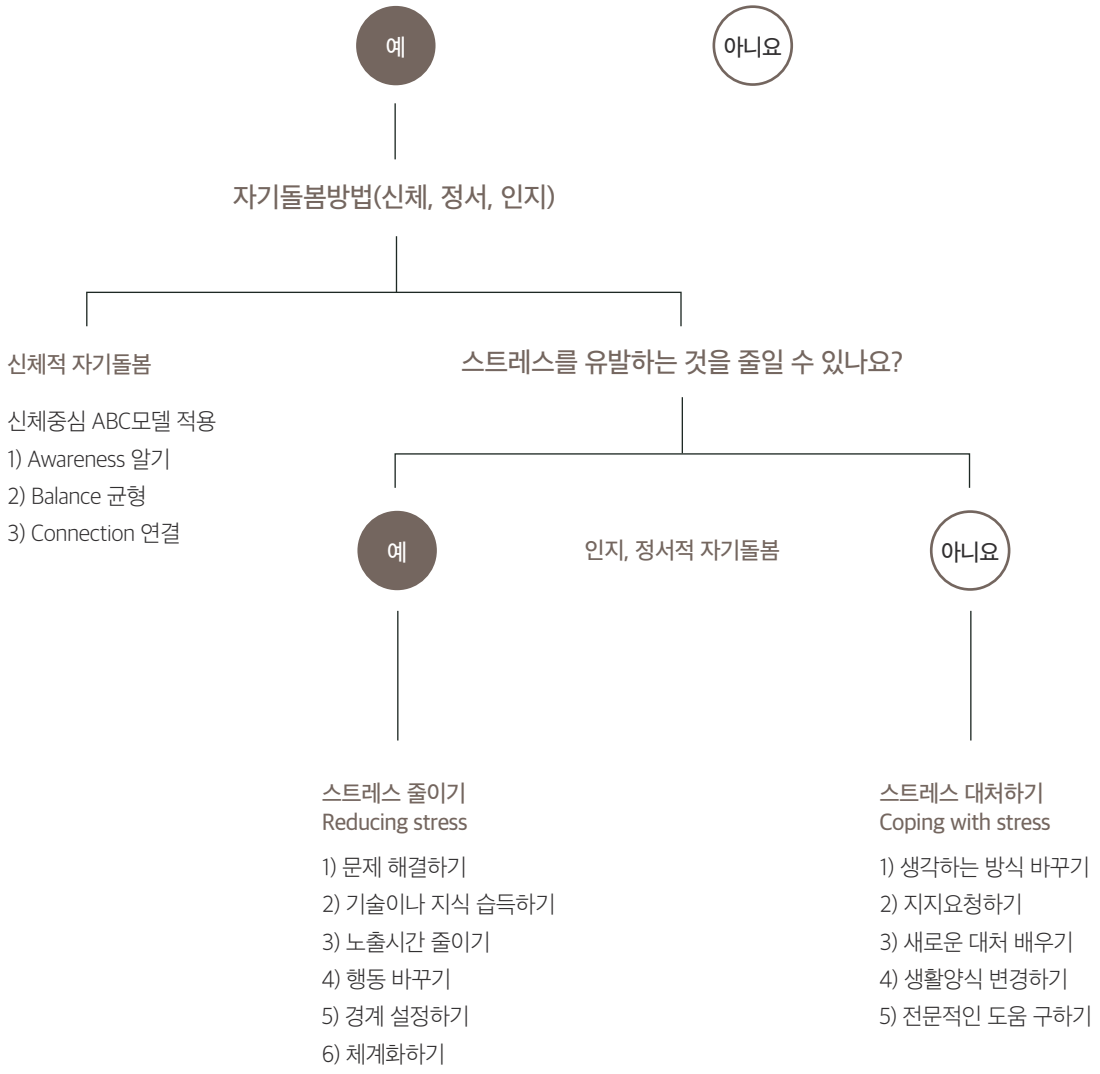
대학 시절부터 노인복지에 큰 꿈을 가졌지만 요즘들어 회의감을 느낀다. 일부 어르신은 나에게 반말을 하고 어떤 분은 다른 기관과의 서비스를 비교하며 불만을 말씀하신다. 한 번은 어르신으로부터 "이 정도는 해줄 수 있지 않나? 당신도 세금받고 일하는 거잖아?" 하는 말까지 들은 적도 있다. 오늘은 좀 일찍 퇴근하나 싶었는데 어르신이 구청에 민원을 넣어 민원처리까지 해야된다. 사회복지사 업무가 내 적성에 맞는 일인지, 지금이라도 다른 일을 해볼까 고민하게 된다.

Chapter3-1.

스트레스 관리전략
신체적 자기돌봄

스트레스를 받고 있나요?

불안감, 짜증, 무기력, 압도되는 느낌,
피로, 수면장애 등의 증상들



자기돌봄 이란?

자기돌봄이란?

자기돌봄은 '자기 자신에게 관심을 가지고 몸과 마음의 건강을 유지하기 위한 행동'을 말합니다. 즉 타인을 돌보는 일과 자신을 돌보는 일의 균형을 유지하면서 신체와 마음이 유기적으로 통합될 수 있도록 하는 것입니다. 나 자신, 타인, 환경, 가치와의 의미를 연결하고 회복, 유지하는 것입니다. 자신을 소홀히 하지 않고 자기 욕구와 가치를 충실하게 실현하여 가는 것. 그것이 자기돌봄입니다.

타인을 돌보는 관심을 나 자신에게로 돌리기

사회복지종사자는 타인의 고통과 어려움에 연민(Compassion)의 감정을 느끼고 돌보는 감정노동의 직업입니다. 나에게 질문해보세요.

Q1. 타인에게 친절하지만 정작 자신에게는 불친절하지 않습니까?
Q2. 스스로에게 연민의 감정을 가지고 돌보는 것은 이기적이거나 중요하지 않다 생각하고 있지는 않습니까?
Q3. 자비, 사랑, 존중, 친절로 나 자신을 대하는 구체적 행동을 실천하고 있습니까?

자기돌봄은 직업적 윤리

사회복지종사자 : 자신을 충분히 돌보아야 내담자에게 좋은 서비스를 할 수 있고, 피해를 주는 일을 피할 수 있습니다. 그러므로 자기돌봄은 휴먼서비스를 하는 사람에게 부여되는 윤리이자 의무가 될 수 있습니다. 업무계획을 짜듯이 휴식, 운동, 동료와의 대화, 기타 자기돌봄 활동을 스케줄에 넣고 스스로를 돌보는데 시간을 낼 필요가 있습니다.

시설장 : 시설의 최고관리자는 업무 중 직무스트레스가 있을 수 있다는 것을 인정하고 정상적인 것으로 받아들여야 합니다. 이를 감안한 근무환경을 제공하고 일하는 사람이 자신도 돌볼 수 있도록 합리적인 지원을 제공하여야 합니다. 직원의 스트레스와 트라우마를 방지하고 그래도 발생되는 직무스트레스는 줄이는 것이 이직을 줄이고 클라이언트에 대한 서비스의 질과 계속성을 보장합니다. 그것이 더 경영적인 면에서도 효율적이며 스텝케어(Staff-Care)에 투자하는 것은 조직운영에 중요한 일부입니다.

자기돌봄 선택하기 : 자기돌봄의 장애 요인은 직장, 가정에서 타인의 끊임없는 요구에 굴복하는 것입니다. 자기돌봄이 중요하다는 이해를 공유하고 서로의 경계와 한계를 존중하려는 선택이 필요합니다.

나의 스트레스 상태와 자기돌봄의 노력 점검

나의 스트레스 반응 점검하기

1) 지난 한 달 동안 일회적 또는 반복적으로 경험했던 스트레스 상황을 간단하게 적어보세요.

2) 아래 리스트에서 본인에게 해당하는 반응들을 체크해보세요.

신체적인 증상

- ☐ 빠른 심장박동, 심장 떨림 / 경련
- ☐ 두통 또는 근육 긴장 (목, 어깨, 얼굴 근육)
- ☐ 가슴이 조임 (속 쓰림, 가슴 통증)
- ☐ 숨가쁨
- ☐ 현기증이 나거나 어지러움
- ☐ 이갈이
- ☐ 두드러기나 피부 발진
- ☐ 몸이 떨리거나 손이 흔들림
- ☐ 복통, 설사, 변비
- ☐ 만성적인 피로
- ☐ 불면증 (잠이 들거나 잠자는 상태를 유지하는 것이 어려움)
- ☐ 잠을 너무 많이 잠, 잠에서 깬 후에도 일어날 수가 없음
- ☐ 만성적인 감기

인지적인 증상

- ☐ 집중하기가 어려움
- ☐ 건망증, 약속을 잊음
- ☐ 주체 할 수 없는 기분
- ☐ 같은 사항을 계속해서 강박적으로 생각함
- ☐ 결정을 내리기가 어려움
- ☐ 직장에서 필요한 것들을 잃어버림

나의 스트레스 반응 점검하기

감정적인 증상

- ☐ 짜증
- ☐ 불안하고 초초함
- ☐ 갇힌 듯한 느낌 / 답답함
- ☐ 유머감각을 잃음
- ☐ 막연한 두려움과 걱정
- ☐ 버림받거나 고립된 느낌
- ☐ 급격한 기분 변화
- ☐ 공허함
- ☐ 특별한 이유가 없이 화가 남

대인관계 증상

- ☐ 친구나 직장동료들과의 잦은 말다툼
- ☐ 다른 이들의 결점에 대한 과민반응
- ☐ 친한 사람들(가족, 직장 팀원들)이 나와의 관계에서 스트레스 받는 모습이 보임
- ☐ 가족이나 직장 팀원들과의 다툼과 싸움 증가
- ☐ 다른 이들로부터 거리를 둠, 집단 활동에 참여를 꺼림
- ☐ 직장 팀 내 일부로 계획과 수행의 부족
- ☐ 비효율성의 증가
- ☐ 각각의 책임 전가

행동적 증상

- ☐ 위험한 행동을 함, 스릴을 찾음
- ☐ 지나친 음주나 마약의 사용
- ☐ 처방약의 오용
- ☐ 난폭 운전
- ☐ 성적 문란함
- ☐ 직장에 지각 또는 결근
- ☐ 자신을 돌보지 않고 방치함
- ☐ 사고를 당하기 쉽게 됨
- ☐ 안전 규칙들을 무시함

자기돌봄의 행위 점검하기

아래 각각의 질문들에 본인에게 해당하는 점수를 체크해 보세요. (1-5점 척도)
*표시는 역점수 문항입니다.

이완하기

1. 나는 이완을 돕기 위해 지적(예. 독서, 글쓰기)인 행위를 하였다.	1	2	3	4	5
2. 인간관계를 맺는 행위(예. 친구에게 연락하기)를 하였다.	1	2	3	4	5
3. 나는 이완을 위해 창조적인 행위(예. 그림, 악기연주, 작문, 노래, 정리하기)를 하였다.	1	2	3	4	5
4. 나는 이완을 위해 듣기를 하였다. (예. 음악, 팟케스트, 비내리는 숲의 소리)	1	2	3	4	5
5. 나는 이완을 위해 보기를 찾아하였다. (예. 미술, 영화, 윈도우쇼핑, 자연)	1	2	3	4	5
6. 나는 이완을 위해 냄새 맡기를 찾아하였다.	1	2	3	4	5

신체적 돌봄

1. 나는 적어도 하루 6-8잔의 물을 마셨다.	1	2	3	4	5
2. 나는 다양한 영양소의 식품을 먹었다. (예. 야채, 단백질, 과일, 곡류)	1	2	3	4	5
3. 나는 식사와 간식섭취를 계획하였다.	1	2	3	4	5
4. 나는 적어도 30-60분 정도의 운동을 하였다.	1	2	3	4	5
5. 나는 스포츠나 댄스, 신체활동 프로그램에 참여하였다. (운동팀, 댄스수업)	1	2	3	4	5
6. * 나는 운동 대신에 앉아서하는 활동을 하였다. (예. TV시청, 컴퓨터 업무)	1	2	3	4	5
7. 나는 하루 일과 중 운동을 계획하고 실행하였다.	1	2	3	4	5
8. 나는 요가나 태극권, 무술같이 심신을 통합하는 활동을 하였다.	1	2	3	4	5

자기온정과 목적 가지기

1. 나는 나 자신의 도전과 어려움을 친절하게 인정하였다.	1	2	3	4	5
2. 나는 지지적이고 평안한 자기대화를 하였다. (예. '나의 노력은 가치있고 의미있어')	1	2	3	4	5
3. 나는 실패와 도전이 인생경험의 일부라는 걸 스스로 상기하였다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내 감정을 느끼도록 스스로에게 허용하였다. (예. 우는 것을 스스로 허용하였다.)	1	2	3	4	5
5. 나는 내 일에 있어 의미와 더 큰 목적을 경험하였다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내 사적이고 개인적인 삶에 있어 의미와 더 큰 목적을 경험하였다.	1	2	3	4	5

지지적 인간관계 맺기

1. 나는 좋은 사람과 함께 시간을 보내었다.(예. 지지, 격려, 신뢰)	1 2 3 4 5
2. 나는 내게 특별한 사람과 함께할 수 있는 시간을 계획하고 할애하였다.	1 2 3 4 5
3. 나는 내 삶이 사람들에게 지지받는 느낌이다.	1 2 3 4 5
4. 내가 만약 '아니오'라고 말할 때 그 선택을 존중할 수 있는 사람이 있다는 확신감이 들었다.	1 2 3 4 5
5. 나는 내가 걱정과 혼란스러울 때 내 이야기를 경청해 줄 사람이 있다고 느꼈다.	1 2 3 4 5

지지적인 구조 유지하기

1. 나는 감당할 수 있는 일정을 유지하였다.	1 2 3 4 5
2. 나는 업무 영역들의 조직화를 유지하였다.	1 2 3 4 5
3. 나는 타인의 요구들과 나에게 중요한 것 사이의 균형을 유지하였다.	1 2 3 4 5
4. 나는 편안하고 즐거운 생활환경을 유지하였다.	1 2 3 4 5
5. 나는 요가나 태극권, 무술같이 심신을 통합하는 활동을 하였다.	1 2 3 4 5

나 자신의 상태 알아차리기

1. 나는 내 생각을 고요히 알아차렸다.	1 2 3 4 5
2. 나는 내 감정을 고요히 알아차렸다.	1 2 3 4 5
3. 나는 내 몸을 고요히 알아차렸다.	1 2 3 4 5
4. 나는 내 행위를 이끄는 감정과 생각이 무엇인지 알고 주의 깊게 선택하였다.	1 2 3 4 5

자기돌봄 행위 점검표 6가지 자기돌봄 행위의 평균점수를 (v) 표시해 보세요.

5						
4						
3						
2						
1						
	이완하기	신체적 돌봄	자기온정과 목적 가지기	지지적 인간관계 맺기	지지적 구조 유지하기	자신의 상태 알아차림

현재 잘 하고 있는 자기돌봄 행위는 무엇인가요? 부족한 자기돌봄 행위는 무엇인가요? 1~2가지 새롭게 시도 해 보고 싶은 자기돌봄행동을 적어보세요.

1.

2.

‘자기돌봄’
몸에서 시작하기

데카르트의 유명한 말 ‘나는 생각한다 고로 존재한다’는 말을 들어 보았을 것입니다.

서구적 관점에서 몸보다 마음이 우월하고 정서보다 이성이 우월하다는 인식은 몸을 천시하게 하였습니다. 그러나 우리의 마음은 몸의 현상과 경험에 뿌리를 두고 있습니다. 아이가 배변조절을 배우듯이 내 몸을 조절하는 것을 배우는 것은 감정과 생각을 자기조절 하는데 시작이 됩니다.

우리는 어린 아이였을 때에는 몸으로 배웠지만 학교에 들어가면서 머리에 집중하도록 교육받게 됩니다.

점점 몸에 대해 느끼는 감각들을 잃어버리고 몸을 억압하고 무감각해져 갔습니다. 나의 몸을 느끼는 감각의 마비로 스트레스가 한계점에 넘고 질병이 생기고서야 몸에 관심을 가집니다. 신체적 증상이 어떤 의미가 있는지 스스로 알려고 하지 않고 몸과 마음의 연결이 끊어진 상태로 지내다 심리치료나 신체적 치료를 위해 전문가를 찾게 됩니다. 주의를 내부로 돌려 느끼는 것은 능동적이고 자기 삶의 주인이 되는 행위이며 아프기 전에 건강을 지키는 강력한 방법이 됩니다. 자신의 몸과 마음을 전문가에 위탁하지 않고 자신이 전문가가 되는 것입니다.

바디(BODY)와 소마(SOMA)

바디(BODY)는 3인칭의 몸입니다. ‘예쁘다’, ‘주름이 없다’, ‘살이 쪘다’는 표현은 다른 사람들에게 어떻게 보이는가에 대해 생각하는 몸입니다.
상대어로의 소마(SOMA)는 1인칭의 몸입니다. ‘안으로부터 경험되어지는 몸’입니다. 내부감각(운동감각, 내장피드백, 평형감각)을 통해 자신의 몸을 느끼는 상태입니다. 자기돌봄을 위해서는 ‘바디’보다 ‘소마’에 대한 관심이 필요합니다.

몸을 느끼는 것이 삶을 변화시키는 시작이 됩니다.

몸에 의식을 집중하는 것은 아주 특별한 심신훈련이 됩니다. 감정의 뇌인 변연계와 이성의 뇌인 대뇌피질 사이를 연결하는 기능을 하는 부분이 ‘부변연계’인데 몸의 감각을 알아차리면 부변연계가 활성화됩니다. 잘 느끼는 것을 훈련할수록 몸의 기능이 개선되고 향상됩니다. 감정과 의식 사이의 연결이 활성화되고 이는 대인관계의 변화로 이어지게 되어 삶을 잘 살아갈 수 있게 됩니다.

관리보다 돌봄의 관심

남의 눈을 의식하고 당위적으로 그래야만 한다는 바디의 ‘관리’보다 몸에 잘 연결되어 필요로 하는 것을 다시 느끼고 친절하게 반응해 주는 따뜻한 ‘돌봄의 관심’이 필요합니다.

자기돌봄을 위한 ABC원리

● **Awareness 알아차림 : 자신의 필요, 한계, 감정, 내외적 자원에 대해 알기**

알기에는 자신의 신체적, 정서적, 정신적 필요에 대한 성심을 기울이고 비판하지 않는 관심이 포함됩니다. 그런 관심은 자기성찰을 돕는 조용한 시간과 장소를 필요로 합니다.

ABC 모델이란?

자기돌봄의 원리가 되는 ABC 모델을 소개합니다. 힘들 때 우선 멈추어 스트레스에 나에게 미치는 영향을 그대로 알아차려(Awareness) 봅니다. 알아차림을 통해 균형을 찾기 위해 필요한 것들을 무엇인지를 느끼고 실행합니다. 안정을 주는 호흡, 스트레칭일 수도 있고 일의 내용 전환, 여가활동, 휴식 등을 통해 균형(Balance)을 회복합니다. 혼자 힘으로 감당하는 것이 아니라 세상의 여러 가지 자원들과 연결(Connection)되어 지지 받을 수 있을 때 고난과 스트레스를 극복하는 용기와 힘을 가질 수 있게 됩니다.

알기(Awareness)의 세 가지 수준

정서적 : 불안, 즐거움, 평온, 흥분, 화, 슬픔과 같은 감정 '정서적인 몸(감정)'에서 무슨 일이 일어나고 있는가?

정신적 : 계획하기, 기억하기, 걱정, 상상, 사고과정 '정신적인 몸(이미지, 기억, 연상)'에서 무슨 일이 일어나고 있는가?

신체적 : 감각지각, 호흡, 신체자세, 신체부분들 '신체적 몸(감각, 자세, 몸짓, 동작)'에서 무슨 일이 일어나고 있는가?

● **Balance 균형회복**

직장 업무 간, 일과 놀이 간, 자신에 주의두는 것, 타인에 주의를 두는것들 사이의 균형. 스트레스가 올라갈 때 균형을 회복함으로써 안정감을 가질 수 있습니다.

● **Connection 연결되기**

자신, 타인, '자기보다 더 큰 존재'와의 연결.

연결은 소외를 줄이고 희망을 키우며 스트레스를 줄이는데 도움이 됩니다. 클라이언트에게 서비스 의무를 혼자 감당하는 것이 아니라 분담하는 느낌을 가질 수 있어 스트레스에 사로잡히지 않고 바라볼 수 있는 지지대를 제공합니다.

몸에서 시작하는 자기돌봄기술

하루일과 중 시간과 상황에 따라 언제든지 간단하게 자신을 돌볼 수 있는 방법들을 소개합니다.

내 몸을 자각하는 기본기술

신체 감각을 느끼면서 '지금 여기'에 머물고 있으면 자연스럽게 자신을 돌보는 '챙김'행위가 됩니다. 아래의 세 가지 방법은 자기돌봄을 위해 내 몸을 자각하고 안정화 시키는데 도움이 되는 기본적인 방법입니다.

그라운딩기법(접지감 느끼기)

선 자세에서 발바닥을, 앉아 있다면 체중을 좌우, 앞뒤로 옮기며 좌골뼈가 의자에 닿아 있는 신체감각을 느낍니다. 좌골뼈가 바닥에 잘 접촉되어 있으며 척추가 자연스럽게 정렬되어 질 겁니다. 숨을 들어 마시고 내쉴 때마다 몸을 바닥에 내려놓고 접지감을 느껴봅니다.

바디스캔기법

몸을 스캔한다 생각하고 발부터 머리, 머리부터 발까지 신체부위별로 주의를 두고 감각을 알아차려 봅니다. 긴장과 통증이 있다면 그것을 없애려 하기 전에 '그렇구나' 인정합니다. 바디스캔의 목적은 이완 상태나 혹은 어떤 다른 특별한 상태가 되려고 노력하는 것이 아닙니다. 어떤 감각을 느끼게 되었는가는 중요하지 않습니다. 중요한 것은 감각에 대한 생각에 말려들기보다 가능한 한 직접적인 신체감각을 알아차리는 것입니다.

호흡법

1) 호흡 알아차리기

들숨과 날숨이 이루어지는 것을 그저 바라봅니다. 변화가 있으면 변화를 알아차립니다. 숨을 애써 변화시키려 하지 않습니다.

2) 호흡을 변화시키며 알아차리기

코로 들어마시고 입으로 후 내쉬는 심호흡을 하고 호흡을 알아차려봅니다. 들숨과 날숨 중 무엇을 늘릴지 아니면 동시에 늘릴지 정해서 1초, 2초 정도 늘려봅니다. 들숨과 날숨이 아랫배까지 들고 나가도록 복식호흡하며 알아차립니다. 들숨보다 날숨을 1, 2초 정도씩 늘리며 호흡을 알아차립니다.

아침, 잠자리에서 일어날 때

누운 상태에서 바로 일어나지 않고 발끝에서 머리끝까지 기지개를 쭉 켜며 일어납니다. 천천히 앉거나 선 자세로 천천히 바꾸고 몸을 스트레칭을 합니다. 기분 좋게 스트레칭 되는 순간에 소소하지만 즐거운 일들로 하루를 시작하는 걸 상상해 봅니다. 기분 좋은 샤워, 커피, 음악 감상 등을 떠올리며 하루를 시작합니다.

활력 있게 일을 진행하고 싶을 때

에너지 마시고 퍼트리기

들숨을 통해 힘과 생기를 흡수하고 날숨 때 그 힘과 생기가 세포, 뼛속, 핏속으로 퍼져가는 것을 상상하며 10번 정도의 호흡을 합니다.

셀프마사지

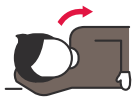
양손을 서로 비벼 따뜻해 지도록 하고 손의 에너지를 활성화시킵니다. 그 손으로 몸 구석구석을 적절한 방법으로 마사지(마찰, 두드리기,누르기 등) 하면서 몸의 감각을 깨우고, 생기를 북돋우며 에너지를 회복합니다. 몸의 각 부위들이 어떤지 느낍니다. 기분 좋은 단어, 자신의 장점, 좋아하는 장면을 마음으로 떠올리거나 글이나 사진을 바라보면서 하면 효과가 더 큽니다.

어깨와 허리가 아플 때

자세에 관심 갖기

근육과 관절의 통증은 잘못된 자세와 움직임의 습관이 원인이 되는 경우가 많습니다. 너무 오래 앉아 있지 말고 자세를 바꿔주거나 일어납니다. 올바른 자세의 핵심은 균형을 유지하고 몸을 확장하는 것입니다. 몸의 바른 자세와 사용을 위한 알렉산더테크닉에서는 '디렉션(지시어)'이라는 방법이 있습니다. 아래의 문장을 몸을 의식하며 말해봅니다.

내 목이 자유롭다. : 내 머리가 앞과 위로 향한다. : 내 척추가 길어지고 넓어진다. : 내 다리와 척추가 서로 분리된다. : 내 어깨가 중심으로부터 넓어진다.



통증회복 및 교정 운동

인터넷을 검색하면 목, 어깨, 허리통증 해소하고 자세를 교정하는데 도움이 되는 운동법 동영상 자료들이 많습니다. 도움이 되는 동작 2~3가지 업무 중이나 퇴근 후 해 봅니다. 긴 시간 앉아 있는 것 자체가 척추에 무리가 됩니다. 직장에서 누울 수 있는 작은 휴게공간이 있다면 일의 효율을 위해서라도 잠시라도 누워 쉬거나 누운 상태에서 운동하는 것도 좋습니다.

힘들게 하는 클라이언트를 만난 후

클라이언트의 지나친 요구나 때로는 폭력적인 모습을 대면할 때가 있습니다. 그런 경우 자신에게 일어난 몸의 반응과 감정을 참을 때가 있습니다. 가만히 앉아 마음을 다스리려 해도 잘 되지 않는다면 움직임을 해 봅니다. 얼굴 찡그렸다 펴기, 밀어내기, 흔들고 털기가 도움이 됩니다. 신나게 춤을 추거나 운동을 하는 것도 좋습니다.

얼굴 찡그렸다 펴기

내 얼굴의 모든 근육을 가운데로 모으면서 최대한 찡그렸다가 펴면서 이완합니다. 얼굴근육은 복측미주신경과 연결되어 있고 이 움직임이 안정에 도움이 됩니다. 또 찡그리고 싶었던 나의 자연스러운 행위욕구도 해소할 수 있습니다.

밀어내기

지나친 요구와 폭력적 언행은 나 자신의 경계선을 침범당하는 경험일 수 있습니다. 양손을 다리, 허리, 목을 함께 쓰며 힘있게 때론 천천히 밀어내는 동작을 하면서 나 자신의 경계선을 지키는 상상을 해 봅니다.

흔들고 털어내기

안정감 있게 발을 디디고 서서 두 발의 안정감을 느낍니다. 숨을 들이쉰 다음 내쉬면서 어깨를 위아래로 흔듭니다. 부정적 에너지와 감정들을 내 보낸다고 생각하면서 흔듭니다. 이번에는 내 몸의 관절과 근육의 힘을 빼고 온 몸을 흔듭니다. 척추를 트위스트하면서도 흔들어 봅니다. 양손으로 몸 구석구석 털어내면서 부정적 에너지와 감정을 청소하여 봅니다.

틈틈이 물 마시기

자신의 물병이 있으신가요? 사무실이나 외근중에 어디서든 몸의 갈증에 반응하여 물을 마시는 것이 좋습니다. 소변 색깔을 통해 나의 수분 공급이 어떤지 알 수 있습니다.

점심 시간, 쉬는 시간

음식의 맛을 음미하면서 천천히 식사합니다. 식사 후 잠시 산책을 나가봅니다. 걷기는 언제든지 할 수 있는 좋은 몸인지 운동법입니다. 발가락이나 발에 있는 아치를 느끼며 걷거나 발바닥이 지면에 닿는 느낌 전체에 주의를 기울이며 걷습니다. 앉아서 업무를 한다면 2시간에 한 번씩 10분 정도라도 걷는 시간을 가지는 것이 근골격계 문제를 예방하는데 도움이 됩니다.

바쁜 일에 쫓길 때

한자 '바쁠 망 忙'은 '마음 심 心'과 '죽을 망 亡'으로 이루어져 있습니다. 즉 '바쁘다'에는 '마음을 죽인다'는 의미가 포함됩니다. 바쁜 가운데에서도 중압감을 내려놓는게 도움이 되는 방법입니다.

호흡 세 번

첫 숨을 들이쉬면서 머리, 얼굴, 어깨에 주위를 두고 날숨에 천천히 긴장을 풉니다. 두 번째 숨을 마시며 팔과 상반신에 주의를 기울이고, 천천히 내쉬면서 긴장을 풉니다. 세 번째 숨은 골반, 다리, 발의 하체에 집중하며 들이쉬고 그 부분의 긴장을 풀며 내쉽니다. 필요한 만큼 반복합니다.

색깔로 긴장지우기

호흡하면서 움직임이 있는 신체부위를 느껴봅니다. 어깨, 배, 가슴, 피부, 요추일 수 있습니다. 그 부위에 집중하고 평안함을 연상시키는 색깔을 호흡 리듬에 맞춰 신체부위에 퍼트리는 상상을 합니다. 호흡과 상상속에서 이완의 느낌을 즐깁니다.

퇴근 후 저녁운동

일주일에 3~4회 운동을 합니다. 요가나 간단한 체조처럼 몸을 자각하는 운동들은 좋은 몸과 마음 챙김입니다.

유산소운동

업무 중에 심장박동과 호흡이 빠르고, 근육이 긴장되고 마음이 불안, 짜증, 과민, 불면증을 자주 느끼면 천천히 몸을 움직이고 자각하는 요가, 명상체조, 태극권 같은 운동이 좋습니다.

활력운동

몸이 무겁고 쳐지는 느낌, 자신감이 없고 수치심이나 피해적인 생각이 많은 상태라면 빨리 걷기나 등산, 웨이트트레이닝, 댄스처럼 유산소운동이나 큰 근육을 사용하며 몸의 경계감을 느끼면서 에너지와 활력을 다시 느끼는 운동이 좋습니다.

일이 힘들게 느껴지는 밤

몸에게 말 걸기

신체부위, 장기를 떠올리며 몸과 대화를 나누어 봅니다. 내 몸이 말하는 욕구, 바람, 필요를 들어봅니다.

고통에 이름과 점수 붙이기

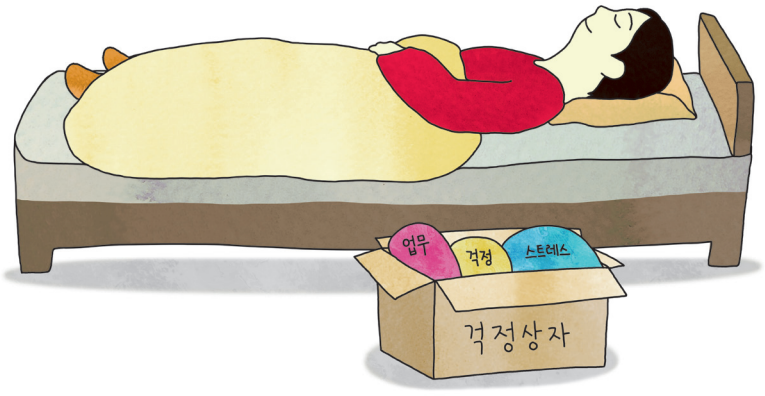
나에게 경험되는 문제나 고통을 스스로 이름 짓고 점수도 붙여 봅니다. 그 행위만으로도 고통과 거리를 두고 객관화하는 데 도움이 됩니다.

셀프허그와 독백

움츠린 자세로 울고 싶다면 쿠션이나 인형을 안고 그렇게 할 수 있도록 허용하여 줍니다. 판단하려 하지말고 힘든 그대로를 허용하면서 스스로를 안아주는 포즈를 할 수 있도록 합니다. 자신에게 말을 건넵니다. '내가 힘들 때도 스스로에게 친절할 수 있기를, 평화롭기를, 나를 잘 돌볼 수 있기를!'

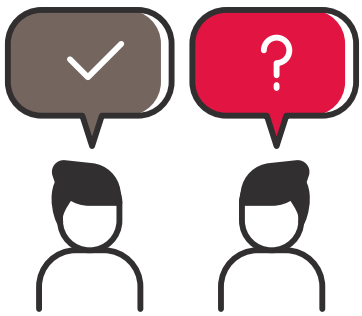
잠들기 전

입을 크게 벌리고 숨을 들이쉬고 내쉬면서 하품을 하는 것은 좋은 운동이 됩니다. 누운 상태에서 몸이 매트리스나 이불에 깊이 꺼져든다는 상상하며 이완되는 것을 느낍니다. 머리, 어깨, 팔꿈치, 손, 등, 엉덩이, 발까지 숨을 들이쉬고 내쉴 때마다 바닥으로 빠져들어 간다고 상상합니다. 만약 생각이 자꾸 떠올라 잠을 잘 수 없다면 마음으로 상자를 상상해 걱정거리를 분류해서 넣고 그 상자를 방 바깥의 한 장소로 치워둡니다. 생각이 또 떠오르면 그것도 상자로 보내버리고 적절한 시간에 다시 살펴보겠다 말합니다.



Chapter3-2.

스트레스 관리전략
정서, 인지적 자기돌봄



스트레스를 유발하는 상황이 피할 수 있는 것입니까? 아니면, 스트레스를 받아들이거나 관리하는 법을 배워야 합니까?

만약 피할 수 있다고 답한다면 여러분은 이미 계획을 가지고 있는 것입니다.
가능하면 스트레스를 유발하는 것을 피하세요. 그러나 안타깝게도, 우리 삶은 우리가 피할 수 없는
스트레스 요인들로 가득 차 있습니다. 우리는 그 상황에서 통제할 수 있는 측면을 생각해보고,
스트레스를 줄이거나 잘 대처할 수 있는 행동을 취할 수 있습니다.
대부분의 사람들은 두 가지 유형의 전략을 모두 사용할 필요가 있습니다.

스트레스 줄이기

스트레스가 쌓이기 시작할 때 가장 좋은 해결책은 스트레스에 노출되는 양을 줄이는 것입니다. 스트레스에 대한 부담을 줄이는 것은

스트레스 반응 시스템이 너무 열심히 일하는 것을 막아줍니다.	다른 우선순위에 사용해야 할 정신적, 육체적 에너지를 남겨둡니다.	피할 수 없는 스트레스에 대처할 수 있는 더 많은 에너지를 줍니다.

스트레스를 줄이기 위해서 우리는 스트레스를 야기하는 상황을 최소한으로 통제해야 합니다. 다음의 6가지 방법은 스트레스를 줄이기 위한 스트레스 관리전략입니다. 6가지 관리전략 중 본인에게 해당하는 전략을 선택하여 작성해보시기 바랍니다. 어떤 사람은 한 가지 전략을 선택할 수도, 어떤 사람은 6가지 전략에 다 해당할 수도 있습니다. 정해진 답은 없습니다. 자유롭게 생각하고 답변해보세요.

스트레스 6가지 관리전략

1. 스트레스를 유발하는 문제 해결하기(관리전략 1)
때론 스트레스는 주로 한 가지 특정한 문제에서 발생합니다. 그 문제를 해결할 수 있다면 스트레스의 근원은 사라진 것입니다.

2. 기술이나 지식 습득하기(관리전략 2)
어떤 스트레스는 우리가 많이 알지 못하는 새롭거나 예기치 못한 상황에서 옵니다. 그렇다면 우리는 더 많은 정보를 습득하거나 그런 상황을 잘 관리하는 데 도움이 되는 기술을 습득해서 스트레스를 줄일 수 있습니다.

3. 노출시간 줄이기(관리전략 3)
스트레스를 완전히 피할 수 없을 때 스트레스가 발생하는 상황이나 장소에서 시간을 적게 보내는 방법도 있습니다.

4. 행동 바꾸기(관리전략 4)
스트레스 상황에서 우리가 하는 행동이나 말이 스트레스를 더 악화시키거나 약화시키기도 합니다. 우리 행동을 바꾸는 방법을 배우는 것은 스트레스를 감소시킬 수 있습니다.

5. 경계 설정하기(관리전략 5)
적절하게 이야기하는 법을 배우고, 우선순위가 무엇인지 결정하고, 완벽하지 않고 '충분함'을 받아들이는 법을 배우는 것은 건강한 경계를 만들어 스트레스를 줄일 수 있습니다.

6. 체계화하기(조직화하기)(관리전략 6)
어떤 스트레스는 잘 정리되지 않아서 발생합니다. 체계화가 되면 스트레스가 줄어들 수 있습니다.

스트레스 대처하기

어떤 스트레스는 줄일 수 없습니다. 그러나, 대처할 수 있는 방법을 찾을 수는 있습니다. 첫 번째 방법은 스트레스를 잘 견뎌내는 것입니다. 두 번째 방법은 스트레스 상황이 끝났을 때 빨리 딛고 일어서 회복하는 것입니다.

다음은 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 향상시키기 위한 5가지 전략입니다.
5가지 관리전략 중 본인에게 해당하는 전략을 선택하여 작성해보시기 바랍니다. 어떤 사람은 한 가지 전략을 선택할 수도, 다른 사람은 5가지 전략에 다 해당할 수도 있습니다. 정해진 답은 없습니다. 자유롭게 생각하고 답변해보세요.

스트레스 5가지 대처전략

1. 생각하는 방식 바꾸기(관리전략 7)
부정적인 생각은 스트레스에 대처하는 것을 더 어렵게 만들 수 있으며, 스트레스와 관련된 문제를 해결할 수 있는 능력을 방해합니다. 부정적인 사고 패턴을 보다 유연하고 현실적인 사고로 바꾸면 스트레스에 쉽게 대처할 수 있습니다.

2. 지지 요청하기(관리전략 8)
다른 사람의 지지를 얻으세요. 우리의 고민, 도움이 되는 조언, 실제적인 도움, 우리를 보살핀다는 안심을 제공하는 호의적인 사람들이 있다는 것은 스트레스에 대처하는 전통적인 방법입니다.

3. 새로운 대처 전략 배우기(관리전략 9)
누구나 스트레스에 대처할 수 있는 방법이 있습니다. 어떤 대처방법은 다른 것보다 도움이 되지만 어떤 방법은 해로울 수 있습니다. 대부분의 사람들은 효과적이고, 위험이 없는 새로운 대처 전략을 학습함으로써 도움을 얻을 수 있습니다.

4. 생활양식 변경하기(관리전략 10)
충분한 휴식, 운동, 식이요법, 즐거운 여가활동을 위한 시간을 만드는 것과 같은 생활습관은 스트레스에 대처하는 우리의 능력에 영향을 미칩니다. 하나의 긍정적인 생활방식을 변화시키면 우리가 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 강화할 수 있습니다.

5. 전문적인 도움 구하기(관리전략 11)
스트레스에 대처하기 어렵거나 문제를 해결하기 어려울 정도로 스트레스에 압도되는 경우도 있습니다. 이 경우 전문가의 도움을 받는 것은 매우 도움이 될 수 있습니다.

관리전략 중 본인에게 해당하는 전략을 선택하여 작성해보시기 바랍니다.
어떤 사람은 한 가지 전략을 선택할 수도, 다른 사람은 다 해당할 수도 있습니다.
정해진 답은 없습니다. 자유롭게 생각하고 답변해보세요.

관리전략

관리전략 1. 스트레스를 유발하는 문제 해결하기
관리전략 2. 기술이나 지식 습득하기
관리전략 3. 노출시간 줄이기
관리전략 4. 행동 바꾸기
관리전략 5. 경계 설정하기
관리전략 6. 체계화하기(조직화하기)
관리전략 7. 생각하는 방식 바꾸기
관리전략 8. 지지 요청하기
관리전략 9. 새로운 대처전략 배우기
관리전략 10. 생활양식 변경하기
관리전략 11. 전문적인 도움 구하기
관리전략 12. 행동 계획 정하기

스트레스를 유발하는 문제 해결하기

잠재적으로 해결할 수 있는 문제와 관련 있다고 생각되는 스트레스의 요인을 확인했습니다. 이 문제를 해결하는 방법에 대한 아이디어가 있을 수 있습니다. 아래에 제공된 양식은 문제 해결 방법을 체계적으로 사용하는 데에 도움이 될 수 있습니다. 이 관리전략 방법은 일련의 단계를 사용하여 사람들이 문제가 무엇인지 정확히 파악하고 가능한 해결책을 확인한 다음 해결책을 평가할 수 있도록 도와줍니다.

Q1.

문제가 정확히 무엇입니까?
그 문제는 어떻게 스트레스를
유발합니까? 어떤 상황에서
스트레스가 생기나요?

Q2.

문제를 해결하기 위해서
어떤 일이 일어나야 하나요?
또는 무엇이 바뀌어야 하나요?
아래에 목표를 적으세요.

Q3.

이 목표를 달성하기 위해
할 수 있는 행동은 무엇인가요?
(너무 비판적이지는 마십시오.
이 아이디어는 좋은 생각(대안)들을
만들기 위한 것입니다.)

Q4.

문제가 너무 어렵거나 복잡해지면
전문가의 도움을 받아 문제를
해결해야 합니다. 문제를 해결하기
위해 전문적인 도움이 필요할 것으로
생각하십니까? 그렇다면 어떤 종류의
도움이 필요한가요?

무엇을 할 지 결정하기

이제 좀 더 중요한 단계입니다. 위에 작성한 브레인스토밍 아이디어를 보고 다음과 같은 몇 가지 질문을 해보십시오. 이 전략이 효과가 있습니까? 당신이 하기에 어려운 것이 있습니까? 잠재적으로 나타날 수 있는 부정적인 결과가 있습니까? 이 질문들에 대해 생각한 후에 아래 칸을 작성하세요.

Q5.
문제를 해결하기 위해서
가장 먼저 시작해야하는
행동을 쓰세요.

Q6.
이 아이디어를 끝까지
수행해 나가는 데
힘들게 하는 것이 있습니까?

Q7.
그 장애물을 제거하기 위해
당신은 무엇을 할 수 있습니까?

문제를 해결하기 위해 몇 가지 조치를 취한 후 최종 단계는 해결책의 효과성을 따져보는 것입니다. 조치를 취해서 문제가 해결되거나, 더 나아졌나요? 부정적인 결과가 있었습니까? 전략을 변경해야합니까?

<관리전략 12로 가세요.>

예시답변

스트레스를 유발하는 문제 해결하기

요양보호사 이지은씨는 며칠 전부터 심한 손목통증으로 고생하고 있습니다. 일상생활은 물론 어르신들을 만나러 가는 것이 어려울 정도의 통증이었습니다. 병원에 가니 '손목관절증후군'이라는 진단을 받았습니다. 병원에 다녀온 이후로 하루하루가 두려웠습니다. 계속해서 일을 할 수 있을지, 앞으로 어떻게 해야 하는지 막연했습니다.

관리전략 : 1. 스트레스를 유발하는 문제 해결하기

Q1.
문제가 정확히 무엇입니까?
그 문제는 어떻게 스트레스를
유발합니까? 어떤 상황에서
스트레스가 생기나요?

손목관절증후군
지속적이고 무리한 손목의 사용, 어르신에게 서비스를 제공하거나,
집안 일을 할 때 통증이 심해짐

Q2.
문제를 해결하기 위해서
어떤 일이 일어나야 하나요?
또는 무엇이 바뀌어야 하나요?
아래에 목표를 적으세요.

손목통증 없애기(할 수 있다면, 손목기능 향상)

Q3.
이 목표를 달성하기 위해
할 수 있는 행동은 무엇인가요?
(너무 비판적이지는 마십시오.
이 아이디어는 좋은 생각
(대안)들을 만들기 위한 것입니다.)

손목사용 안하기
손목 치료받기(약복용, 파스 붙이기, 침맞기 등),
당분간 일 안하기(한다면, 손목을 안쓰는 일을 주로 해보기.. 있을까?),
집안일 하지 않기(딸과 남편에게 집안일 부탁하기, 싱크대 높이 조절하기),
손목운동하기/물리치료

Q4.
문제가 너무 어렵거나 복잡해지면
전문가의 도움을 받아 문제를
해결해야 합니다. 문제를 해결하기
위해 전문적인 도움이 필요할 것으로
생각하십니까? 그렇다면 어떤 종류의
도움이 필요한가요?

손목 관절을 잘 다루는 병원이나 한의원에 가서 치료받기

무엇을 할 지 결정하기

이제 좀 더 중요한 단계입니다. 위에 작성한 브레인스토밍 아이디어를 보고 다음과 같은 몇 가지 질문을 해보십시오. 이 전략이 효과가 있습니까? 당신이 하기에 어려운 것이 있습니까? 잠재적으로 나타날 수 있는 부정적인 결과가 있습니까? 이 질문들에 대해 생각한 후에 아래 칸을 작성하세요.

Q5.
문제를 해결하기 위해서
가장 먼저 시작해야 하는
행동을 쓰세요.

병원 찾아가서 치료받기,
일을 잠시 쉬기

Q6.
이 아이디어를 끝까지
수행해 나가는 데
힘들게 하는 것이 있습니까?

일을 쉬면 당분간 수입이 없어져서 고민이 됨,
나중에 다시 일을 할 수 있을지 잘 모르겠음

Q7.
그 장애물을
제거하기 위해 당신은
무엇을 할 수 있습니까?

남편과 일을 쉬는 것에 대해서 상의하기,
기관 선생님과 일을 잠시 쉬는 것에 대해서 상의하기

문제를 해결하기 위해 몇 가지 조치를 취한 후 최종 단계는 해결책의 효과성을 따져보는 것입니다. 조치를 취해서 문제가 해결되거나, 더 나아졌나요? 부정적인 결과가 있었습니까? 전략을 변경해야합니까?

<관리전략 12로 가세요.>

기술이나 지식 습득하기

우리는 새로운 상황에서 대처할 준비가 마련되지 않을 때 스트레스를 받습니다. 새로운 상황에서 어려움을 겪을 때 우리가 대처할 수 있는 지식과 기술이 없기 때문입니다. 그래서 다른 직업을 갖거나 직무가 바뀌는 등의 새로운 환경에서는 긴장이 되고 스트레스를 받을 수 있습니다. 당신은 새로운 직업(직무)을 잘 알지 못할 때, 자신이 한 일에 확신하지 못합니다. 그러나 어떻게 하는지 알게 되면 스트레스를 덜 받을 수 있습니다.

당신은 무슨 일이 일어나고 있는지, 무엇을 해야 하는지 모르기 때문에 무력감을 느끼고, 스트레스를 받습니다. 이러한 감정은 새롭거나 예상치 못한 상황에서 느낄 수 있는 매우 정상적인 반응입니다. 지식과 기술을 습득하면 그 스트레스의 일부는 줄일 수 있습니다.

첫 번째 단계는 우리는 모든 것을 잘 알지 못한다는 것을 받아들이는 것입니다. 두 번째는 우리가 배울 필요가 있는 것을 인정하는 것입니다. 이것은 상황을 더 잘 이해할 수 있도록 정보 또는 지식을 습득하거나 더 많은 역량이 나 자신감을 가지고 기능할 수 있는 기술을 개발하는 것을 의미합니다. 세 번째 단계는 필요한 정보 또는 기술을 배우는 것입니다.

당신의 스트레스 요인이 지식과 기술을 쌓게 되면 스트레스가 감소될 수 있는 부분이 있습니까? 더 알아야 할 것은 무엇입니까? 아래에 적으세요.

Q1.
나는 더 많은 것을
배울 필요가 있다.

이 상황에서 당신이 갖지 않은 특정한 기술이 필요합니까? 아래에 적어보세요

Q2.
나는 어떻게 하는지
배울 필요가 있다.

이제 당신이 필요한 지식이나 기술을 어떻게 습득할 수 있는지 생각해보십시오. 정보를 찾거나 필요한 기술을 배우는 방법은 무엇입니까? 그 방법을 알고 있다면 다음 칸에 작성하세요.

Q3.

나는
( )
할 것이다.

당신은 즉시 알지 못할 수도 있습니다. 때론 필요한 지식과 기술을 개발하는 데 분명한 방법이 있기도 하지만, 그렇게 명확하지 않을 때도 있습니다. 예를 들어, 퇴직을 위한 저축을 시작한다면 읽을 수 있는 책, 상담 할 수 있는 온라인 도구, 당신을 도울 수 있는 은행원이나 금융플래너가 있습니다. 당신이 문제행동을 가진 자녀의 부모라면 책을 읽거나 새로운 육아 도구를 제공하는 강좌를 들을 수도 있습니다. 새로운 직장에서 친숙하지 않은 컴퓨터 프로그램을 사용하는 경우 온라인 또는 평생교육 과정, 직장인 환급과정을 수강 할 수 있습니다. 그러나 때로는 필요한 정보와 기술에 대한 경로가 명확하지 않습니다. 그렇다면 누가 당신을 도울 수 있을지 생각해보십시오. 당신이 찾고 있는 기술과 지식을 가지고 있거나 해당 분야에 대한 지식이 있는 사람은 누구입니까?
당신이 직면하고 있는 상황에 도움이 되는 친구가 있습니까? 그들은 아마도 그들이 배운 것을 공유하고 당신에게 도움이 될 수 있는 조직이나 기타 자원에 대해 알고 싶어 할 것입니다. 필요한 정보, 지식 및 기술을 찾는 데 도움을 줄 수 있는 사람 또는 기관의 이름을 적어보세요.

Q4.

나를 도울 수 있는
사람들, 기관, 조직

필요한 정보를 찾는 데 도움이 되는 몇 가지 인터넷 검색어를 브레인스토밍 하십시오. 그 결과를 아래에 적어보세요.

Q5.

다음을 사용하여
인터넷 검색

필요한 지식과 기술을 구축해서 스트레스를 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 조치를 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

예시답변

기술이나 지식 습득하기

한가을씨는 5년 차 사회복지사입니다. 아래로 신입과 후배직원들도 몇 명 있고, 제법 일이 익숙해져 있습니다. 지난번 A팀에서 나들이를 다녀오고 사진과 영상으로 근사한 영상을 만들었습니다. B팀에서는 특화사업을 하고, 사업평가에 근사한 통계치들을 많이 넣고, 전문적인 통계분석을 실시해서 보고서에 넣었습니다. 그런 일이 반복되니, 관리자가 이제 다른 팀에서도 영상과 통계를 넣기를 요구합니다. 한가을씨는 기계치라 새로운 프로그램을 배우는 것이 매우 힘들게 느껴집니다.

한가을씨는 온라인 검색으로 무료강좌들을 찾아봅니다. 찾아보니, 사회복지사를 위한 환급과정도 있고, 동아리처럼 배울 수 있는 모임도 있습니다.

관리전략 : 2. 기술이나 지식 습득하기

당신의 스트레스 요인에 대해 생각해 볼 때, 지식을 쌓는 것이 스트레스를 감소시킬 것이라고 생각되는 측면이 있습니까?

더 알아야 할 것은 무엇입니까? 아래에 적으세요.

Q1.
나는 더 많은 것을
배울 필요가 있다.

엑셀, 사진/동영상 편집프로그램 사용법. 기초/중급통계

이 상황에서 당신이 갖지 않은 특정한 기술이 필요합니까? 아래에 적어보세요.

Q2.
나는 어떻게 하는지
배울 필요가 있다.

사진 잘 찍는법, 사진으로 기록남기기, 사진으로 동영상 만들기,
SPSS 사용방법, 엑셀로 통계표 만들기

이제 당신이 필요한 지식이나 기술을 어떻게 습득할 수 있는지 생각해보십시오. 정보를 찾거나 필요한 기술을 배우는 방법은 무엇입니까? 그 방법을 알고 있다면 다음 칸에 작성하세요.

Q3.

나는
( )
할 것이다.

우선, 옆팀000 선생님에게 동영상을 어떻게 만드는지, 어디서 배웠는지 물어볼 것이다. 어떻게 하면 내가 할 수 있는지 물어볼 것이다. ㅁㅁㅁ선생님에게 통계에 대해서 물어 볼 것이다. 어디서 배울 수 있는지, 능숙하게 하는데, 얼마나 걸리는지 물어볼 것이다.

당신은 즉시 알지 못할 수도 있습니다. 때로 필요한 지식과 기술을 개발하는 데 분명한 방법이 있기도 하지만, 그렇게 명확하지 않을 때도 있습니다. 예를 들어, 퇴직을 위한 저축을 시작한다면 읽을 수 있는 책, 상담 할 수 있는 온라인 도구, 당신을 도울 수 있는 은행원이나 금융 플래너가 있습니다. 당신이 문제행동을 가진 자녀의 부모라면 책을 읽거나 새로운 육아 도구를 제공하는 강좌를 들을 수도 있습니다. 새로운 직장에서 친숙하지 않은 컴퓨터 프로그램을 사용하는 경우 온라인 또는 평생교육 과정, 직장인 환급과정을 수강 할 수 있습니다. 그러나 때로는 필요한 정보와 기술에 대한 경로가 명확하지 않습니다. 그렇다면 누가 당신을 도울 수 있을지 생각해보십시오. 당신이 찾고 있는 기술과 지식을 가지고 있거나 해당 분야에 대한 지식이 있는 사람은 누구입니까?
당신이 직면하고 있는 상황에 도움이 되는 친구가 있습니까? 그들은 아마도 그들이 배운 것을 공유하고 당신에게 도움이 될 수 있는 조직이나 기타 자원에 대해 알고 싶어 할 것입니다. 필요한 정보, 지식 및 기술을 찾는 데 도움을 줄 수 있는 사람 또는 기관의 이름을 적어보세요.

Q4.

나를 도울 수 있는 사람들,
기관, 조직

사회복지사 보수교육, 엑사모(엑셀을 사랑하는 사람들의 모임),
근로복지공단, 사진 편집프로그램 전문가 옆팀 김00선생, 학교후배 000

필요한 정보를 찾는 데 도움이 되는 몇 가지 인터넷 검색어를 브레인스토밍 하십시오. 그 결과를 아래에 적어보세요.

Q5.

다음을 사용하여 인터넷 검색

00사이트에서 '인터넷 잘하는 법' 검색, 평생교육원,
근로복지공단 관련 학원, 동호회, 국가평생학습포털사이트

필요한 지식과 기술을 구축해서 스트레스를 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 조치를 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

노출시간 줄이기

스트레스 요인에 노출되는 시간을 줄여 스트레스를 피할 수 있습니다.
- 스트레스 상황을 피하거나 소비하는 시간을 단축하기
- 스트레스를 주는 사람들과 보내는 시간 줄이기
- 우리의 '시간 스트레스'를 줄이기 위해 우리가 참여하는 활동의 수를 줄이기

스트레스 요인에 대한 노출을 어떻게 줄일 수 있습니까? 스트레스를 경험하는 장소, 스트레스를 많이 주는 사람, 스트레스가 더해지는 활동이나 생활 습관을 생각해보세요.

Q1.
당신이 일정시간
피할 수 있는 스트레스
상황이 있습니까?

Q2.
당신에게 스트레스를
주는 사람과 적은 시간을
보낼 수 있습니까?

Q3.
시간이 부족하거나
너무 바쁜 것이 스트레스
요인이라면, 시간을 줄일 수 있는
활동이나 생활 습관이 있습니까?

스트레스를 줄이기 위해 실시 할 수 있는 몇 가지 조치를 확인했습니다.
다음 단계는 어떻게 성취할지 계획을 세우는 것입니다.
스트레스를 유발하는 사람이 오고 싶어 할 때 당신은 어떻게 이야기하겠습니까?

Q4.
스트레스가 많은 상황이나
확인한 사람들에 대한 노출을
줄이려면 어떻게 계획을
세울 것인지 적어보세요.

Q5.
당신의 계획이 성공할 수 있는
방법은 무엇입니까?

Q6.
장애물을 어떻게
극복 할 수 있습니까?

이제 스트레스의 원인에 노출되는 것을 줄일 수 있는 몇 가지 방법을 찾았습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

예시답변

노출시간 줄이기

신동협씨는 나는 항상 바쁘게 살아왔다고 이야기합니다. 대학4년 내내 근로와 카페에서 아르바이트를 하고, 주말에는 다른 아르바이트와 봉사활동을 다녔습니다. 멀티가 가능한 사람이라고 생각했고 그렇게 살아왔습니다. 그러나 최근에 신씨는 자신이 여러가지 일을 하기 위해서 항상 긴장하고 있다는 것을 알았습니다. 시간에 쫓기며 스트레스를 받고, 시간 없음에 불평하기 시작했습니다.

신동협씨가 처음으로 한 것은 동호회를 나가지 않는 것이었습니다. 매주 금요일 저녁 동호회에 가서 스트레스를 푼다고 생각했지만, 생각만큼 즐겁지 않은 시간도 많이 있었습니다. 이런 일들은 만성적으로 자신을 바쁘게 만드는 것 중에 하나였습니다. 변화하는 습관은 쉽지 않습니다. 동협씨는 바쁘게 살지 않는 것이 잘못된 삶을 살고 있는 것처럼 느꼈던 적도 있습니다. 그러나 이제는 정말 필요하지 않는 일들을 하나씩 줄여서 기분도 나아지고, 긴장감도 줄어드는 것을 느꼈습니다. 즉, 동협씨는 지금 '옳은 일'을 하고 있는 것입니다.

관리전략 : 3. 노출시간 줄이기

Q1.
당신이 일정시간
피할 수 있는 스트레스
상황이 있습니까?

해당 없음

Q2.
당신에게 스트레스 주는
사람과의 시간을
줄일 수 있습니까?

해당 없음

Q3.
시간이 부족하거나
너무 바쁜 것이 스트레스
요인이라면, 시간을 줄일 수 있는
활동이나 생활 습관이 있습니까?

바쁜 일과 중에도 동호회에 나가는 것

스트레스를 줄이기 위해 실시 할 수 있는 몇 가지 조치를 확인했습니다. 다음 단계는 어떻게 성취 할 지 계획을 세우는 것입니다.
스트레스를 유발하는 사람이 오고 싶어 할 때 당신은 어떻게 이야기하겠습니까?

Q4.
스트레스가 많은 상황이나 확인한 사람들에 대한 노출을 줄이려면 어떻게 계획을 세울 것인지 적어보세요.

바쁠 때에는 동호회 나가지 않기,
동호회 나가는 횟수 줄이기,
기분이 좋지 않을 때, 동호회 외에 다른 기분전환 방법 찾아보기

Q5.
당신의 계획이 성공할 수 있는 방법은 무엇입니까?

일단, 다음주는 동호회에 나가지 않기,
정말 필요한 일에 대한 리스트 적어보기
(그래서 동호회에 대한 우선순위 확인하기)

Q6.
장애물을 어떻게 극복 할 수 있습니까?

동호회 친구들에게 내 상황 이야기 하기,
동호회 외에 다른 취미생활 갖기

이제 스트레스의 원인 중 하나에 노출되는 것을 줄일 수 있는 몇 가지 방법을 찾았습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

행동 바꾸기

어떤 경우에는 스트레스가 많은 상황을 피할 수는 없지만 그 상황에서 우리가 행동하는 방식을 바꿀 수는 있습니다. 직면하세요. 우리가 스트레스를 다룰 때 항상 최선을 다하는 것은 아닙니다. 때로는 상황을 더욱 악화시키고 스트레스를 주는 일을 하거나 말을 합니다. 그 상황에서 행동을 바꾸면 우리가 경험하는 스트레스 중 일부를 줄일 수 있습니다. 당신이 확인한 스트레스 상황에 당신이 어떻게 반응하는지 생각해보십시오.

Q1.
스트레스가 더해지는
상황에서 당신은 주로
어떻게 행동하나요?

Q2.
이런 상황에서 스트레스를
줄이기 위해 행동을 어떻게
바꿀 수 있습니까?
무엇을 멈출 수 있습니까?
아니면 무엇을 다르게 할 수 있습니까?

Q3.
스트레스의 원인이 되는 상황에서
다르게 행동하기 위해서
준비하거나 스스로 상기하기 위해서
무엇을 할 수 있습니까?

Q4.

이를 위해서 당신을 도울 수 있는 사람이 있습니까? 당신이 신뢰하고, 결정적인 순간에 당신의 행동변화를 위해서 코치하거나 시간을 함께 보낼 수 있는 사람이 있습니까?

Q5.

이 행동을 바꾸기 어렵게 하는 장애물이 있습니까?

Q6.

이 장애물을 어떻게 극복할 수 있습니까?

스트레스를 줄이기 위해 행동을 바꾸는 몇 가지 방법을 찾아냈습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

행동 바꾸기

노사현씨와 이무홍씨는 육아로 서로 스트레스를 받고 있습니다. 사현씨 자신과 달리 남편 무홍씨는 권위적이고 엄격한 가정환경에서 자랐습니다. 그래서 아이들을 너무 엄격하게 대하고, 소리를 지르거나 어리광도 부리지 못하게 합니다. 또한 무홍씨는 사현씨가 아이들에게 너무 관대하게 대해서 아이들을 제대로 훈육하지 못한다고 생각합니다.

두 사람은 아이들 앞에서 훈육에 대한 부분 때문에 싸우게 될 것입니다. 이미 스트레스를 받고 있지만, 긴장감이 사라지지 않고, 스트레스가 가중될 것입니다. 두 사람은 함께 이야기 하기 시작합니다. 두 사람 모두 가정안에서 좋은 분위기가 있길 바랐고, 두 사람의 행동에 대해서 결정했습니다. 무홍씨는 아이들에게 조금 더 좋은 말을 사용하고, 소리를 지르지 않기로 했습니다. 사현씨 역시 대립하는 것이 싫어서 쉽게 물러서는 본인의 모습을 인정하고, 아이들을 훈계할 때 좀 더 확고하게 하기로 동의했습니다. 두 사람은 서로의 결정을 존중하고 지지하기로 결정했습니다.

관리전략 : 4. 행동바꾸기

Q1.
스트레스가 더해지는
상황에서 당신은 주로
어떻게 행동하나요?

아이들 양육에 대한 태도에서 남편과 의견차이가 크고, 싸움이 잦아짐.
가능하면 아이들의 요구에 많이 맞춰 주려고 함.
(그게 가끔 원칙이 없는 것처럼 보이기도 하고, 아이들이 떼를 쓸 때가 많기도 함)

Q2.
이런 상황에서 스트레스를
줄이기 위해 행동을 어떻게
바꿀 수 있습니까?
무엇을 멈출 수 있습니까?
아니면 무엇을 다르게 할 수 있습니까?

아이들에게 일관적인 원칙 적용하기,
무조건 들어주는 것 그만하기

Q3.
스트레스의 원인이 되는 상황에서
다르게 행동하기 위해서
준비하거나 스스로 상기하기 위해서
무엇을 할 수 있습니까?

남편의 생각과 의견 존중하기,
화내지 않고 차분히 이야기하기

Q4.

이를 위해서 당신을 도울 수 있는 사람이 있습니까? 당신이 신뢰하고, 결정적인 순간에 당신의 행동변화를 위해서 코치하거나 시간을 함께 보낼 수 있는 사람이 있습니까?

남편!!

Q5.

이 행동을 바꾸기 어렵게 하는 장애물이 있습니까?

내가 가진 고정관념,
내 말에 대한 남편의 태도

Q6.

이 장애물을 어떻게 극복할 수 있습니까?

남편과 양육방식에 대해서 이야기하고,
부부의 양육원칙 만들기,
아이들에게 이야기하기 전에 행동원칙을 먼저 생각해보기

스트레스를 줄이기 위해 행동을 바꾸는 몇 가지 방법을 찾아냈습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

경계 설정하기

우리는 스스로 스트레스를 주는 상황에 방치하기도 합니다.
- 우리는 타인의 부정적인 감정에 우리 스스로 책임감을 느끼도록 허용합니다.
- 일에 대한 책임감은 가족의 시간이나 여가시간을 침해하기도 합니다.
- 우리는 너무 많은 일에 자원해서, 정작 나 자신을 위한 시간은 없습니다.
- 우선순위가 무엇인지 명확하지 않아서, 덜 중요한 일에 많은 시간을 할애하고 가장 중요한 일에는 충분한 시간이 없습니다.
- 비현실적인 기대를 충족시킬 수 없을 때, 완벽하게 하려고 스스로를 소진시킵니다.

우리 삶이나 관계의 특정한 영역에서 경계를 만드는 데 도움이 됩니다.
- 근무시간과 가족의 시간 또는 개인의 삶과 타인의 문제사이의 경계 설정하기
- 에너지와 시간을 집중해야 하는 우선순위를 평가하고 결정하기
- 완벽함 대신에 충분함을 받아들이는 법 배우기

건강한 경계는 타인과 관련한 우리의 책임과 역할을 정의하는 데 도움이 되고, 우리 자신에게 필요한 것을 돌볼 수 있는 여지를 만들어 줍니다, 너무 많은 책임을 지고, 과부하가 걸리는 것을 막을 수 있습니다.

Q1.
선택한 스트레스 영역에서 스트레스를 줄이기 위해 만들 수 있는 경계를 생각해보십시오. 그렇다면 답을 상자에 써보세요. 즉시 떠오르는 것이 없으면 다음 질문으로 건너 뜁니다.

Q2.
인생에서 최우선 순위는 무엇입니까?

Q3.
어떤 우선 순위에 더 많은 시간을 할애하고 싶습니까?

Q4.

인생의 중요하지 않은 부분에
너무 많은 시간과 에너지를
쏟아 붓고 있습니까?

Q5.

일을 완벽하게 해 나가면서
스트레스를 느끼고 있습니까?
그렇다면 완벽하지 않고 '충분함'을
받아들일 수 있는 삶의 영역 한 두가지를
생각해보십시오.

Q6.

인생에서 스트레스를 줄이기 위해
더 자주 'No'라고 말할 수 있는 사람이나,
책임이나 요청이 있습니까?

Q7.

위에 명시된 경계를 검토하면서
인생의 스트레스를 줄이기 위해
경계를 설정하기 위해 취할 조치는
무엇입니까? 여기에 계획을 적어보세요.

스트레스를 줄이기 위해 행동을 바꾸는 몇 가지 방법을 찾아냈습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

관리전략 5.

경계 설정하기

Q8.

계획을 성공적으로 이행하기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까? 예를 들어, 새로운 것을 위해 자원 봉사를 요청 받았을 때 당신은 어떻게 말할 수 있습니까? 더 낮은 우선 순위가 높은 우선순위에서 시간을 내지 않도록 하려면 실제로 무엇을 할 것입니까? 만들려는 경계에 대해 훌륭한 조언과 지원을 제공할 수 있는 친구 또는 가족이 있습니까?

Q9.

파악한 경계를 성공적으로 설정하는 방법에는 어떤 것이 있습니까?

Q10.

이 장애물을 관리하기 위해 당신은 무엇을 할 수 있습니까?

이제 건강한 경계를 만들어 스트레스를 줄이기 위해 할 수 있는 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요>

예시답변

경계 설정하기

소이연씨는 이른 나이에 결혼을 해서 워킹맘으로 살고 있습니다. 아직 미혼이거나 아이가 없는 친구들은 주말에 약속을 정하고, 자주 모임을 갖습니다. 그러나 이연씨는 육아와 가정일, 친정과 시댁의 대소사 때문에 모임에 함께 하지 못할 때가 많이 있습니다. 그럴 때마다 답답한 마음이 듭니다. 모임에 나가지 못하는 자신을 탓하는 친구들이 원망스럽기도 하고, 그들에게 화가 나기도 합니다. 하지만 가족이 중요하기 때문에, 평일에 보내지 못한 시간을 아이와 더 보내고 싶은 마음에 친구들 모임에 가지 못합니다. 하지만 그런 이연씨가 이해되지 않는 친구들과 갈등이 생기기 시작했습니다.

이연씨는 새로운 엄마로서 자신의 필요와 책임을 받아들이고, 자신을 이해하지 않으려는 사람들과 자신 사이의 경계를 만들었습니다. 그 경계는 그녀를 스트레스의 요인으로부터 보호해주었습니다. 책임 있고 돌보는 사람들은 종종 경계를 설정하기가 어렵습니다. 그들은 사람들에게 자주 노골적이라고 말하면 친구들이나 동료가 화를 내거나 기회를 놓칠 수 있다고 걱정합니다. 그러나 일반적으로 부정적인 영향은 우리가 두려워하고 건강한 경계를 만드는 것만큼 나쁘지 않기 때문에 스트레스를 줄이고 기능을 개선할 수 있습니다.

관리전략 : 5. 경계 설정하기, 11. 전문적인 도움구하기

Q1.

선택한 스트레스 영역에서 스트레스를 줄이기 위해 만들 수 있는 경계를 생각해보십시오. 그렇다면 답을 상자에 써보세요. 즉시 떠오르는 것이 없으면 다음 질문으로 건너 뜁니다.

친구들과 나... 그리고 우리 가족...

Q2.

인생에서 최우선 순위는 무엇입니까?

나와 우리가족,
친구들,
일에서 인정받기,
여유있는 마음으로 즐기면서 살아가기

Q3.

어떤 우선 순위에 더 많은 시간을 할애하고 싶습니까?

아이와 보내는 시간,
아이와 남편과 함께 보내는 시간,
엄마아빠 (가끔은 시댁 식구들도...)와 시간 보내기

예시답변

경계 설정하기

Q4.
인생의 중요하지 않은 부분에
너무 많은 시간과 에너지를
쏟아 붓고 있습니까?

야근 (특히, 예상하지 못한 야근),
회사 주말 행사,
친구들과 시간 보내기

Q5.
일을 완벽하게 해 나가면서
스트레스를 느끼고 있습니까?
그렇다면 완벽하지 않고 '충분함'을
받아들일 수 있는 삶의 영역 한두 가지를
생각해보십시오.

워킹맘으로서 엄마(시간이 충분하지 않아서 아이와 시간을 많이 보내지 못하는 것),
워킹맘으로서 직장인(아이 때문에 회사일에 올인하지 못하는 것),
워킹맘으로서 나(일과 육아를 동시에 하느라 친구를 만나거나 개인적인 시간을 많이 갖지 못하는 것)

Q6.
인생에서 스트레스를 줄이기 위해
더 자주 'No'라고 말할 수 있는 사람이나,
책임이나 요청이 있습니까?

미혼 친구들과의 모임에 No라고 이야기하기,
퇴근 후 동료들과의 식사자리에 No라고 이야기하기,
업무의 과중함을 덜기 위해, 할 수 없는 일에는 No라고 이야기하기

Q7.
위에 명시된 경계를 검토하면서
인생의 스트레스를 줄이기 위해
경계를 설정하기 위해 취할 조치는
무엇입니까? 여기에 계획을 적어보세요.

핸드폰 배경 가족사진으로 바꾸기,
책상, 차에 가족사진 붙이기,
SNS 프로필 문구 설정하기

Q8.

계획을 성공적으로 이행하기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까? 예를 들어, 새로운 것을 위해 자원 봉사를 요청 받았을 때 당신은 어떻게 말할 수 있습니까? 더 낮은 우선 순위가 높은 우선순위에서 시간을 내지 않도록 하려면 실제로 무엇을 할 것입니까? 만들려는 경계에 대해 훌륭한 조언과 지원을 제공할 수 있는 친구 또는 가족이 있습니까?

비슷한 처지에 있는 선배와 이야기 나누기,
남편과 함께 이야기 나누기,
친구들에게 내 상황에 대해서 이야기하기

Q9.

파악한 경계를 성공적으로 설정하는 방법에는 어떤 것이 있습니까?

충분히 숙고하고, 나에게 중요한 우선순위 결정하기

Q10.

이 장애물을 관리하기 위해 당신은 무엇을 할 수 있습니까?

새로운 일이 생기면 바로 결정하지 않고, 나의 상황을 생각해보기

이제 건강한 경계를 만들어 스트레스를 줄이기 위해 할 수 있는 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

체계화하기 (조직화하기)

체계가 없는 것은 다음과 같은 스트레스를 유발할 수 있습니다.
- 우리 에너지를 소모합니다. 일을 찾기 위해 시간을 낭비하거나, 무언가를 하는 것을 잊어버리고 막바지에 끝내기 위해서 몸부림칩니다.
- 사람들은 우리가 책임이나 약속을 소홀히 했기 때문에 화가 났거나 실망했습니다.
- 우리는 약속과 기회를 놓칩니다.
- 해야할 일이 쌓여갑니다.

혼란스러움에서 체계를 만들어가는 것은 쉽지않지만, 분명히 가능합니다. 첫 번째로 해야 할 것은 성격상의 결함보다는 해결해야 할 문제로 다루는 것입니다.

Q1.
체계(구조)에 문제가 되는 삶의 부분은 무엇입니까?

Q2.
먼저 작업 할 영역을 하나 선택하십시오.

구조를 만들어 가는데 도움이 되는 도구/장치들이 있습니다.
- 할 일 목록(To do list)
- 일일 일정(전자노트)
- 자동차, 냉장고 핸들에 알림메모
- 창고물건, 서류철 등 항상 일관된 장소에 두기

Q3.
시간 관리를 위해서 어떤 도구/장치를 사용할 수 있습니까?

Q4.

생활 공간이나 작업 공간을
정리해야합니까?
그렇다면 먼저 작업할 영역을
하나 선택하십시오.

Q5.

창고, 옷장 또는 서류 정리
시스템과 같은 도구로 어떤 작업을
수행 할 수 있습니까?

Q6.

더 조직화 될 수 있도록
도와줄 수 있는 사람이 있습니까?
잘 조직되었지만 이 분야에서 어려움을
겪고 있다고 생각하는 사람은?

Q7.

일단 시작하면 새로운 체계의 수준을
유지하기 위해 할 수 있는 일은
무엇입니까?

이제는 체계화되어 스트레스를 줄이는 몇 가지 방법을 찾아냈습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

예시답변

체계화하기 (조직화하기)

차이표씨는 일을 하면서 저녁에는 대학원을 다니고 있습니다. 주말에는 생협 마을모임도 가야 하고, 일요일에는 교회학교 총무를 맡고 있습니다. 하는 일이 하나씩 늘어나면서, 중요한 일들이 자꾸만 생겨나면서 일정을 조정하는 것이 어려워졌습니다. 때로는 밤 늦게까지 일을 하고, 잠자리에서조차 여러 가지 일들로 깊은 잠을 자는 것이 어렵습니다. 다음주에는 기관 행사와 학교 발표과제, 교회 행사가 모두 모여 있고, 아버지 생신도 있습니다. 모든 것을 하는 것이 불가능한 것처럼 보였습니다. 일을 잊어 버릴까봐 걱정이 되고 스트레스를 받습니다.

모든 일을 하는 것이 불가능해 보이던 어느 날, 큰 종이에 일주일간의 일정을 잡았습니다. 할 수 있는 일을 하나씩 쓰고, 작은 일부터 차근히 하도록 정리해 보았습니다. 쓰고 나니 막연했던 일들이 가능해 보이기 시작했습니다. 모든 일을 어떻게 해야 할지 그림이 그려지기 시작했습니다. 종이 한 장으로 그 주를 계획하는 것이 가능했고, 스트레스가 덜한 것처럼 느껴졌습니다.

관리전략 : 6. 체계화하기, 7. 생각하는 방식 바꾸기

Q1.
체계(구조)에 문제가 되는
삶의 부분은 무엇입니까?

학업, 가족행사, 교회 일, 생협모임 전부다

Q2.
먼저 작업 할 영역을
하나 선택하십시오.

아버지 생신준비

구조를 만들어 가는데 도움이 되는 도구/장치들이 있습니다.
- 할 일 목록(To do list)
- 일일 일정(전자노트)
- 자동차, 냉장고 핸들에 알림메모
- 창고물건, 서류철 등 항상 일관된 장소에 두기

Q3.
시간 관리를 위해서
어떤 도구/장치를
사용할 수 있습니까?

할 일 목록 작성하기

Q4.

생활 공간이나 작업 공간을
정리해야합니까?
그렇다면 먼저 작업할 영역을
하나 선택하십시오.

책장/책상 정리, 컴퓨터 폴더 정리하기
(학교 교재와 교회 자료 분리하기)

Q5.

창고, 옷장 또는 서류 정리
시스템과 같은 도구로 어떤 작업을
수행 할 수 있습니까?

핸드폰 스케줄러 사용하기

Q6.

더 조직화 될 수 있도록
도와줄 수 있는 사람이 있습니까?
잘 조직되었지만 이 분야에서 어려움을
겪고 있다고 생각하는 사람은?

학교 동기(함께 과제준비하기, 시험에 대한 소스 얻기,
주요한 학사일정 함께 하도록 부탁하기),
교회후배(행사준비 도움구하고, 일을 나눠서 하기),
아내(가족 행사(아버지 생신) 준비에 조언 구하기, 일정 함께 확인하기)

Q7.

일단 시작하면 새로운 체계의 수준을
유지하기 위해 할 수 있는 일은
무엇입니까?

핸드폰 알람 설정하기(할일 목록에 맞춰서 알람 설정하고,
정해진 일들 하나씩 확인하면서 처리하기)

이제는 체계화되어 스트레스를 줄이는 몇 가지 방법을 찾아냈습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

생각하는 방식 바꾸기

스트레스에 맞서는 가장 큰 무기는 다른 생각을 선택할 수 있는 능력이다.
-William James-

윌리엄 제임스는 1800년대 미국 심리학의 아버지로 잘 알려져 있습니다. 당시에는 지금 우리가 하는 방식대로 스트레스에 대해서 이야기하는 사람은 없었습니다. 그러나 제임스의 이야기대로 스트레스 요인에 대한 우리의 생각은 큰 차이를 만들 수 있습니다.

부정적인 생각은 자연스러운 것이다. 그러나...

모든 사람들은 때로 부정적인 생각을 합니다. 그리고 대다수의 사람들은 스트레스가 많은 상황을 부정적으로 봅니다. '해야 할 일이 남아있다는 것은 내 주말을 망쳤다는 뜻이야.'

지속적인 부정적 또는 파국적 사고(상황에 따른 부정적인 결과를 비난하거나 능력을 과소평가 하는 것)의 패턴은 스트레스를 극복하는 것을 어렵게 합니다. 이런 사고의 패턴은 스트레스에 대처하고, 스트레스를 유발하는 문제에 대한 해결책을 찾기 위해 필요한 정서적, 인지적 에너지를 소모시키는 부정적인 감정을 만들어 냅니다. 부정적 사고는 스트레스 상황에서 우리가 더 화가 나거나 절망감을 느끼게 하여 스트레스를 가중시킬 수 있습니다. 따라서 도움이 되지 않는 부정적인 생각을 도움이 되는 생각으로 대체하는 방법을 배우는 것은 매우 중요한 스트레스 관리 기술입니다.

부정적인 생각에 도전하기

부정적인 생각을 극복하는 것은 단지 일이 잘 풀리기를 바라는 바람이 아닙니다. 부정적인 생각을 극복한다는 것은 다음과 같은 내용을 뜻합니다.

- 당신이 얼마나 자주 부정적인 생각을 갖는지에 대한 자각 높이기
- 부정적인 생각을 멈추고 도전하는 습관 개발하기
- 상황에 대해 보다 균형있고, 현실적이며, 유연하게 생각하는 방법 배우기

부정적인 사고는 때로 정확하지 않습니다. 토요일에 해야 할 일이 남아있는 사람의 예시를 생각해볼 때, 정말 모든 주말을 망쳤나요? 좀 더 현실적이고 유연하게 생각한다면, '토요일 아침에 일을 해야하는 것이 행복하지는 않지만, 나머지 주말시간을 즐기는데 방해가 되지는 않을 거야.'라고 할 수 있습니다.

부정적인 생각에 도전하는 또 다른 방법은 여러 가지 관점에서 상황을 바라보는 것입니다. '나는 그 일자리를 구하지 못할 거야.'라고 생각하는 사람이 있다면 잠시 멈추고 자신에게 이렇게 물어볼 수 있을 것입니다. '가장 친한 친구가 이 상황에 대해서 나에게 뭐라고 이야기 할까?' 다른 관점에서 문제를 보는 것은 우리가 '흑백논리'에서 조금은 벗어날 수 있게 해줍니다.

'나는 이 직업에 많은 경쟁이 있을 것이라는 것을 알았고, 내 친구는 이렇게 힘든 곳에서 실망할 수 도 있을 것이라고 이야기 했다.'

부정적인 생각을 바꾸는 것은 쉽지 않습니다. 그러나 부정적인 생각에 도전해서 얻을 수 있는 것은 새로운 방식으로 상황을 바라볼 수 있다는 것입니다. 이것은 우리가 더 많은 희망을 가질 수 있게 하고, 자신이 할 수 있는 변화에 자신의 힘을 집중시키는데 도움이 될 수 있습니다.

생각 바꾸기

부정적인 생각에 도전하는 능력을 키우기 위해서 우리는 배워야 할 기술이 있습니다.

첫 번째는 내면의 이야기에 귀를 기울이는 것입니다.

- 자신을 부정적으로 판단하는 경향이 있습니까?
- '최악의 시나리오' 상황을 현실인 것처럼 보는 경향이 있습니까?
- 부정적인 사고가 특별한 문제가 되는 삶의 특정한 영역(부분)이 있습니까?

두 번째는 부정적인 생각에 도전하는 것입니다. 즉, 각각의 부정적인 생각을 탐색하는 것입니다. 부정적인 생각에 대한 증거와 그 반대되는 증거는 무엇입니까? 내 주변에 있는 사람들은 당신에 생각에 대해서 어떻게 반응할까요?

부정적인 생각의 패턴을 바꾸면 확인한 스트레스에 쉽게 대처할 수 있다고 생각하십니까? 그렇다면 질문에 답해보세요.

Q1.

부정적인 사고 패턴을 바꾸려면, 통제할 수 있는 측면에 초점을 맞추는 것이 도움이 됩니다. 당신은 아마 스트레스가 많은 상황의 모든 부분을 통제할 수 없을 것입니다. 스트레스 상황에서 당신이 통제할 수 있는 부분이 있습니까?

Q2.

스트레스에 대처하기가 더 어려워지는 부정적인 생각과 사고 패턴은 무엇입니까?

Q3.

부정적인 생각이 특별한 문제가 되는 상황(들)이 있습니까?

Q4.

부정적인 생각이나 파국적인 생각에 빠졌을 때, 생각을 바꾸거나 중단하기 위해서 스스로 어떤 말이나 행동을 할 수 있습니까?

Q5.

부정적인 생각에 도전하고, 상황을 보다 현실적이고 유연하게 바라보려고 노력하는 자기 자신에게 어떤 말이나 생각을 할 수 있습니까?

스트레스가 많은 상황에 대한 생각을 바꾸는 방법을 배우면서 스트레스를 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 방법을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

예시답변

생각하는 방식 바꾸기

Q1.
부정적인 사고 패턴을 바꾸려면, 통제할 수 있는 측면에 초점을 맞추는 것이 도움이 됩니다. 당신은 아마 스트레스가 많은 상황의 모든 부분을 통제할 수 없을 것입니다. 스트레스 상황에서 당신이 통제할 수 있는 부분이 있습니까?

학교 과제/시험 미리 준비하기,
교회 행사 미리 준비하기,
가족 행사에 대해 형제들과 미리 상의하기

Q2.
스트레스에 대처하기가 더 어려워지는 부정적인 생각과 사고 패턴은 무엇입니까?

이 일들을 다 잘해내지 못하면, 나는 회사나 학교, 교회에서 인정받지 못하고 실패자처럼 인식 될 것이다.
사람들에게 무능한 사람으로 비춰지게 될 것이다.
가족들에게 실망감을 주게 될 것이다.

Q3.
부정적인 생각이 특별한 문제가 되는 상황(들)이 있습니까?

일이 많이 몰려서 압도감을 느낄 때.
할 일이 많은 것 때문에 아무것도 못하고 있을 때.
생각보다 일의 진행이 더딜 때.

Q4.
부정적인 생각이나 파국적인 생각에 빠졌을 때, 생각을 바꾸거나 중단하기 위해서 스스로 어떤 말이나 행동을 할 수 있습니까?

잠깐 멈추자. 여유를 갖고, 생각하자.

Q5.
부정적인 생각에 도전하고, 상황을 보다 현실적이고 유연하게 바라보려고 노력하는 자기 자신에게 어떤 말이나 생각을 할 수 있습니까?

나는 잘 할 수 있다. 지금까지 잘 해왔고, 앞으로도 잘 할 것이다.
내가 혹시 실수하더라도, 그 실수가 실패를 뜻하는 것은 아니다.
한 번의 실수로 패배자가 되는 것은 아니다.

스트레스가 많은 상황에 대한 생각을 바꾸는 방법을 배우면서 스트레스를 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 방법을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

지지 요청하기

사회적 지지를 얻기 위해 다른 사람들에게 다가가는 것은 스트레스를 극복하기 위한 기본적인 전략입니다. 우리의 뇌는 타인과 연결되도록 만들어져 있습니다. 실제로 스트레스에 반응하여 분비되는 호르몬 중 옥시토신(Oxytocin)은 '포옹(Cuddle)' 호르몬이라고도 부릅니다. 감정적으로 연결되어 있다는 느낌을 주기 때문입니다.

스트레스를 받는 동안 옥시토신은 재미있는 작용을 합니다. 옥시토신은 코르티솔과 같은 다른 스트레스 호르몬의 잠재적인 부작용을 막아 주며, 우리가 스트레스에서 회복되는 동안 우리가 기분이 나아질 수 있도록 도와줍니다. 한편 우리가 스트레스를 해결하는 데 도움이 될 수 있는 사회적 지지를 찾도록 자극하기도 합니다.

누구에게 손을 내밀 수 있습니까? 당신이 아는 사람들

Q1.
사회적 지지의 자원으로 가장 중요한 사람들은 누구입니까?
자연스럽게 지지를 받거나 함께 있을 때 기분이 좋아지는 사람들을 생각해 보고, 빈칸에 이름을 적으세요.

Q2.
당신이 선택한 스트레스 요인에 대해 당신을 지지하고 도와줄 수 있는 가장 좋은 사람은 누구입니까?

어떤 종류의 지지를 얻고 싶나요?
- 스트레스에서 벗어나기
- 당신의 문제에 대해서 경청하기
- 당신이 경험하는 전반적인 어려움을 덜어줄 실제적인 도움
  (야근시 아이 돌봐주기, 집안일 등)

Q3.
각 사람들에게 어떤 도움을 요청할까요?
(실제적인 도움, 교우 관계, 공감적인 경청, 조언 등)

지지 요청하기

Q4.
이 사람들에게 어떤 방식으로 도움을 요청할까요? (태도, 순서, 기간 등)

Q5.
장애물이 되는 것을 어떻게 극복할 수 있습니까?

연결하기
여러 가지 이유로, 좋은 지지를 받지 못할 수도 있습니다. 물리적으로 만나기 어려운 곳에 있을 수도 있습니다. 시간을 맞추기 어려울 수도 있습니다. 이럴때에는 사회적인 연결망을 확장하는 것도 도움이 됩니다. 당신에게 해당이 된다면 아래 질문에 대해서 생각해보세요.

Q6.
당신과 함께 시간을 보내는 것을 즐기는 동료나 다른 사람들이 있습니까? 그들의 이름과 함께 제안할 수 있는 것을 적어보세요.

Q7.
커뮤니티에 참여하고자하는 사회적 단체, 종교단체, 또는 동호회가 있습니까?

Q8.

그룹에 가입하는데
어려운 것이 있습니까?

지원 그룹

우리가 필요로 하는 사회적 지지는 항상 친구나 가족으로부터 오는 것은 아닙니다. 때로는 자신과 같은 종류의 스트레스를 경험하는 사람들로부터 얻을 수도 있습니다. 다양한 종류의 문제와 관련된 지지 그룹이 있습니다. 장애를 가진 아이의 부모, 정신건강문제, 사별, 취업, 직장내 관계 등 다양한 그룹들이 존재합니다. 해당 지역 사회에서 적절한 지원 그룹을 찾을 수없는 경우 온라인으로 해당 커뮤니티를 찾을 수도 있습니다.

Q9.

어떤 종류의 모임(단체)가
도움이 될 것이라고
생각하십니까?

지지그룹을 찾는 방법을 알고 있습니까? 다음은 검색을 위한 몇 가지 옵션입니다.

- 검색창에 질병이나 문제, 지역사회 등 본인이 원하는 주제를 검색할 수 있습니다.
- 관련 학회나 협회, 관련 국가기관 등이 도움을 줄 수 있습니다.
- 주변사람들에게 물어보세요. SNS등에 글을 올려보세요.
- 의료, 정신건강, 중독 등의 문제라면 전문적인 의료서비스가 필요합니다.
  정신건강전문가들이 도움을 줄 수 있습니다.

Q10.

지지그룹을 찾기 위해서
어떤 방법/전략을
사용하시겠습니까?

Q11.

지지그룹에 접촉하는 순서가 있나요?

이제 사회적 지지를 통해 스트레스를 줄일 수 있는 행동을 확인했습니다.

<worksheet 12로 가세요.>

예시답변

지지 요청하기

복지관 부장인 김수롱씨는 효자로 소문나 있습니다. 아버지는 관절이 좋지 않아 거동이 불편하시고, 어머니는 몇 달 전 초기치매 의심진단을 받았습니다. 그 후로 매 주말마다 부모님 댁에 가서 뵙고 있지만, 왕복 4시간을 다니는 것이 힘겹게 느껴집니다. 아내도 함께 일을 하고 있어서 두 사람이 매 주말마다 다니는 것이 쉽지 않습니다. 평소 효자로 소문이 나 있어서 주변 사람들에게 어렵다고 이야기하는 것도 쉽지 않습니다. 잘 하는척하는 것이 스트레스를 더 가중시키고 있다고 느껴지기 시작했습니다.

김수롱 부장은 고향친구인 노찌롱에게 자신의 상황을 이야기하고 도움을 요청합니다. 수롱씨의 이야기를 들은 찌롱씨는 자신도 부모님을 뵐 겸 한 달에 한 번씩 수롱씨와 함께 부모님이 계신 곳으로 가겠다고 합니다. 적어도 운전을 나누어서 하는 것만으로도 짐을 조금 덜어낸 것 같습니다.

관리전략 : 8. 지지 요청하기

누구에게 손을 내밀 수 있습니까? 당신이 아는 사람들

Q1.

사회적 지지의 자원으로 가장 중요한 사람들은 누구입니까?
자연스럽게 지지를 받거나 함께 있을 때 기분이 좋아지는 사람들을 생각해 보고, 빈칸에 이름을 적으세요.

친구 : 노찌롱, 하동운
동료 : 유재슥 부장, 정준아 과장, 정영돈 팀장
아내

Q2.

당신이 선택한 스트레스 요인에 대해 당신을 지지하고 도와줄 수 있는 가장 좋은 사람은 누구입니까?

노찌롱

어떤 종류의 지지를 얻고 싶나요?
- 스트레스에서 벗어나기
- 당신의 문제에 대해서 경청하기
- 당신이 경험하는 전반적인 어려움을 덜어줄 실제적인 도움
  (야근시 아이 돌봐주기, 집안일 등)

Q3.

각 사람들에게
어떤 도움을 요청할까요?
(실제적인 도움, 교우 관계, 공감적인 경청, 조언 등)

친구들에게 고민상담하기, 내 마음 털어놓고 이야기하기,
아내와 서로 어려운 점 이야기하기

Q4.

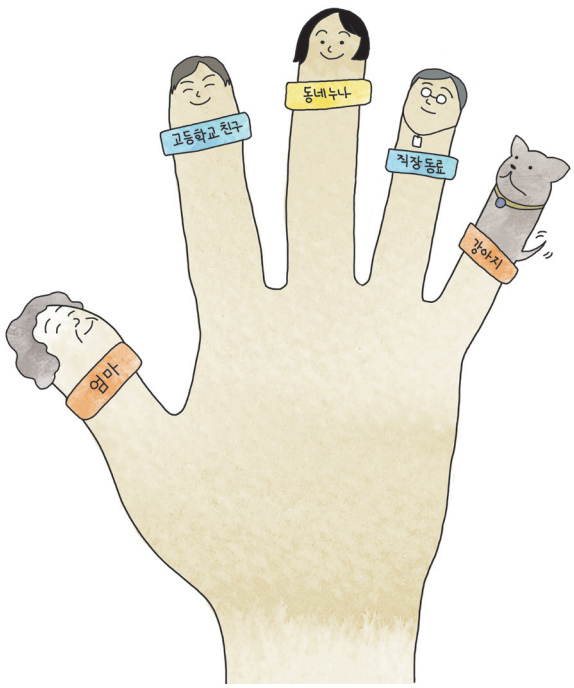
이 사람들에게 어떤 방식으로
도움을 요청할까요?
(태도, 순서, 기간 등)

찌롱이에게 전화해서 약속 정하기, 함께 식사하면서 이야기하고,
도움 구하기

Q5.

장애물이 되는 것을
어떻게 극복할 수 있습니까?

찌롱이 스케줄이 어려우면, 동운이에게 도움 요청하기,
연배가 비슷한 유재슥 부장과 상의하기



새로운 대처 전략 배우기

스트레스를 피하거나 줄일 수 없는 경우라면 대처할 수 있어야 합니다. 대처법은 두 부분으로 나뉩니다. 스트레스가 발생할 때 잘 견디고, 스트레스가 지나간 다음 회복하는 것입니다. 때로 사람들은 힘을 들이지 않거나 생각없이 극복할 수도 있습니다. 사람들은 자신들이 할 수 있는 최선의 방법으로 그냥 상황을 감내하거나, 분을 내고 지나가면 잊어버립니다.

대처하기 어려울 때

스트레스 요인이 더 강해지거나, 오래 지속되거나 이미 스트레스를 받고 있다고 느끼는데 또다른 스트레스 요인이 몰려올 때가 있습니다. 이럴 때 스트레스에 어떻게 대처해야 할지 깊게 생각해야 합니다. 연구에 따르면, 그냥 스트레스를 견뎌내려고 하면 시스템(인지, 정서, 신체)에 부담을 줄 수 있어 결국은 문제가 발생하게 됩니다. 그래서, 스트레스에 어떻게 대처할 수 있는 지 아는 것은 중요한 기술입니다.

유머와 지지는 스트레스에 대처하는 전통적인 방법입니다. 그 외에도, 음악듣기, 요가, 친구와 차 마시기, 조깅, 즐거운 취미 생활 등이 있습니다.

더 좋은 대처 방법들

어떤 대처 방법은 쉽게 할 수 있지만, 장기적으로 효과적이진 않습니다. 예를 들면, TV시청, 패스트푸드 먹기 등은 쉬운 대처방법이지만 습관이 되면 건강상 위험할 수 있습니다. 가장 자주 사용하는 스트레스 대처 방법에 대해서 생각해보십시오. 얼마나 효과적입니까? 그 중에 단점이나 위험이 있습니까?

효과적이고 위험이 없다고 알려진 대처전략 목록이 있습니다. (부록 참고)

Q1.
사용하려고 하거나
자주 사용하는 전략을 하나
또는 두 개 선택하세요.
당신의 일상에서 할 수 있다고
생각하는 것을 선택하세요.

Q2.
스트레스를 받을 때
이 전략들을 어떻게 당신의 삶에
적용할 수 있을까요?

Q3.

우리가 스트레스를 받을 때는
스트레스에 대처할 수 있는 시간이 없다고
느낄 수 있습니다. 즉, 위에서 선택한
전략들을 사용할 시간마저도 없다고
느낄 수 있습니다. 당신이 선택한 대처방법을
사용하는데 어렵게 만드는 것이 있습니까?

Q4.

이 전략을 사용하기 위해
할 수 있는 일은 무엇입니까?

이제 스트레스에 더 잘 대처할 수 있는 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

예시답변

새로운 대처 전략 배우기

스트레스를 피하거나 줄일 수 없는 경우라면 대처할 수 있어야 합니다. 대처법은 두 부분으로 나뉩니다. 스트레스가 발생할 때 잘 견디고, 스트레스가 지나간 다음 회복하는 것입니다. 때로 사람들은 힘을 들이지 않거나 생각없이 극복할 수도 있습니다. 사람들은 자신들이 할 수 있는 최선의 방법으로 그냥 상황을 감내하거나, 분을 내고 지나가면 잊어버립니다.

대처하기 어려울 때

스트레스 요인이 더 강해지거나, 오래 지속되거나 이미 스트레스를 받고 있다고 느끼는데 또 다른 스트레스 요인이 몰려올 때가 있습니다. 이럴 때 스트레스에 어떻게 대처해야 할지 좀 더 생각해야 합니다. 연구에 따르면, 그냥 스트레스를 견뎌내려고 하면 시스템(인지, 정서, 신체)에 부담을 줄 수 있어 결국은 문제가 발생하게 됩니다. 그래서, 스트레스에 어떻게 대처할 수 있는 지 아는 것은 중요한 기술입니다.

유머와 지지는 스트레스에 대처하는 전통적인 방법입니다. 그 외에도, 음악듣기, 요가, 친구와 차 마시기, 조깅, 즐거운 취미 생활 등이 있습니다.

더 좋은 대처 방법들

어떤 대처 방법은 쉽게 할 수 있지만, 장기적으로 효과적이진 않습니다. 예를 들면, TV시청, 패스트푸드 먹기 등은 쉬운 대처방법이지만 습관이 되면 건강상 위험할 수 있습니다. 가장 자주 사용하는 스트레스 대처 방법에 대해서 생각해보십시오. 얼마나 효과적입니까? 그 중에 단점이나 위험이 있습니까?

효과적이고 위험이 없다고 알려진 대처전략 목록이 있습니다. (부록 참고)

Q1.
사용하려고 하거나
자주 사용하는 전략을 하나
또는 두 개 선택하세요.
당신의 일상에서 할 수 있다고
생각하는 것을 선택하세요.

운동하기, 심호흡하기

Q2.
스트레스를 받을 때
이 전략들을 어떻게 당신의 삶에
적용할 수 있을까요?

스트레스 받는 순간 심호흡 하면서 내 몸과 마음에 집중하기,
스트레스를 받을 때, 사무실에서 나가서 잠깐 걷기,
매일 저녁 가벼운 산책하기, 퇴근할 때 버스 한 정거장 걸어가기

Q3.

우리가 스트레스를 받을 때는
스트레스에 대처할 수 있는 시간이 없다고
느낄 수 있습니다. 즉, 위에서 선택한
전략들을 사용할 시간마저도 없다고
느낄 수 있습니다. 당신이 선택한 대처방법을
사용하는데 어렵게 만드는 것이 있습니까?

바쁜 시간에 스트레스를 받는 일이 생길 때,
환기하러 잠깐 나갔다가 만나기 싫은 사람을 또 만날 때

Q4.

이 전략을 사용하기 위해
할 수 있는 일은 무엇입니까?

잠깐 멈춤과 심호흡 연습하기,
주변이 소란스럽더라도, 나 자신에게 집중하기,
회사에서 잠깐 나간다면 사람이 없는 곳으로 동선 정하기

이제 스트레스에 더 잘 대처할 수 있는 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

생활양식 변경하기

건강한 라이프 스타일은 당신의 두뇌와 신체를 스트레스를 다루기 위한 최상의 상태로 유지합니다.

다음은 스트레스를 해소하는 데 가장 중요한 요소들입니다.
- 운동하기
- 영양섭취
- 수면
- 과도한 음주 피하기
- 스스로 돌보는 시간 갖기(취미활동, 레저, 내가 좋아하는 것 하기)
- 사회적 지지망

스트레스에 대처하는 능력을 향상시킬 수 있는 변화를 이끌어 낼 라이프 스타일 영역이 있습니까?

Q1.
당신이 바꿀 수 있는
긍정적인 생활방식을
적어보세요.

'식이요법을 하고, 일주일에 5번씩 조깅을 하고, 매일 밤 30분 일찍 잠자리에 든다' 이런 이상적인 것은 좋지 않습니다. 성공가능성을 높이기 위해서 하나의 현실적인 목표를 잡는 것이 좋습니다. 첫 번째 변화를 이끌어 내면 두 번째 변화도 이끌어 낼 수 있습니다.

Q2.
처음으로 고르고,
바꾸고자 하는 것을
선택하세요.

Q3.
이제, 생활양식을 긍정적으로
변화시키기 위해서 할 수 있는 일이
무엇인지 생각해보세요.
구체적으로 무엇을 할까요?
언제부터 시작할까요?

라이프 스타일을 이렇게 바꾸는데, 충분한 정보가 있습니까? (예. 어떻게 하는지 구체적인 방법을 알고 있다.)

Q4.
그렇지 않다면 필요한 정보를
어떻게 찾을 수 있습니까?

Q5.
영양사, 개인 트레이너 또는 수면 전문의와
상담하는 등 전문직의 도움을 받아
변경을 할 수 있습니까?
어떤 종류의 전문가에게 상담해야합니까?
어떤 전문적인 지식이나
도움이 필요합니까?

라이프 스타일을 의미있게 바꾸려면 시간과 노력이 필요합니다. 높은 스트레스를 받는 동안 우리는 노력을 기울일 시간이나 에너지가 없는 것처럼 보일 수 있습니다. 그러나 이러한 변화로 인해 우리는 더 많은 에너지를 얻고 스트레스에 더 잘 대처할 수 있습니다.

Q6.
생활양식을 바꾸는데 방해가 되는
장애물이나 어려움은 무엇입니까?

Q7.
이러한 장애물을 극복하기 위해
당신은 무엇을 할 수 있습니까?

스트레스에 도움이 되는 생활방식을 선택해서 스트레스를 줄일 수 있는 몇 가지 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

생활양식 변경하기

건강한 라이프 스타일은 당신의 두뇌와 신체를 스트레스를 다루기 위한 최상의 상태로 유지합니다.

다음은 스트레스를 해소하는 데 가장 중요한 요소들입니다.
- 운동하기
- 영양섭취
- 수면
- 과도한 음주 피하기
- 스스로 돌보는 시간 갖기(취미활동, 레저, 내가 좋아하는 것 하기)
- 사회적 지지망

스트레스에 대처하는 능력을 향상시킬 수 있는 변화를 이끌어 낼 라이프 스타일 영역이 있습니까?

Q1.
당신이 바꿀 수 있는
긍정적인 생활방식을
적어보세요.

술/담배 줄이기,
취미활동 시간 늘리기,
좋아하는 사람들과 자주 시간갖기

'식이요법을 하고, 일주일에 5번씩 조깅을 하고, 매일 밤 30분 일찍 잠자리에 든다' 이런 이상적인 것은 좋지 않습니다. 성공가능성을 높이기 위해서 하나의 현실적인 목표를 잡는 것이 좋습니다. 첫 번째 변화를 이끌어 내면 두 번째 변화도 이끌어 낼 수 있습니다.

Q2.
처음으로 고르고,
바꾸고자 하는 것을
선택하세요.

취미활동 시간 늘리기(소설책 읽기, 음악 듣기, 영화보기)

Q3.
이제, 생활양식을 긍정적으로
변화시키기 위해서 할 수 있는 일이
무엇인지 생각해보세요.
구체적으로 무엇을 할까요?
언제부터 시작할까요?

이번 주말부터 시작하기(주말에 영화보고 서점가서 좋아하는 책 고르기)

라이프 스타일을 이렇게 바꾸는데, 충분한 정보가 있습니까? (예. 어떻게 하는지 구체적인 방법을 알고 있다.)

Q4.
그렇지 않다면 필요한 정보를
어떻게 찾을 수 있습니까?

예전에 읽다가 그만둔 책 찾기,
좋아하는 음악 리스트 정리하기

Q5.
영양사, 개인 트레이너 또는 수면 전문의와
상담하는 등 전문직의 도움을 받아
변경을 할 수 있습니까?
어떤 종류의 전문가에게 상담해야합니까?
어떤 전문적인 지식이나
도움이 필요합니까?

해당없음

라이프 스타일을 의미있게 바꾸려면 시간과 노력이 필요합니다. 높은 스트레스를 받는 동안 우리는 노력을 기울일 시간이나 에너지가 없는 것처럼 보일 수 있습니다. 그러나 이러한 변화로 인해 우리는 더 많은 에너지를 얻고 스트레스에 더 잘 대처할 수 있습니다.

Q6.
생활양식을 바꾸데 방해가 되는
장애물이나 어려움은 무엇입니까?

의지박약;;;

Q7.
이러한 장애물을 극복하기 위해
당신은 무엇을 할 수 있습니까?

음악을 즐기는 시간을 늘이기
(지하철에서 기계적으로 이어폰을 끼지 말고, 음악을 듣는 동안
음악에 집중해서 즐기기),
책읽기의 즐거움을 회복하기 위해서 인기있는 소설책으로
취미생활 다시 시작하기

스트레스에 도움이 되는 생활방식을 선택해서 스트레스를 줄일 수 있는 몇 가지 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

전문적인 도움 구하기

삶에서 지속되는 문제나 해결책이 없어 보이는 일련의 문제들로 심각하고 만성적인 스트레스가 발생하기도 합니다. 전문가를 찾아가는 것은 스트레스를 관리하는 것 뿐 아니라 스트레스로 인한 문제를 다루는데도 가장 좋은 방법입니다.

예를 들어 부채 문제가 큰 스트레스 요인이라면 사회적 지지와 대처 기술이 도움이 될 수 있지만, 가장 필요한 것은 그 부채를 해결하기 위한 도움을 받는 것입니다. 금융 전문가나 금융지원기관은 당신이 빚을 관리하고, 지불할 계획을 세우는 것을 도울 수 있습니다, 또한 당신에게 필요한 지원과 제도를 소개할 것입니다.

스트레스의 주요한 원인이 배우자와의 관계에 있다면 관계에 대한 상담이 문제를 해결하고 스트레스를 관리하는 가장 좋은 방법일 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 스트레스나 지속되는 개인적인 문제들이 무력감이나 무망감을 불러오는 수준까지 이어져 심각한 정신건강 문제를 야기할 수 도 있습니다. 이런 경우, 상담심리사나 정신건강전문가에게 심리 상담을 받는 것은 최고의 방법이 될 수 있습니다.

Q1.
어떤 종류의 전문적인 도움
(예. 심리, 금융, 교육, 육아, 코칭)이
당신에게 적합한 지 알고 있습니까?

Q2.
필요한 전문적인 도움을
찾는 방법을 알고 있다면
해당 전문가를 찾고 연락하는
단계와 방법을 적어보세요.

Q3.
전문가에게 도움을
요청하는 데 장애물이 있습니까?

Q4.
이러한 장애물을 극복하기 위해
무엇을 할 수 있습니까?

이제 전문가의 도움을 얻어 스트레스를 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

예시답변

전문적인 도움 구하기

삶에서 지속되는 문제나 해결책이 없어 보이는 일련의 문제들로 심각하고 만성적인 스트레스가 발생하기도 합니다. 전문가를 찾아가는 것은 스트레스를 관리하는 것 뿐 아니라 스트레스로 인한 문제를 다루는데도 가장 좋은 방법입니다.

예를 들어 부채 문제가 큰 스트레스 요인이라면 사회적 지지와 대처 기술이 도움이 될 수 있지만, 가장 필요한 것은 그 부채를 해결하기 위한 도움을 받는 것입니다. 금융전문가나 금융지원기관은 당신이 빚을 관리하고, 지불할 계획을 세우는 것을 도울 수 있습니다, 또한 당신에게 필요한 지원과 제도를 소개할 것입니다.

스트레스의 주요한 원인이 배우자와의 관계에 있다면 관계에 대한 상담이 문제를 해결하고 스트레스를 관리하는 가장 좋은 방법일 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 스트레스나 지속되는 개인적인 문제들이 무력감이나 무망감을 불러오는 수준까지 이어져 심각한 정신건강 문제를 야기할 수 도 있습니다. 이런 경우, 상담심리사나 정신건강전문가에게 심리 상담을 받는 것은 최고의 방법이 될 수 있습니다.

Q1.

어떤 종류의 전문적인 도움
(예. 심리, 금융, 교육, 육아, 코칭)이
당신에게 적합한 지 알고 있습니까?

부부상담과 육아에 대한 전문지식

Q2.

필요한 전문적인 도움을
찾는 방법을 알고 있다면
해당 전문가를 찾고 연락하는
단계와 방법을 적어보세요.

부부상담센터 검색하기,
지인들에게 전문가 추천받기,
근로복지공단 재직자 심리상담 서비스에서 전문가 검색하기(부록참고)

Q3.

전문가에게 도움을
요청하는 데 장애물이 있습니까?

비용에 대한 부담

Q4.

이러한 장애물을 극복하기 위해
무엇을 할 수 있습니까?

남편과 비용문제 상의하기,
근로복지공단 등 무료서비스 확인해보기

이제 전문가의 도움을 얻어 스트레스를 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 행동을 확인했습니다.

<관리전략 12로 가세요.>

행동 계획 정하기

앞서 세운 나의 계획을 시작하기 위해서 다음 주에 한 가지 행동을 할 것입니다.

당신은 위 칸에 작성한 자신의 행동 계획을 보고 '나는 분명히 할 수 있어!'라고 생각할 것입니다.

네, 확실하게 할 수 있습니다.

그렇다면, 위 계획을 잘 기록해 두거나 쉽게 볼 수 있는 곳에 두고 실천해보세요. 다음 몇 주 동안 사용해보고 다시 한 번 살펴보고 계획이 얼마나 효과적인지 그리고 전략을 조정하거나 변경해야하는지 생각해 보세요.

'내가 진짜 할 수 있을까?'

계획을 실천할 수 있을지 확실하지 않을 때, 고려해야 할 몇 가지 추가 질문이 있습니다.

Q1.
이러한 변화를 일으키기 위해서
누가 도움을 줄 수 있습니까?
당연한 문제나 어려움을
해결할 수 있는 사람이 있습니까?
격려해 줄 수 있는 사람이 있습니까?

Q2.
위에서 세운 행동 계획을
변경한다면 일어날 수 있는
최악의 상황은 무엇입니까?

Q3.
그 위험은 그만한 가치가
있습니까?

Q4.

당신이 세운 계획에서 잠재적으로
나타날 수 있는 부정적인 결과나
위험을 줄이기 위해서 도움이 되는
방법이 있습니까?

Q5.

예상되는 최고의 일은
무엇입니까?

Q6.

어떤 일이 가장 많이
일어날까요?

사람들은 스트레스를 어떻게 대처할까?

부록

다음은 미국심리학회의 2014년 미국 스트레스 연구에서 밝혀진 가장 일반적인 대처 기술입니다. 음악 듣기, 신체 활동, 독서, 명상, 기도와 종교활동, 요가, 마사지 받기 이 대처 기술들은 사용한 사람의 절반 이상이 효과가 있다고 평가했습니다.

이런 스트레스 대처방법은 좋지 않습니다.

TV시청, 인터넷서핑, 과식, 음주 등의 스트레스 전략들은 일시적으로 해소되는 것처럼 느끼게 하지만, 또다른 문제를 야기할 수 있습니다. 예를 들어 패스트푸드를 먹거나 탄산음료, 술을 마시는 방법들은 습관이 되면 둘 다 건강상의 문제를 유발할 수 있습니다. 스트레스 해소를 위해서 TV를 절대 보지 말고, (건강에는 좋지 않지만) 좋아하는 음식을 먹지 말라는 것은 아닙니다. 대부분의 사람들이 때로는 이와같은 방법을 사용합니다.

그러나 더 도움이 되는 전략에 대해서 배우는 것이 좋습니다. 효과적이고 위험이 낮은 입증된 방법이 있습니다. 어떤 방법은 '위급한 순간'에 도움이 되는 방법도 있고, 스트레스를 다루거나 회복 할 수 있는 능력을 키우는 방법들도 있습니다.

이런 스트레스 대처방법은 좋습니다.

1. 휴식하기

스트레스가 몰려올 때, 잠깐 쉬어주는 것은 실제로 큰 쉼이 됩니다. 스트레스 풀기 위해서 무엇인가 하는 것 - 독서, 친구와 차마시기, 가벼운 산책은 스트레스 대응 시스템에 많은 도움(휴식)을 줍니다. 이것은 육체적으로나 정신적으로 '스트레스 대해서 강조하는' 패턴을 깨는데 도움이 됩니다.

2. 이완 호흡

여러 연구에 따르면 느리고 깊은 호흡은 심박수와 혈압을 낮추고, 더 침착하고 집중하는 데 효과가 있다는 것을 보여줍니다. 이완 호흡은 배우기 쉽고 어디서나 할 수 있습니다.

3. 유머

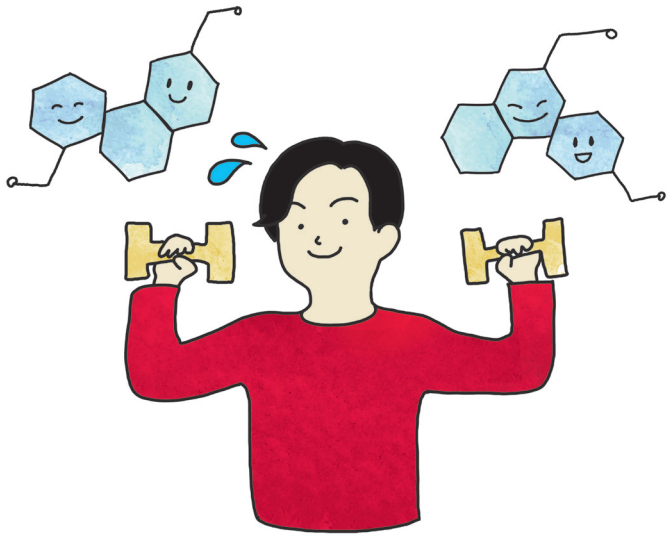
모든 사람은 웃는 것을 좋아합니다. 실제로 웃음은 스트레스 파이터입니다. 웃음은 긴장을 풀어주고, 문제에서 벗어나게 하고, 운동을 할 때와 유사한 생리적인 변화를 일으킵니다.

4. 연락하기(또는 접촉하기)

다른 사람들의 도움을 얻는 것은 우리가 스트레스에 대처하는 가장 중요한 방법 중 하나입니다. 사실, 인간은 사회적 지지를 주고 받도록 연결되어 있습니다. 사회적 지지는 생리학적으로 우리를 기분좋게 만듭니다. 우는 아기가 엄마나 아빠가 안아줄 때 얼마나 빨리 진정되는지 생각해 보십시오. 타인으로부터의 지지는 평생동안 필요합니다.

5. 신체활동

신체활동은 건강을 위해서 할 수 있는 가장 좋은 일이고, 스트레스 대한 사람들의 생리적 반응을 향상시키는 것입니다. 신체활동으로 두뇌 화학물질이 방출되어 기분이 좋아지기 때문에 스트레스가 심한 경험 이후 행복감을 회복하는 데 도움이 됩니다.



6. 바꿀 수 없는 스트레스 요인에 대해서 다르게 생각하는 것을 배우기

스트레스를 다룰 때, 우리가 생각하는 방식이 우리에게 도움이 될 수도 있고, 방해가 될 수도 있습니다. 부정적인 사고 패턴은 이미 스트레스가 많은 상황을 실제 상황보다 더 악화시켜 스트레스를 가중시킬 수 있습니다. 스트레스 요인에 대해서 생각하는 방식을 바꾸면 쉽게 대처할 수 있습니다.

1) 바꿀수 없는 스트레스에 대해서 받아들이고 적응하기

2) 스트레스로 인해 증가하는 부정적이거나 파국적인 생각을 인식하고, '신경끄기(Turn off)'

3) 덜 부정적이고 유연한 방법으로 스트레스 요인에 대해 생각하기

사고의 패턴을 변경하는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 그러나 배울 수 있는 기술입니다. 스트레스 요인에 대한 생각을 바꾸는 것이 우리의 행동 전략 중 하나입니다 .

7. 요가

요가는 신체 활동, 심호흡, 이완 및 명상을 병행합니다. 스트레스 해소를 위한 원 스톱 샵입니다. 미국의 스트레스 설문 조사에서 요가에 참석했던 사람들은 요가가 스트레스를 다루는데 매우 유용했다고 보고하고 있습니다. 다양한 레벨의 요가 수업을 주변에서 쉽게 찾을 수 있습니다.

8. 스트레스에 우호적인 생활 양식

여러분이 자신을 돌보지 않으면, 상황은 점점 나빠지고 질병에 더 취약해질 수 있다는 것을 누구나 알고 있습니다. 스트레스도 이와 비슷합니다. 충분한 수면을 취하고, 잘 먹고, 육체적인 활동을 하고, 스스로 즐거운 시간을 만들고, 술이나 과도한 약물의 사용을 피해서 스트레스를 더 잘 견디고 스트레스로부터 회복 할 수 있는 능력을 향상시킵니다.

전문상담기관 안내

근로복지넷 EAP서비스

일상에서 경험할 수 있는 다양한 어려움이나 고민에 대해 전문가로부터 상담 및 코칭을 받을 수 있다. 근로복지공단은 중소기업의 EAP서비스 도입을 촉진하고 근로자의 정서적, 심리적 어려움 해결을 지원하기 위하여 근로복지넷을 통해 EAP서비스를 무상으로 제공하고 있다.

EAP(Employee Assistance Program, 근로자지원프로그램)란?
미국 등 선진국에서 보편화된 제도로써 기업이 소속 근로자의 직무 만족이나 생산성에 부정적인 영향을 미치는 다양한 문제들을 근로자가 해결할 수 있도록 도와 주기 위해 자체적으로 도입하는 복지제도, 우리나라에서는 근로복지기본법 제83조에서 모든 기업이 도입, 실시하도록 권장하고 있다.

(사)한국EAP협회 Tel. 02-2261-0140
근로복지넷 회원가입 관련 Tel. 02-2670-0068 www.workdream.net

근로자건강센터

근로자건강센터는 50인 미만 사업장 근로자들을 대상으로 직업환경의학 전문의 등 산업보건전문가들이 업무상질병 예방과 건강유지, 증진활동에 관한 직업건강서비스를 제공하는 기관으로 직무스트레스나 근무환경에 대한 상담을 비롯해, 근골격계질환 예방, 뇌심혈관계질환 예방, 근로자 건강진단결과 유소견자에 대한 무료상담 등 기초 직업건강서비스를 제공하고 있다.

Tel. 1577-6497, 1588-6497 http://www.kosha.or.kr

건강가정 지원센터

건강가정지원센터는 가족문제의 예방과 해결을 위한 가족돌봄나눔사업, 생애주기별 가족교육사업, 가족상담사업, 가족친화문화조성사업등을 추진하며 다양한 가족 지원을 위한 상담, 교육 등이 저렴한 비용 또는 무료로 받을 수 있다.

Tel. 1577-9337 www.familynet.or.kr

참고문헌

U.S Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014),
Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services
Cook-Cottone(2016), Mindful Self-Care Scale
플로랑스비나이(2017), 몸을 씁니다. 가지출판사
스트레스, 과학으로 풀다 (한솔아카데미, 2017)
Stress Strategies (The Psychology Foundation of Canada)
Stress Lesson (Psychology Foundation of Canada, 2012)
Managing to Manage; Workplace Stress (www.psychologyfoundation.org)

한국재가노인복지협회
발행인 한국재가노인복지협회
매뉴얼개발협의회
발행일 2018년 12월
발행처 (04193)서울시 마포구
백범로37길 16 303호
T 02-3273-8646 F 02-3273-7716
디자인 그래픽오션

한국재가노인복지협회
Korea Association of Community Care For The Elderly