

情報化社會에서 스트레스 解消方案에 관한 研究

A study on the solution method of stress in information society

金 斗 京*

— 목 차 —

- I. 序 論
- II. 스트레스의 原因
- III. 미래사회 的 스트레스
- IV. 스트레스의 解消方案
- V. 結 論
- 참고문헌

I. 序 論

現代 情報化社會가 발전함에 따라 스트레스란 말이 많이 사용하고 있는데 그用語는 의학자인 한스 셀리에 박사가 수십년전에 처음으로 스트레스 學說을 주창한 이래 現代 文明을 憧憬하는 척도로서 時代의 커다란 부산물로 등장하게 되었다.

現代生活의 다양성과 복잡성, 긴박성에 비례해서 피할 수 없이 直面하는 것이 스트레스이다. 이 스트레스가 社會的으로 큰 문제점으로 대두된 背景은 급격한 社會적 變化, 가치관의 變化, 가치관의 갈등, 生産체제의 變化, 제도적인 變化 우리가 신봉하는 이데올로기의 葛藤에서 비롯되고 있다.

인간이 생활하는 곳에서 언제 어디서나 스트레스는 존재한다. 그 중에는 가벼운 스트레스가 있고 심한 것도 있으며, 적절히 經驗하면 삶에 活力을 주며 도움이 되는 것이 있는가 하면, 身體的으로 커다란 부담이 되기도 하며 계속적인 스트레스는 病을 초

* 전자계산소 부교수

래할 수도 있다(이훈구, 1984).

특히 産業社會에 이어 情報化社會로 진입하면서 현대에는 실제적 危險으로 대두되어 인간생활에 심각한 장애로 나타나고 있다. 인간이 산다는 자체가 社會가 복잡 多樣化하고 産業化와 都市化됨에 따라 인간의 욕구는 더욱 高度化하고 복잡해짐에 따라 욕구를 充足시키는 방식도 점점 더 복잡해지고 있다. 이러한 욕구를 충족시키기 위하여 여러가지 原因에 의한 스트레스로 고통을 겪고 있으며 많은 碩學들이 새로운 변화에 대한 豫見과 對應으로 미래의 인간생활에 직면하게 될 破滅的인 스트레스를 예고하고 있고 스트레스로 인한 疾病과 社會病弊 또한 필연적이며, 이러한 스트레스를 새로운 環境에 적응하여 극복해나가야 한다(엘빈토플러, 1989).

우리는 이러한 복잡 多變化하는 현실속에서 未來社會에 다가 올 변화를 豫見하고 변화하는 環境속에서 精神健康을 유지하기 위하여서는 스트레스란 무엇이며, 그것을 일으키는 原因은 무엇이며, 身體的으로 혹은 精神的으로 어떠한 反應을 일으키며, 우리가 어떻게 効果的으로, 이러한 스트레스를 克服할 수 있는 방법에 대하여 考察하고자 한다.

Ⅱ. 스트레스의 原因

現代社會가 복잡해지고 技術이 고도로 발달함에 따라 인간이 욕구를 充足시키는 방식도 점점 複雜해지고, 그 결과 스트레스를 겪어야 하는 狀況이 그만큼 많아지고 있다. 따라서 스트레스에 대한 見解는 학자마다 一致하지 못하고 있으며, 너무 廣範圍하면서도 일반화되어 있기 때문에 그에 대한 정의는 매우 어렵다. 일반적으로 스트레스는 外部刺戟의 측면과 거기에 대처하는 反應的 측면의 2가지로 나누어 볼 수 있다. 개인의 반응적 측면을 강조한 H.Selye는 “要求에 응하는 신체의 特有反應”으로 정의하고 있다. 스트레스는 신체적인 반응이나 적응만을 의미하는 것은 아니며, 더우기 현대에 이르러서는 心理的인 측면을 강조하기 있기 때문에 이들을 統攝하여 스트레스를 “한 개인이 心身の 適應을 구하는 것에서 야기되는 心身の 反應”으로 정의하는 것이 가장 바람직하다.

1. 社會心理的 原因

사회심리적 스트레스 원인들은 社會化와 지각 사이에 존재하는 복잡한 相互作用의 결과로서 생기게 되는 것으로서, 과거 경험이나 다른 학습과정에 근거하여 볼 때 바람직하지 못한 것으로 지각할 수 있는 사회적 사건들이다. 스트레스와 가장 많이 연관된 사회심리적 과정으로는 적응, 좌절, 과잉부담 및 탈핍을 들 수 있다.

1-1. 적응

Alvin Toffler는 「미래쇼크」에서 비록 變化가 사회적인 행동에서 필요한 요소라고 할 지라도 그것이 지나치게 급속한 속도나 엄청난 규모로 일어난다면 사람들은 변화의 보상을 獲得하지 못하고 변화가 얼마나 파괴적으로 작용하는지를 認識하게 된다고 주장하고 있다.

이와 비슷한 근거에 焦點을 맞추어 Holmes와 Rahe는 생활사 연구를 통하여 43개에 대한 社會再適應 平定尺度를 제작하였는데 <표1>과 같다. 여기서 중요한 것은 사건이 바람직한가 아닌가에 관계없이 心身의 건강한 均衡을 깨뜨리는 생활에서의 변화는 포괄적으로 모두 포함된다는 것이다.

<표1> 社會再適應 平定尺度

사 건	생 활 변화치	사 건	생 활 변화치	사 건	생 활 변화치	사 건	생 활 변화치
배우자 사망	100	임신	40	자녀 출가	29	오락의 변화	19
이혼	73	성문제	39	인척간 불화	29	교회활동 변호	19
별거	65	가족 증가	39	개인적 성공	28	사회활동 변화	18
교도소 복역	63	사업 재적응	39	배우자 직장변화	26	잡은 빛	17
가족의 죽음	63	경제사정 변화	38	입학, 졸업	36	수면습관 변화	16
부상, 질병	53	친구 사망	37	생활조건 변화	25	가족, 친구 변화	15
결혼	50	직업 전환	36	습관의 변화	24	식사습관 변화	15
해고	47	부부싸움 변화	35	상사와의 불화	23	휴가	13
부부 화해	45	큰 부채의 발생	31	근무여건 변화	20	크리스마스	12
은퇴	45	빛의 청산	30	주거의 변동	20	사소한 법규위반	11
가족 건강이상	44	직책의 변화	29	학교의 변동	20		

위의 표에서 보면 인간이 자기 주변의 여건변화에 다양한 원인으로 스트레스의 強度를 느끼게 됨을 알 수 있는데, Holmes에 의하면 사회재적응 평정척도가 최근 수개월 이내에 200~300이면 2년내 질병발생 확률이 50%이고 300이상이면 질병발생 확률이 80%라는 것이다.

1-2. 좌절

희망했던 行動과 目標이 위협하거나 억제하는 스트레스를 유발하는 사회 심리적 요인은 여러가지가 있다. 첫째는 過密現象이다. 도시의 大型化에 따라 생활의 질적 특성에 미치는 影響은 인간의 건강과 행복에 크게 영향을 미친다. 통근자에 관한 Tanner와 Singer의 연구는 이를 證明하는 것이다. 둘째는 偏見과 差別이다. 종교, 종족, 사회계층, 성, 신체적 특성, 국적에 따른 차별은 社會組織 속에 깊이 내재되어 있어 단순한 일상생활에서부터 장기간의 目標와 希望까지 장애가 되어 스트레스의 원인이 된다. 셋째로는 인플레이션, 失業, 과중한 稅金 및 일반적인 경기침체 등 사회경제적인 요인도 스트레스의 원인이 된다. 사회경제적으로 곤란할 때, 精神障礙, 自殺 및 疾病이 급증하고, 가족 및 부부관계도 원만하지 못함은 주위의 예로 짐작할 수 있다.

1-3. 過剩負擔

삶의 압박감이 쌓여 그 요구들을 실현시킬 能力이 부족할 때에는 心身의 均衡狀態를 깨뜨려 여러가지 부작용 현상이 발생한다. 과잉부담의 주요인으로는 과도한 責任感이나 使命感, 支援의 缺如, 자기 자신과 주위 사람들의 지나친 期待를 들 수 있다. 과잉부담은 도시, 직업환경, 학교, 심지어는 가정에까지 있을 수 있다.

S.Milgram에 의하면, 대도시를 매스미디어, 대중교통, 거대한 기술혁신, 격렬한 대인 자극, 마감지향적 사회, 과도하고 다양한 책임 등 거대한 스트레스 유발자들의 집합체로 보고 있다. 그리고 직장에서의 마감시간이라는 시간적 압력, 과도한 책임과 사명, 상사 및 부하 직원들의 지지 결여 혹은 지나친 역할 기대감 등은 모두 過剩負擔의 요인이 된다. 관제사의 업무부담에 관한 Grayson의 연구에 의하면 직장에서 받는 여러 근무환경이 얼마나 무서운 影響力을 발휘하고 있는가를 알 수 있다. 과잉부담이란 都市環境이나 職業的 環境에서만 그치는 것이 아니라 학교에서도 매우 많다. 스승으로서

의 使命感, 研究에 대한 요구, 지역사회 봉사에 대한 요구로 인해 받는 교원, 그 밖에 심한 競爭的 學業環境에 의해 받는 학생들의 과잉부담은 매우 큰 것이다. 이 밖에도 자녀 출산, 결혼, 부부간의 불화 등 가정에서의 과잉부담도 매우 큰 것이다.

1-4. 탈피

지루함과 외로움 등 認知的 過少刺戟에 대한 내적 신체적 반응인 탈피는 사회가 풍요해져 그동안 일에 몰두했던 시간과 흥미는 종종 기계로 대체되면서 나타나는 현상이다. 몇몇 심리학자에 의하면, 미국의 청소년들은 20%정도가 무료함과 우울증 때문에 心理的 障礙를 입고 있다고 한다. 우리 주위에서도 직장에서 퇴직한 지 얼마 안되어 사망하는 경우를 볼 때, 이를 더욱 알 수 있다. Lynch에 의하면, 결혼한 사람보다 獨身者, 未亡人 그리고 이혼한 사람에게서 심장병, 암 및 교통사고로 인한 死亡率이 높다고 지적하고 있다.

2. 生物生態學的 原因

생태적인 생물학적 기제를 통해 대다수의 사람들에게 스트레스 반응을 일으키는 자극들로서 생물학적인 리듬, 營養攝取 習慣 및 騒音公害 등을 들 수 있다. 인간의 신체 즉, 체온, 신진대사, 에너지 발산, 호르몬 분비 등은 時間的으로 이어진다. 그러나 사회적이며, 문화적이며, 공학적인 사람은 便宜와 適合性 때문에 자신의 생물학적인 시간이나 리듬을 무시하는 경향이 있는데 이럴 때 심할 경우에는 神經過敏과 情緒的인 불안정성을 갖게 하며, 질병을 유발하기까지 할 수 있다. 또한 카페인과 니코틴 같은 교감신경자극제, 비타민 고갈식품, 저혈당 식품 및 나트륨 등도 스트레스에 크게 영향을 미친다.

서양의학에서는 병의 원인을 대체로 主因과 誘引 그리고 外因과 內因으로 크게 나눈다. 內因은 素質과 체질, 면역과 內因, 내분비와 내인 등으로 구분하고 外因은 영양물의 공급이상, 산소흡입의 변화, 理化學的 병인, 화학적 病因, 병원체 등으로 구분한다.

한편 캐나다의 셀리에 교수는 氣候스트레스, 外傷스트레스, 疲勞스트레스, 精神的 스트레스 등의 스트레스 학설을 발표하였다. 이상의 病因設 즉 의학의 원인설과 셀리에 교수의 스트레스 학설을 비교하면 <표2>와 같다.

서 양 의 학	셀리에 교수
<p style="text-align: center;">主因 誘引</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>外因</p> <p>영양물 공급이상 산소흡입변화 이화학적 병인 화학적 병인 병원체</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>內因</p> <p>素因, 체질, 면역과 내인 내분비와 내인</p> </div>	<p style="text-align: center;">外傷스트레스</p> <p style="text-align: center;">疲勞스트레스, 精神的스트레스</p> <p style="text-align: center;">氣候스트레스</p>

〈표2〉 병인설의 비교

3. 性格的 要因

사람들이 환경과의 상호작용 속에서 나타나는 特性, 態度, 價値觀 및 行動패턴 즉, 性格도 스트레스에 크게 영향을 미친다. 성격이 스트레스에 영향을 미치는 결정요인이라고 볼 때, 복잡한 성격구조를 먼저 보아야 할 것이다. 따라서 여기서는 自己知覺 혹은 自我概念, 일관성 있는 행동유형 및 위협적인 상황에 대응하는 방식을 살펴보도록 하겠다.

심리학자들은 개인의 자가지각이 行動決定의 가장 유력한 요인으로 지적하고 있는 것으로 볼 때, 자가지각은 개인적 스트레스와 스트레스 對應에 주요한 역할을 한다. 자가지각은 “自己成就的 豫言”을 통해 과업행동에 영향을 미칠뿐만 아니라 스트레스 반응과 그 결과로서 유발되는 병의 진행과정에도 크게 영향을 미칠 수 있다. Lazarus는 자신이 어떤 상황을 통제하고 있다고 지각하는 정도가 크면 클수록 스트레스 반응이 약해진다고 하고 있다. 즉, 無力感과 自己卑下를 지각하는 것은 스트레스를 증가시키며, 열등한 자아개념은 스트레스를 증가시킬뿐만 아니라 여러가지 疾病을 유발시킬 수

도 있다.

특수한 행동유형들이 健康에 광범위하게 영향을 미칠 수 있음은, 이미 널리 알려진 사실이다. 그 예로서 순환계 위협요소의 목록으로 흡연, 운동부족, 비만, 고지방 식사 등이 있다. 이와 같이 일반적인 행동특질들이 건강에 影響을 미칠 수 있으며, 사람들이 環境과 일반적으로 상호작용하는 방식이 스트레스를 느끼게끔 하고 병을 유발시킬 수도 있다. 疾病과 行爲-情緒 行動類型과의 관계에 관한 Friedman과 Rosenman의 연구는 이를 증명하는 좋은 예이다.

또한 위협적인 狀況에 대응하는 방식으로서 不安反應이 스트레스 반응을 지속시키고 증가시키며 成就를 저하시키는 요인임을 알 수 있다. 대부분의 사람들은 불안한 순간을 經驗하나 그러한 순간은 스트레스 요인이 제거되면 곧 사라진다.

그러나 不安反應의 性格의 사람은 스트레스 요인이 사라진 뒤에도 계속적으로 가중된 스트레스를 경험한다. 불안반응을 나타내는 사람은 보통수준의 스트레스 요인에 의해서도 精神的 및 身體的으로 무력해질 수 있기 때문이다 게다가 이러한 성격유형은 만성 정신지체 장애로 발전되는 경향이 농후하다. 불안 반응성 성격의 사람은 불안반응을 지속시키는 동안 피드백의 “고리”때문에 괴로워 한다는 것을 의미한다. 이러한 불안 피드백고리의 원리는 다음과 같다. 지각된 어떤 스트레스 유발자에 대한 각성반응은 어느 것이든 실제로 그것 자체가 스트레스 유발자의 役割을 하는 것으로 가정될 수 있고, 후속적인 각성을 야기시킬 수 있는 것으로 가정될 수 있다. 그러므로 각성반응이 하나의 스트레스 유발자가 되어 불안행동을 惹起시키면 자동적인 피드백 고리가 하나 만들어진다.

Ⅲ. 미래사회의 스트레스

現代나 未來에 있어 좌절과 관련하여 부유하거나 豐饒속에서 고독감, 의미상실, 우정의 상실이 심각하게 나타나고 갈등과 관련하여 도덕적갈등, 가치변화에 따른 불확실한 時代의 지적 접근과의 갈등이 있을 수 있고 압력과 관련하여 치열한 競爭의 時代에 있어 이겨야만 하는 압력, 정보화시대에 살아야 하는 환경적 압력 등을 들 수 있는데 최

근의 컴맹자는 무능력자의 認識이 그것이다. 인간이 살아가는 데는 수많은 욕구가 생기게 마련인데 예를 들면 애정, 독립, 소속, 사회적 승인, 자존심의 유지욕구 등 多様하며, 성장해 가면서 욕구사항도 변화하게 마련이다. 이러한 욕구에 대하여 사회변화의 속도, 전쟁이나 불확실한 미래를 수반하는 環境에 따라 방해나 곤란의 장애가 나타나게 된다. 환경적 장애의 경우 시간, 공간 등의 제한이나 규제 등에 의한 물리적 제한과 관습, 통제, 금지, 법적 규제 등에 의한 사회적 규제도 인간의 욕구와 충돌한다.

1. 身體的 次元

인간의 흡수할 수 있는 變化의 양에는 일정한 限界가 있다. 이 한계를 확인하지 않으면 變화를 무작정 가속화시킨다면 감당치 못하는 요구를 강요하는 結果가 되며 이것이 미래쇼크이다. 미래쇼크는 인간 유기체의 신체적 적응체계와 그 의사결정 과정의 과부하로 인해 惹起되는 身體的, 心理的 苦痛을 뜻한다. 미래쇼크에 반응하는 症狀은 불안감, 유용한 권위에 대한 적대감, 무작정인 것처럼 보이는 폭력, 신체적 질병, 우울증과 무관심 등 온갖 형태로 나타나고 피해망상이나 괴로움을 느끼며 되도록 決定의 수를 줄이려 몸부림치게 된다.

울프에 의하면 개인의 건강은 環境의 그에게 제기하는 적응요구와 밀접한 관계를 가지고 있다고 하였다. 울프의 동료였던 홈즈의 스트레스 척도를 앞에서 <표1>로 보였는데 스트레스의 原因은 대부분 자신과 주위의 변화와 관련됨을 알 수 있고 이로 인하여 누적된 변화가 일정 수준을 넘어서면 身體的 危險으로 이어짐을 알 수 있다. 따라서 환경변화 특히 새로움에 대한 反應은 새로운 자극으로 이어져 엄청난 신체기관을 작동시키게 되고 結果的으로 신경계통에 폭발적인 활동을 불러 일으킨다는 것이다.

이러한 새로움에 適應하고자 하는 노력은 건강과 직결되는바, 건강과 변화는 밀접한 관계를 나타낸다. 사람이 살아가는데 있어 生活樣式의 변화, 장소, 인간관계의 변화와 사회조직들에 돌아 다니며 새로운 情報과 觀念을 배우는 것은 적응과정이며 生活이라는 것이며 여기에는 일정한 한계가 있으며 탄력성은 無限하지 않는 것이어서 적응한계에 도달시마다 신체기관을 조금씩 마멸시켜 신체조직에 損傷을 입히는 대가를 요구한다.

이렇게 해서 인간은 결국 원점으로 되돌아가 변화수용 능력이 제한되는바 이 능력에

압도 당할 때 일어나는 결과가 미래쇼크이다.

2. 心理的, 精神的 次元

사회적 이상은 개인의 이성을 前提로 하고 환경이 규칙성과 질서, 계속성에 의존하고 변화의 速度와 결정능력의 相關關係가 존재해 온 것이 사실이다. 그러나 미래에는 지금까지의 정신 심리세계와는 달리 빠른 변화와 대량정보속에서 이성 환경이 망가질 것이 예상된다. 미래쇼크는 身體的 疾病만의 문제라면 예방하거나 치료가 쉬울 것이나 과잉자극에 따른 인간정신의 緊張 때문에 불규칙적으로 作用하게 된다.

情報化社會에서는 정보의 홍수와 빠른 변화를 강요하게 되는데 따라 정보의 과부하가 필연적이고 또 그 速度가 엄청나게 빨라서 인식적 과잉자극의 시대라는 것이다.

또 한가지는 정신적 결정스트레스가 예견되는데, 과학, 기술, 사회적 변화의 건잡을 수 없는 加速化는 자기자신의 운명에 관해 賢明하고 적절한 決定을 내릴 수 있는 能力을 파괴해 버린다. 따라서 情報化의 빠른 진전은 결국 많은 미래 쇼크 患者를 양산하게 되는바, 이를 대처할 수 있는 方案이 모색되고 적용되어야 하는 것이 인간 최대의 과제로 등장할 것이 명확하다.

Ⅳ. 스트레스의 解消方案

스트레스는 環境이나 자기성장의 여건변화에 따른 심리적 압박 등이 精神的 고통과 身體的 疾病으로 이어지는 관계이므로 心理的, 精神的 次元의 적응방안이 곧 대처방안이다. 스트레스의 요인이 多樣하기 때문에 대처방안은 단계적 접근이 필요하다.

스트레스의 狀況을 명확히 평가하고 狀況의 평가에 따른 적합한 行動을 탐색하여 積極的 行動을 실천시킬 필요가 있으며 실천결과를 평가하는 단계적 克服方案이 필요하다.

스트레스를 대처하여 克服에 성공한다면 스트레스 狀況의 적극적 활용이 가능하고 또한 이러한 스트레스 狀況의 요구와 도전은 결국 인간을 強韌하고 成熟하게 하는 한편 면역의 효과도 거둘 수 있다.

스트레스는 環境的이며 社會的이며 또한 그것은 身體的인 것 뿐만 아니라 身體的인 것이기도 하다. 스트레스는 많은 상황들로 야기된다. 그러므로 스트레스는 어느 한가지 技法에 의해 조절되고, 통제되고, 감소될 수 있는 것이 아니다.

適應性 스트레스는 변화를 수반하는 “적응성 에너지”를 요구하는 데서 야기되므로 적응성 스트레스를 피하거나 緩和시키기 위해 에너지를 보존할 필요가 있다. 이는 生物學的 리듬을 행동과 동시에 일어나게 하는 것과 日常의 規則性和 行動樣相을 만드는 것이다. 대부분의 사람들에게는 일상의 규칙을 세우는 것이 適應性에너지를 보존하고 恒常性を 유지하는데 도움이 되므로 스트레스를 감소시킨다.

과절을 克服하는데 가장 좋은 技法은 적절한 代案을 찾는 것이다. 이는 욕구충족과 정에서 장애가 나타날 때, 달성할 수 있는 다른 목표를 설정하여 달성함으로써 스트레스를 解消시키고 자기를 防禦해 나아가려는 전략이다. 이러한 구체적인 전략으로는 報酬, 置換, 反動形成, 昇華 등이 있다.

과잉부담은 시간적 壓迫感, 지나친 責任感, 支援不足 또는 지나친 期待의 函數이므로 각각으로 나누어 볼 수 있다. 시간적 압박감으로 인한 스트레스는 時間調節에 의해 통제될 수 있다. 우선순위를 세워 가능한 가장 效率的인 순서로 과제들을 계획함으로써 상당부분 減少시킬 수 있다. 과중한 責任感에서 유래된 스트레스는 다른 사람에게 책임을 委任함으로써 감소시킬 수 있다. 이 戰略의 주된 장애물은 어느 누구도 자기들 만큼 할 수 없다고 느끼기 때문에 자신이 모든 것을 하려는 요구로 괴로워한다는 점이다. 이럴 경우 우선 중단하고 그 일이 어느 정도의 전문성이 요구되는지 혹은 한층 낮은 수준으로 충부할 것인지를 把握하여 위임할 수 있는 부분은 分割하여 위임하여야 할 것이다.

지원부족으로 인한 과잉부담은 근절하기 매우 어려운 부분이며, 가장 좋은 方法은 그 과제에 다른 사람의 도움을 구하는 것이다. 그러나 그러한 도움을 받지 못할 경우에는 비정상적 근육긴장 등을 解消하기 위하여 신경근육운동 등 弛緩訓練을 기하는 간접적인 적응방법도 가능하다.

스트레스는 기대감과 관련되어 있기도 하다. 만약 자기 기대 혹은 타인으로부터의 기대가 높다면 당사자의 成就目標은 달성될 수 없을 것이다. 그럴 경우 인간적인 실수가 나타날 수 있는 狀況에서 편안해져야 하고 어느 누구도 완전하지 않고, 실수를 할 수 있다는 사실을 받아들이는 것을 배워야 한다.

과잉부담을 줄이는 최후의 방법하면서도 가장 효과적인 方法은 과잉부담을 느끼게 하는 狀況에 노출되는 것을 피하는 것이다. 시간조절, 지나친 관여의 회피, 책임을 위임시키는 것, 다른 사람의 도움을 구하는 것, 노출에 대한 회피 등 모두가 과잉부담으로부터 야기된 스트레스를 감소시키기 위해 고안된 技法들이다. 그러나 여기서 중요한 것은 각자에게 도움이 될 技法을 먼저 찾고 使用하는 것이다.

과잉부담이 지나친 자극이라면 倦怠는 불충분한 자극이기 때문에 스트레스 유발자가 된다. 倦怠는 刺戟水準을 增加시킴으로써 완화된다. 탈핍성 스트레스를 완화하기 위해서는 크게 2가지 기법이 사용된다. 첫째는 앞을 내다보고 권태롭기 쉬운 상황을 알아 보려고 노력하는 것이다. 이로써 스트레스를 완화시키도록 자극하는 일을 計劃할 수 있다. 둘째는 적절한 弛緩技法을 사용하는 것이다. 이완활동은 정신적으로 복잡하거나 피곤하도록 하지 않으면서도 활동적이게끔 하는 활동이며 또한 自我介入을 피하게 하는 활동이다.

生物生態學的 스트레스에 제기되는 戰略은 크게 바이오리듬, 營養攝取 그리고 騒音 측면이 있을 수 있다. 많은 사람들은 바이오리듬을 규칙적으로 추적함으로써 스트레스 수준을 성공적으로 減少시키고 있다. 사람들의 生物學的 리듬에 一致되게 활동수준을 유지시킴으로써, 사람들은 理論적으로 에너지 지출을 최대화시키고 있으며, 또한 많은 경우에는 자신감을 얻고 있다.

영양섭취성 스트레스의 논거는 매일매일의 식사에는 괴로움을 유도할 수 있는 여러 화학약품 혹은 화학반응이 존재한다는 것이다. 카페인, 많이 든 음식, 소금이 많이 든 음식, 초콜렛·콜라 및 “빨리 에너지화되는 음식들”로 인한 저혈당증가 교감신경 반응에 더 敏感하기 때문에 규정식을 들도록 하여야 한다. 그리고 담배를 피우는 경우에는 흡연량을 줄이거나 담배를 피우지 않음으로써 스트레스를 減少시킬 수 있다. 또한 생리적으로 각성시키는 소음도 스트레스 반응을 일으키므로 스테레오나 라디오의 소리를 줄이든가 아니면 귀마개를 함으로써 소음으로 인한 스트레스를 줄여야 한다.

性格的 要因으로 인한 스트레스에 대한 戰略은 인간이 경험하는 스트레스의 대부분은 생활주변의 狀況들에 대한 지각, 그리고 그것에 부여하는 意味와 解析의 함수이다. 따라서 價値觀, 態度, 行動패턴 등 성격적 요인을 변화시키므로써 스트레스 수준을 상당히 줄일 수 있다.

또한 성장과정에서 생긴 내적인 스트레스가 많은 경우 자신의 불안근거를 찾지 못하

는 수가 많다. 이러한 사람이 醫師를 찾아 相談과 指導를 통해 마음속에 응어리진 갈등의 근원을 밝혀내는 것이 정신심리치료이다. 對話를 통해 자신의 결점을 밝혀내고 좀 더 건설적인 방법으로 현실에 잘 適應할 수 있도록 자신을 보강시키는 데는 매우 効果的이지만 이에 醫師와 患者 사이의 인간관계가 필수적으로 따라야 하며 오랜 시간과 많은 경비가 소요되는 것이 결점이다.

Hans Selye는 삶에 대한 바른 태도를 수용함으로써 해로운 괴로움을 적정 스트레스로 바꿀 수 있다고 하며 이는 가장 강력한 스트레스 감소기법이라고 주장하고 있다.

스트레스의 克服은 학자나 전문가의 심층적 研究와 이에 따른 처방적 기법을 적용하는 것이 바람직하지만 현실적으로 미흡한 바 앞으로의 과제로 보고 우선 인간 스스로의 자기통제와 일상 생활방식에서 자기 방어적 실천이 필요하다. 또한 자기일과 관련하여 內的인 認識과 더불어 즐거움을 찾는 방법도 스트레스를 이기는 훌륭한 방법이다. 첫째 자아 인식적 측면의 자신을 믿고 尊重하여야 하고, 자기 암시와 자기와의 對話가 필요하다. 둘째 자기학습적 측면의 긍정적 태도, 목표설정, 계획, 자기수련에 힘써야 한다. 셋째 성취지향 측면의 最善을 다하고 기회포착, 일의 적응력, 의욕, 책임, 중요한 일을 처리할 줄 알아야 한다. 넷째 경험적 측면의 危險을 두려워하지 말고 熱情을 가지고 배우는 자세가 필요하다. 다섯째 대인관계 측면의 대화습관, 협상과 협동, 진실한 자부심이 필요하다. 다시말해서 어차피 해야할 일이라면 즐거움을 가지고 임할 수 있는 방법을 스스로 만들어 實踐한다면 스트레스의 問題는 이를 실천하기 이전보다도 반감될 것이다.

V. 結 論

現代는 스트레스 時代이다. 오늘날과 같이 變化의 속도가 빠르고, 情報의 홍수속에서 살고 있으면서, 어디를 가나 차가 넘치고 소음이 있어 우리를 괴롭히고 있다. 結果的으로 짜증과 우울, 自己喪失에 빠지고, 심하면 疾病으로까지 이어져 현대인에게 스트레스는 深刻하게 제기되고 있다. 이러한 시대적·사회문화적 상황 속에서 심각한 문제로 대두되고 있는 스트레스에 대하여 스트레스의 原因과 解消方案에 대하여 지금까지 간략

하게나마 고찰하여 보았다.

스트레스의 核心은 變化이다. 특히 현대와 같은 상황속에는 더욱 그러하다. 環境이 변하면 우리 자신이 변화에 대하여 지금까지의 適應方式이 적절하지 못하게 된다. 전혀 변화가 없는 세상은 매우 無味乾燥할 것이 분명하다. 우리가 살아가는 한 스트레스는 존재하는 것이며, 스트레스를 나쁜 것, 피해야 하는 것으로만 인식하지 않는다면 한편으로 삶의 活力素가 될 수도 있다.

스트레스 상황에서 우리는 몸과 마음으로 반응하고 적응한다. 스트레스는 너무 심하거나 너무 오래 지속되면 긴장, 흥분 상태가 지속되어 결국은 몸과 마음의 均衡이 깨지게 되어 심지어는 질병을 유발하기까지 한다. 그러나 스트레스의 원인을 분석하고 지금까지 고찰된 다양한 技法을 가지고 자신에게 가장 좋은 方法을 찾아내고 이를 活用한다면 상당 부분 스트레스의 원인을 줄이거나 없앨 수 있을 것이다.

환경이나 내면의 變化가 해로운 스트레스가 되지 않으려면 몸과 마음의 적응노력을 억압하거나 무시한다기보다 그것을 意識하고 도우려는 자세가 기본적으로 필요하다. 그럴 경우 우리는 環境의 요구와 자기 內面의 욕구들을 더 정확하게 의식하게 되는 것이며, 이는 바로 積極的인 스트레스 對處의 核心이라 할 것이다.

때때로 生活의 리듬변화도 가져보고, 자기 분수에 맞는 趣味 生活이나 運動 등 스트레스를 풀 수 있는 方案이 있어야 하겠다. 건전한 趣味와 娛樂을 가진 사람은 대체로 健康하다. 과거의 잘못이나 열등감 등에 집착하지 말고 現實의 生活에 충실하고 자기 능력과 가능성에 맞추어 앞날의 설계나 계획을 세워 성실히 推進해 나가야 하겠다.

궁극적으로 인간의 수용력, 적응력을 고려한 통제된 사회적 변화가 필연적이라면 부적응의 문제를 해결할 수 있는 인간 스스로의 適應力을 키우는 자기의 노력이 필요하다.

참 고 문 헌

- 김문영 외(1990), 최신정신간호학, 현문사.
- 엘빈토플러 저·이규행 역(1989), 미래쇼크, 한국경제신문사.
- 이민규 외(1988), 스트레스, 중앙적성출판사.
- 이운식(1988), 스트레스와 욕구불만, 동일출판사.
- 이훈구(1984), 현대심리학개론, 정민사.
- 임승권(1992), 정신위생, 양서원.
- 홍속기 외(1992), 젊은이의 정신건강, 박영사.
- Caplan, G.(1974), Support systems and community mental health, New York, Behavioral
Publication.
- House, J.(1981), Work stress and Social support, Reading Mass, Addison-Wesley Pub-
lishing Co., Inc.
- Lazarus, R. and Folkman, S.(1984), Stress, appraisal and coping, New York, Springer
Publishing Co.
- Tache J. S.(1985), Stress and coping mechanisms, Issues Ment Health Nurs.