

과정명	
23차시	고령자의 스트레스 관리 교육

1. 스트레스 관리 교육 프로그램 기획

① 스트레스 정의 및 개념

1. 스트레스 정의

스트레스는 스트레스 인자, 즉 개인의 평형 상태를 깨트리고 스트레스 반응을 초래하는 외적 요구와 상황, 환경에 대한 생리적, 정서적 반응으로 정서적 행동상의 문제를 야기시킨다. 반면 스트레스가 긍정적일 경우, 적당한 자극과 변화를 제공하게 되어 삶의 활력소가 되기도 한다.

2. 스트레스 개념

스트레스의 개념을 3가지로 정리해보면, 반응으로서의 스트레스는 환경적 스트레스 요인에 대한 개인의 신체적, 심리적 반응이며, 자극으로서의 스트레스는, 어떤 형태이든 파괴적인 결과를 초래할 수 있는 환경적 특성이나 사건, 또는 상황을 의미한다. 마지막으로 자극-반응 상호작용으로서의 스트레스는 환경의 자극과 개인의 독특한 반응 간의 상호작용 결과이다.

② 스트레스 유발 요인

1. 심리적 요인

먼저 심리적 요인에는 동기 또는 목표 추구 활동이 저지를 당하는 결과로 생기는 좌절이 있을 수 있고, 변화 그 자체만으로도 스트레스가 될 수 있으며, 외부적 또는 내부적인 기대와 요구에 대한 압력 또한 심리적 요인이 될 수 있다. 마지막으로 갈등으로 인한 스트레스가 유발될 수 있으며 갈등은, 동등한 힘을 가진 양립할 수 없는 2개의 목표나 행동 경향성이 동시에 존재할 때 생긴다. 접근-접근의 갈등의 경우와, 접근-회피 갈등, 그리고 회피와 회피의 갈등 속에서 발생한다.

2. 성격적 요인

A형 행동	B형 행동
<ul style="list-style-type: none"> 성취욕이 강하고 빠른 말을 구사 동시에 1개 이상의 활동에 집중 자아 선입견적, 생활에 불만족 여러 차원에서 사람들의 평가 비경쟁적인 상황에서조차 타인과 경쟁 	<ul style="list-style-type: none"> A형과 정반대의 행동

A형 행동과 B형 행동을 비교해 보면, A형이 더 많은 스트레스를 경험한다. 그 이유는 스트레스 상황에 노출 시, 생리적 각성 수준이 증가하고, 통제할 수 없는 스트레스 직면 시, 더 쉽게 포기하고 무기력을 느끼기 때문이다. 또한 A형은 스트레스 대처 전략에서 더 많은 부정과 투사 기제를 사용한다.

3. 스트레스 원인

스트레스의 원인은 초기 경험의 양상, 인지 양식, 삶의 패턴에 따라 다르다.

원인	내용	원인	내용
결핍	<ul style="list-style-type: none"> • 신체적 고립 • 정서적 고립 • 작업의 욕구 	심리적 갈등	<ul style="list-style-type: none"> • 접근 - 접근 갈등 • 접근 - 회피 갈등 • 회피 - 회피 갈등
욕구 좌절	<ul style="list-style-type: none"> • 물리적 장애 • 사회적 장애 • 신체적 결함 • 심리적 결함 	욕구 좌절	<ul style="list-style-type: none"> • 선입관 • 범죄와 폭력 • 고립

4. 스트레스 증상

(1) 신체 & 생리적 반응

스트레스는 신체적, 생리적 질병, 즉 고혈압이나 심장병, 편두통 등을 초래한다. 그리고 스트레스가 여러 질병의 원인이 되는 이유는 신체의 면역 기능이 저하되기 때문이고, 교감 신경계의 반응으로 맥박, 호흡, 근육의 변화, 창백, 호르몬 분비가 일어나게 된다. 또한, 청소년의 경우는, 수면장애, 20~30대는 원형 탈모증, 40대 남성은 스트레스로 인한 성인병이 발생할 수 있다.

(2) 심리적 반응

- 심리적 반응을 보면, 불안, 초조, 공포, 우울, 의기소침, 짜증, 식욕, 수면 장애, 절망감 등을 나타낸다.
- 첫째로 무력감이 나타나는데, 이는 자기 생활의 여러 가지 조건을 통제할 수 없다고 생각하는 데서 오는 희망 상실로 대처할 수 없다는 데서 오는 무기력감은 개인의 살아가려는 의지에 영향을 준다. 이러한 스트레스에 성공적으로 대처하기 위해서는 학습과 연습이 필요하다.
- 두 번째로 우울감의 경우, 정서적 긴장과 불안이 지속적으로 누적되면 결국은 우울증으로 발전하며, 외적인 스트레스로 인한 우울, 사랑하는 사람의 상실에 기인, 잠, 과식 등으로 인한 외상성 우울증과, 내적인 스트레스로 인해 생긴 우울증, 식욕, 무감동, 낮은 자존감으로 인한 내인성 우울증, 그리고 적개심, 정서적 불안정, 죄책감, 자기 경멸, 자살 등의 병적 우울증과 정상적 우울증으로 나타난다.
- 마지막으로 충격 후 스트레스성 장애는 생명을 위협하는 심각한 상황을 직접 경험했을 때 스트레스 장애를 입게 되며, 주된 증상은 사건의 기억을 반복적으로 경험하게 된다.

5. 스트레스 조절 요인

(1) 개인적 특성

A형 행동은 B형에 비하여 불필요한 스트레스에 과다하게 노출되는 생활 방식과 그 스트레스에 관하여 폭발적인 감정 반응을 일으킨다.

(2) 사회적 지원

이는 개인들이나 집단들과의 공식적, 비공식적인 접촉을 통해 받는 위로, 지원 또는 정보로 정의될 수 있다.

(3) 통제의 위치에 대한 신념

내재론자가 외재론자보다 스트레스 상황을 보다 효과적으로 극복하는 경향이 있음을 알 수 있다.

6. 스트레스 결과 요인

신체적 결과	인지적 결과	정서적 결과	행동적 결과	사회적 결과
• 혈압의 증대, 뇌졸중, 심장병, 고혈압, 두통, 암, 당뇨병 등 • 근육 경직, 긴장성 두통, 숨막힘, 위통, 피로감	• 불안한 생각, 두려운 예상 • 집중력 약화 및 기억장애 등	• 긴장된 느낌, 걱정, 화남, 초조함 • 이완 곤란 및 우울증	• 업무 수행 어려움 및 회피 • 수면장애, 음주, 흡연, 식사의 변화 등	• 대인 관계 회피, 사회적 고립 • 화풀이, 다른 사람에게 자주 화를 냄

③ 스트레스 관리 교육 프로그램 기획 수행

1. 스트레스 관리 교육 프로그램 의뢰 받기

- 의뢰 기관 : 병원, 학교, 기업체, 공공 기관, 미디어, 기타 민간단체
- 의뢰인 : 의사, 교사, 기업의 책임자/관리자, 기타 공공 기관이나 미디어, 민간단체
인적 자원 관여 담당자

2. 교육을 의뢰한 기관의 요구와 상황을 고려

- 교육을 의뢰한 목적
- 의뢰 기관(의뢰인)이 요구하는 비용과 시간, 장소
- 교육프로그램의 수준 파악

3. 교육 대상자의 특성과 요구, 참여 과정 및 동기를 파악

- 연령 : 아동, 청소년, 성인, 노인
- 지위 : 학생, 직장인, 주부
- 정신 건강 상태 : 일반인, 현재 또는 과거에 심리 치료나 약물 치료, 입원 치료의 경험 여부

4. 요구 분석에 사용할 도구와 방법을 결정

- 문헌 연구 : 스트레스 관리 프로그램을 다룬 단행본, 논문 검토
- 질문지 : 의뢰사유 및 상황을 파악하기 위한 질문지 구성 및 정신 건강의 평가와 선

별할 수 있는 질문지 선정

- 면담 또는 초점 인터뷰 : 구체적인 자료 수집 계획을 수립 및 시행하고, 자료 분석 후 교육 대상자의 요구 파악

5. 스트레스와 관련된 임상 심리학 분야의 다양한 이론들을 개관 및 스트레스 모델에 대한 자료 수집

- 각 모델들 장점과 단점 검토
- 교육 대상자들의 요구를 반영하기에 적합한 스트레스 모델을 선정

6. 스트레스 관리 교육에 관한 다양한 연구 결과 수집 및 종합

7. 스트레스 관리 교육을 위한 구체적 교육 목표 설정

- 스트레스의 원인
- 현재 스트레스의 수준과 미치는 영향
- 달성 가능한 최적의 상태

8. 교육 대상자의 요구, 교육 목표를 반영한 프로그램 최종 선정

9. 다양한 교수·학습 방법 및 교육 효과 높일 수 있는 활용 방법 모색

- 이완 훈련 등에서 언어로 설명하기 어려운 내용을 영상 자료로 전달
- 심리 교육 이후 과제, 점검표, 내용의 요약과 정리 등의 인쇄물 전달

2. 스트레스 관리 교육 프로그램 개발

□ 스트레스 관리의 모델

1. 기본 모델

반응-접근 모델	자극-접근 모델	심리 모델	거래 모델
환경의 잠재적인 스트레스 요인에 의해 개인에게 나타난 반응에 초점	스트레스는 개인에게 작용하는 힘, 자극으로 그 결과는 긴장의 반응임	스트레스 상황에서 생리적, 심리적 반응은 상이하지만 개체 내 반응은 일관성 있음	자극-접근 모델 + 반응-접근 모델

2. 전통적 모델

(1) 생화학적 모델

Selye(1975)는 스트레스를 생리적 시스템 속 구체화되지 않은 상태에서 나타나는 모든 변화로 인하여 구체적인 증후군으로 나타난 상태라고 정의했다.

(2) 정신 지체 모델

신체의 어느 한 시스템 안에서의 긴장이 신체의 다른 시스템에 대해 병리적인 결과를 초래한다는 것이다.

(3) 전투 모델

전투 중인 군인 대상의 연구를 바탕으로 한 것으로, 어떠한 자극이라도 유기체에 대한 잠재적인 위협 요소가 되면 불안을 야기할 수 있다는 입장을 취한 것이다.

(4) 적응 모델

스트레스를 특정 상황에서 무방비한 상태의 사람에게 나타나는 불안한 반응으로 정의한 것이다.

(5) 재앙 모델

충격적 사건에 대한 개인의 심리적 반응을 연구하기 위해 공습으로 피해를 입은 사람과 큰 수술을 받기 위해 대기 중인 환자를 대상으로 한 연구이다.

(6) 과정 모델

스트레스 상황을 4단계로 보고, 스트레스의 사회·물리적 환경 속에 있는 조건이 상황에서 비롯된다고 본 모델이다.

3. 통합 모델

(1) 개인-환경 적합 모델

스트레스는 개인과 환경 또는 상황의 상호 작용에서 이해되어야 한다는 개념이다.

(2) Beehr & Newman 모델

개인과 환경의 불일치는 스트레스를 유발시키는 주요인이 되고, 과정은 스트레스로 인하여 발생 되는 심리적, 생리적 긴장을 의미하며, 결과는 개인의 건강이나 행위, 조직의 생산성, 유효성, 이탈 행위 등으로 집약된다고 본다.

(3) Mitchell & Larson 모델

스트레스의 긴장 상태를 생리적, 심리적 반응으로 구별하여 장·단기별로 제시하였다.

(4) 그린하우스와 파라수담 모델

스트레스의 발생 원인을 작업·비작업(가족의 문제)과의 관계로 보았다. 또한, 스트레스의 지각과 반응의 관계는 개인의 특성과 대처 반응, 사회적 지원에 따라 다르게 나타남을 강조하였다.

② 스트레스 관리 교육 프로그램 개발

스트레스 관리 교육 프로그램을 개발하기 위해서는 스트레스의 관리의 목표를 이해하고, 더불어 스트레스의 자각-(인지적) 평가-인지적 왜곡-효율적인 대처 방식-인지적 왜곡 수정 하기의 원리를 숙지하고 있어야 한다. 이러한 지식을 토대로 스트레스 관리 교육 프로그램을 개발할 수 있다.

1. 스트레스 관리 목표

스트레스 관리의 목표는 스트레스를 완전히 없애는 것이 아니다. 스트레스를 완전히 없애기란 불가능하며, 적절한 스트레스는 종종 수행에 도움이 되므로 스트레스에 적절히 대처하고, 적당한 수준의 스트레스를 긍정적으로 활용할 수 있도록 하는 것이 보다 현실적이라고 볼 수 있다.

2. 스트레스에 대한 자각

(1) 자동적 사고의 자각

자동적 사고는 어떠한 상황에 직면할 때 처음으로 떠오르는 생각들을 의미하며, 매우 빠르게 떠오르기 때문에 자동적으로 느껴진다. 그리고 스트레스 환경에 반응하는 습관화된 방식을 반영하며, 흔히 부정적이며 부정확할 수 있는 인지적 오류를 의미한다.

(2) 신체적 긴장의 자각

스트레스 상황에 직면하면 투쟁-도피 반응이 일어나는데, 투쟁-도피 반응이란 공격하거나 도망칠 수 있도록 준비하는 신체 반응을 의미한다. 그리고 어떠한 두통 등의 신체적 증후는 명확한 반면, 호흡의 변화나 근육 긴장 등은 알아차리기 힘들 수 있다.

3. 스트레스 평가하기

화나는 감정이 외부 사건을 정확하게 인지한 것인지, 부정확하게 인지한 것인지를 검토함으로써 부정적 감정들이 왜곡되거나 극단적인 사고에 기인하는 경우가 많음을 알 수 있다.

(1) 부정적 사고 패턴 찾기부터 시작한다. 이때 어떠한 부정적인 생각을 하고 있는가에 집중하고, 생각은 흔히 마음속으로 하는 혼잣말의 형태를 띠는 것을 알아야 한다.

(2) 다음은 부정적 사고가 부정적 감정을 유발하는 과정 이해하기이다. 이때 부정적 사고들은 내가 어떤 감정을 느끼게 하는가를 이해해야 한다.

(3) 부정적 사고들이 자동적임을 깨닫기 위해서는 이 생각이 너무 빠르게 떠올라 자동적으로 느껴지는가를 알아야 한다.

(4) 부정적 사고가 왜곡되었는지를 검토하는데, 이 생각은 사실에 대한 정확한 인식인가, 아니면 부정확한 인식인가를 검토한다.

4. 인지적 왜곡

부정적 사고는 때로는 현실에 적절히 대처하게 돕지만, 많은 경우 상황을 왜곡하여 평가함으로써 불필요한 정서적 고통을 유발한다.

(1) 고객에 대해 알고 싶을 때

고객에 대해 알고 싶을 때는 열린 자세, 고객 끄덕임, 눈과 몸의 맞춤을 한 상태에서 더 알고 싶다는 표현을 해주는 것이 좋습니다. 눈을 조금 크게 뜨는 것은 이는 무엇인가 중요하게 볼 것이 있기 때문에 많은 것을 자세히 보고 싶다는 의미를 담고 있습니다. 입을 약간 벌리고 있는 것은 고객의 의견을 받아들이겠다는 것을 의미합니다. 손바닥을 보여주는 것은 감추는 것이 하나도 없이 모든 것을 열어놓고 이야기한다는 표현입니다.

③ 스트레스 관리와 효율적 대처 방법

스트레스 관리와 효율적 대처 방법을 살펴보면 먼저, 인지적 재구성을 통한 생각 바꾸기, 그리고 감정 표현하기, 행동 변화시키기, 마지막으로 신체적 스트레스 경감 등이 있다.

1. 스트레스 대처 방법과 마음가짐

(1) 스트레스 대처 방법

스트레스에 관한 관심은 스트레스를 어떻게 관리하고 해결하느냐, 즉 대처하는 데 목적이 있고, 이는 스트레스 대처 방안이 적응의 과정으로서 통달과 숙달을 의미한다는 것을 말해준다. 또한, 스트레스 대처는 어떤 처리와 관리를 의미하며, 스트레스 평가는 심리적인 중재의 핵심적인 역할을 담당한다.

(2) 스트레스 대처 마음가짐

스트레스에 효율적으로 대처하는 마음가짐으로는, 스트레스를 인생의 불가피한 일부로 받아들이고, 스트레스를 해결할 수 있는 문제로 보는 것이다. 또한, 스트레스를 성장을 위한 도전으로 받아들이고, 자신의 스트레스를 잘 파악하고 이해해야 하며 지금까지의 익숙한 비효과적 스트레스 대처 방안을 바꾸려고 결심하고 새로운 방식을 배워야 한다.

(3) 상황별로 효과적인 스트레스 대처 방법

구분	상황	방법
스트레스를 일으키는 외부 사건 대처 기법	• 과도한 업무 부담	• 업무량을 줄이고, 조직 안에서의 의사소통 요구
	• 일 중독 경향	• 행동 양식을 수정하려는 노력과 완벽해지려는 사고방식 바꾸기
	• 걱정거리 처리	• 결정을 그때그때 내리는 습관 기르기
생활 변화가 스트레스가 되는 경우의 대처 기법	• 생활의 변화 파악 • 생활 변화 열거 및 대책 강구 • 불가피한 변화와 통제 가능한 변화의 구별	

불확실한 상황의 스트레스 대처 기법	• 정보 찾기 및 새로운 생활에 익숙해지도록 행동
가족과의 사별의 위협에 대한 대처 방법	• 지성화로 부정보다는 새로운 정보 추구

2. 스트레스 대처 능력 배양

(1) 성격의 요소에 의한 적절한 대처

- 내통제자 : 책임이 내부에 있다고 믿는 적극적 대처
- 외통제자 : 우연, 운명 등 외부 요인에 책임과 원인이 있다고 믿어 쉽게 위협을 느껴 무기력해짐

(2) 자신의 내부 규칙 or 사고방식 강화

- 자신의 내적인 규칙을 의식하는 것이 필요하다.
- 규칙이나 사고방식을 수반하는 생각을 살펴본다.
- 규칙에 대해 남들과 같이 토론해 본다.
- 규칙들을 논박해 보고 바꿔본다.
- 원래의 내적 규칙과 바뀐 규칙에 따른 생각들을 비교해 본다.

(3) 자존감의 향상

- 명료화 작업은 통합된 자기를 이루어 가는게 중요하다.
- 자존감 향상을 위해 문제 해결 능력, 사회적 기술 향상으로 자기표현 능력 개선한다.

(4) 사회적 지지

- 사회적 기관에서 얻을 수 있는 직접 지지와 정서적 지지받기
- 부정적인 스트레스 반응 해소를 위해 전문가의 도움 및 자기 자신 돌보기

3. 인지적 왜곡 수정하기(생각 바꾸기 5단계)

(1) A(Aware) : 자동적 사고 찾기

- 자신과 타인, 상황에 대해 떠오르는 생각 중 부정확하거나 부정적인 자동적 사고 탐색
- 자동적 사고와 연관된 감정과 행동 탐색

(2) B(Belief) : 자동적 사고에 대한 믿음의 정도 평가

- 부정적 사고를 하나 선택해 그것이 사실이라고 믿는 정도를 양적으로 평가

(3) C(Challenge) : 부정적 사고 논박

- 부정적 사고에 의문을 던져 보기

(4) D(Discard the distortion) : 합리적 사고로 바꾸기

- 극도의 부정적 감정을 완화, 상황에 적절히 대처할 수 있도록 스스로에게

할 수 있는 말은?

- 나는 어떻게 느끼고 행동하기 원하는가? 그렇게 하기 위해 스스로에게 할 수 있는 말은?

(5) E(Evaluate) : 평가하기

- 부정적 사고에 대한 믿음의 정도를 다시 한번 평가

④ 스트레스 관리 교육 프로그램 개발 수행

1. 스트레스 관리 교육 프로그램에 필요한 기초 정보 수집

- 프로그램 이론적 배경
- 프로그램 구성 활동들
- 프로그램에서 사용될 과제와 도구들

2. 스트레스 관리 교육 프로그램의 교안 작성

- 교육할 내용 분류
- 교육할 내용의 중요도 결정
- 교육할 내용 난이도 결정
- 교육할 내용의 난이도와 중요도에 따른 내용 배열
- 교육할 내용 서술 및 내용의 목표 작성하여 교재 구성

3. 교육 대상자의 특성에 맞게 스트레스 관리 교육 프로그램을 수정 보완

- 교육 대상자의 연령, 성별, 지적인 수준과 이해력, 여건
- 프로그램에 참여하는 대상자의 수를 고려

4. 스트레스 관리 교육 프로그램의 효과성 평가를 위해 예비 연구의 수행 계획

5. 스트레스 관리 교육 프로그램 개발을 위해 첨단 기술 활용

- 인터넷 검색을 통해 다양한 그림이나 사진, 동영상 등을 교육 자료로 활용

3. 스트레스 관리 교육 프로그램 실시

① 교육 프로그램 실행 단계

교육 프로그램 실행 단계는 도입 단계와 전개 단계, 정리 단계로 구분할 수 있다.

1. 도입 단계

- 프로그램의 취지와 전체 과정에 대해 오리엔테이션 실시
- 프로그램에 대한 관심과 동기 유발
- 집단의 구조화와 집단원 간 유대감 조성

2. 전개 단계

- 활동의 논리적 순서와 체계적 순환성을 고려하여 실시
- 참여자 간 갈등을 비롯한 과도기적 현상 발생
- 대인 관계 역동과 활동의 내적 경험이 다루어져야 함
- 집단 상담에서의 다양한 기술 활용

3. 정리 단계

- 프로그램을 통한 성취감과 종결에 대한 아쉬움 경험
- 지속적 변화와 적용을 위한 실천 과제의 구체화 필요
- 보완의 시간을 마련
- 참여자 간의 피드백이 긍정적으로 활용 가능

② 스트레스 관리 프로그램 실행의 일반적 원칙

스트레스 반응이란 위기, 위협, 또는 도전과 마주했을 때 유동적으로 대응하기 위한 인간의 능력을 말한다. 스트레스는 그 정도와 대처 방식에 따라서 긍정적일 수 있고 부정적일 수도 있으며, 스트레스의 부정적인 영향은 충분히 극복할 수 있다. 다만, 대부분의 사람들이 그 방법을 모르고 있을 뿐이다. 스트레스는 정신적으로 문제가 있거나 나약한 사람만이 겪는 문제가 아니고, 또 흔히 생각하듯이 개인적 요인에 의해서만 생기는 것도 아니다. 스트레스의 발생에는 여러 가지 요인이 관여하며, 이 요인은 개인마다 다를 수 있다.

4. 스트레스 관리 교육 프로그램 평가

① 개인의 스트레스 수준 측정

1. 기질 영역의 진단·측정·평가

스트레스에 대처하는 것은 자기 자신이고 조사와 진단, 그 목적과 방법을 알고 있는 것도 자신이어야 함을 기억해야 한다. 가장 먼저 측정할 것은, 기질 영역의 진단·측정·평가이다. 본 진단·측정·평가의 의도는 직무 대응에서 행동 패턴이 「타입 A」나 「타입 B」의 판단과 관련지어 시간적 긴박감, 공격적 경쟁심, 적대심 이 세 가지 요소와 특징을 알아내는 것이다.

2. 회복력 영역의 진단·측정·평가

평가에서는 일시적인 스트레스에 효과적으로 대처함으로써 회복하려는 능력을 필요로 한다. 여기에서 '회복력'이란 불행 및 변화, 스트레스에서 회복하기 위한 능력이나 적응하려는 능력을 의미한다. 따라서 본 측정에 의해서 불안 및 스트레스에서의 평형 감각과 안정을 회복하려는 능력을 확인하려는 것이다.

3. 개인의 생활 스타일 영역의 진단·측정·평가

스트레스원의 발생은 우발적인 것이 많고, 이에 대처하는 스트레스의 현실은 개개인의

생활스타일과 직무 관련도에 따라서 차이가 있기 때문에 유발적으로 생긴 스트레스원이 생활에 미치는 심정적 영향과 강약의 수준을 측정한다.

② 스트레스 관리 교육 프로그램 평가 내용

1. 반응 평가

- 프로그램 참가자들이 프로그램을 어떻게 생각하는지 평가
- 강사, 진행자에 대한 교육 참가자들의 반응을 평가

2. 학습 평가

- 교육 참여자들의 태도 변화, 지식 증진, 기술 향상의 정도 평가
- 스트레스의 일반적 개념 이해정도, 스트레스 원인 파악 여부, 스트레스 대처 기술의 적절한 학습여부를 평가

3. 행동 평가

- 참가자의 스트레스 대처 행동의 실제 변화를 평가
- 교육 후 사후 점검(follow-up)이 필요하므로, 반응 평가나 학습 평가보다 비용과 시간이 더 소요되고 어려움이 따를 수 있음