

Class 3.

스트레스와 정신건강 (스튜어트의 스트레스 적응모형)

1. 스트레스의 개념.
2. 스트레스에 대한 인간의 반응
 - 1) 투쟁/도피반응(fight or flight response)
 - 2) 스트레스 적응단계
 - 3) 심리-행동적 스트레스 반응

= 스튜어트의 스트레스 적응모형 =

3. 생물 심리 사회학적 요인 (스트레스 원)
 - 1) 소인적 요인
 - 2) 촉진적 요인
4. 치료 단계와 활동 (스트레스 관리)
5. 스트레스 관리기법들

1. 스트레스의 개념.



- 어려움, 고난, 고통
- Walter B. Cannon (1932) : "항상성(Homeostasis) 유지의 장애"

- H. Selye (1907-1982) "Endocrinologist"(canadian), (스트레스 연구의 아버지)
1936년 start research on issue of stress, General Adaptation Syndrome (GAS, a theory of stress)
: "내, 외적 환경으로부터 생명을 유지하기 위한 균형의 요구에 의한 "신체의 비 특이적 반응"
- H. G. Wolff (1940-50년대) : 생활 스트레스와 질병 저술
- Lasarus & Folkman (1984)의 스트레스 이론
"인간과 환경간의 상호작용으로 개인의 자원의 한계를 넘어서 안녕을 위협하는 것"

- 그 외 스트레스 관련 요소 및 개념들

전쟁

1960년대 : "대처 능력"

개인차

환경적 자극 (가장 보편적 정의, 생활사건 접근법)

- 스트레스 개념의 혼용

원인 이냐 결과 냐의 관점

환경과 개인 간의 상호작용적 관점

2. 스트레스에 대한 인간의 반응

1) 투쟁/도피반응(fight or flight response)

: "위협에 처했을 때 뇌와 신체의 부분들이 대처하는 일련의 생화학적인 변화"

(예: 강도 robbery)

자극(강도)→ 시상하부(hypothalamic)→ 교감신경계(sympathetic nervous system) 활성화

→ 장기, 내분비계에 영향

→ 부신수질(adrenal medulla, the innermost part of the adrenal gland)

(adrenal medulla : epinephrine, norepinephrine produce)

→ 시상하부 - 뇌하수체 - 부신피질(hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA axis) system)

- 엔돌핀, 부신피질자극호르몬, 코티졸 등의 분비 증가 (⊕ 코티졸-->면역 억제)

(adrenal cortex : mediates the stress response

mineralocorticoids, glucocorticoids, aldosterone and cortisol 을 produce)

☞ mineralocorticoids, glucocorticoids

increases water retention and blood volume

strengthens cardiac muscle contractions

anti-inflammatory and anti-allergic effects

2) 스트레스 적응단계

H. Selye (스트레스 연구의 아버지)

: 일반적 적응 증후군(General Adaptation Syndrome : GAS, a Theory of stress)

- 스트레스는 특정 증상으로 나타난다.
- 개인의 에너지는 한정 되었다.
- 개인마다 에너지의 사용과 스트레스에 대한 적응에 차이가 있다.
- 스트레스에 대한 신체 변화를 객관적으로 측정 가능하다.

㉸ 스트레스에 대한 반응(변화) : 일반적 적응 증후군

① 경고반응단계 "alarm state",

: 즉각 반응 : pulse 증가, 근 이완, 체온 혈압 하강(쇼크상태)

- > 부신피질 확장, 부신피질 자극 호르몬 분비 증가 (역 쇼크 상태)
- (--> 적응 또는 저항, 투쟁 / 도피반응이 시작)

② 저항단계 "resistance state",

- 스테로이드 호르몬 계속 방출(저항을 강하게 해줌)

- > 생리적 반응 정상화 되거나,
- > 아니면, 스트레스 원이 계속되면 적응 실패,
소진상태로 넘어감.

③ 소진단계 "exhaustion state",

- 적응 가능성의 한계를 넘은 상태.
여타의 스트레스 원에 대한 저항력도 상실
- 적응 에너지 소진
부신피질호르몬 분비 중단, 경고반응 단계 증상 다시 발생.
---> 지속되면 신체 질환 발병우려 높아짐

☛ General Adaptation Syndrome (GAS, a theory of stress) by Hans Selye

- an endocrinological experiment

: injected mice with extracts of various organs

<결과> same symptoms : swelling of the adrenal cortex,
atrophy of the thymus,
gastric and duodenal ulcers

people with different diseases exhibit similar symptoms

→ the effects of "noxious agents"

→ "stress"

- Selye conceptualized the physiology of stress as having two components:

a set of responses : the "general adaptation syndrome",

the development of a pathological state from ongoing, unrelieved stress.

- negative stress : "distress"

positive stress : "eustress"

stress is stressful whether one receives good or bad news,

whether the impulse is positive or negative.

3) 심리 - 행동적 스트레스 반응

인간의 행동 ? 감각, 인지, 정서, 사고, 행동

지각 → 정서적 반응, 사고(신념)

→ 인지 기능(각성, 주의력 등) 방해 → 행동표출

3. 스트레스 원

고려할 점 : 스트레스 특성, 발생시기, 노출된 기간,

발생빈도, 스트레스 원의 수

1) 소인적 요인 (predisposing factor)

(1) 생물학적 요인

(2) 심리적 요인 : 지능, 언어기술.....

개인내적 요소들

예) 비현실적인 동기 또는 믿음,

비합리적 인지전략(흑백논리, 과장, 일반화 등)

통제위 locus of control (내적 통제위 , 외적 통제위)

(3) 사회문화적 요인

2) 촉진 요인 (precipitating factor)

(1) 스트레스 생활사건(변화 change)

- Holmes & Rahe(1967)

"사회재적응 척도(SRRS ; Social Readjustment Rating Scale)" 개발,

※ 사회적 지지체계(중재변인, 자원) 역할의 중요성

- "일상의 혼란(Daily Hassle)"의 중요성 (LCU : life change unit 생활변화스트레스 단위)

(과거 1년간 합계 stress level : 200 ↑ high, 300 ↑ burn out)

번호	사건	LCU
1	배우자의 사망	100
2	이혼	73
3	부부 별거 생활	65
4	구류	63
5	친척의 사망	63
6	개인의 사고나 병	53
7	결혼	50
8	해고, 실업	47
9	부부 화해, 조정	45
10	퇴직	45
11	가족의 건강변화	44
12	임신	40
13	성적 장애	39
14	가족 구성원의 증가	39
15	업무 조정	39
16	경제 상태의 큰 변화	38
17	친구의 사망	37
18	전직	36
19	배우자와의 관계	35
20	1000만원 이상의 대출	31
21	담보 대출금의 손실	30
22	업무상 책임의 변화	29
23	자녀 별거	29
24	친척과의 트러블	29
25	개인의 성공	28
26	부인의 취직이나 이직	26
27	취학 졸업	26
28	생활조건의 변화	25
29	개인적 관습의 수정	24
30	상사와의 트러블	23
31	노동 조건의 변화	20
32	주거의 변경	20
33	전학	20
34	레크레이션의 변화	19
35	교회 활동의 변화	19
36	사회활동의 변화	18
37	1000만원 이하의 대출	17
38	수면관습의 변화	16
39	단란한 가족 수의 변화	16
40	식습관의 변화	15
41	휴가	13
42	크리스마스	12
43	위법 행위	11

(2) 생활 긴장과 혼란

※ 4가지 영역 : 결혼 / 자녀와의 갈등 / 경제적 문제 / 불만족스런 업무

3) 평가적 요인 (evaluating factor)

(1) 인지적 반응

Lazarus & Folkman(1984)의 스트레스 이론

인지적 평가(일차, 이차평가, 재평가)

-> 대처(문제 중심적 대처 / 감정 중심적 대처)

스트레스 과정

(1) 인지적 평가(cognitive appraisal)

(일차, 이차평가, 재평가)

; 사건을 어떻게 해석 하는가 ! 감수성과 취약성의 문제.

- 일차 인지평가 : **loss, threat, challenge**
- 이차 인지평가 : **대처(cope)**에 대한 평가 (어떻게 극복할까 ?에 대한 인지)
- 재 평가 : 새로운 자료에 기초한 **새로운 평가**

(2) 대처

- **문제 중심적 대처(problem focused coping)** : 객관적 사실에 근거한 선택과 실행
문제의 원인을 다루려고 함, 문제에 대한 정보를 구하고, 해결을 위한
새로운 기술을 찾음
- **감정 중심적 대처(emotion-focused coping)** : 단지 감정을 relieving 하려는 시도.

(2) 정서적 반응

(3) 생리적 반응

일반적 적응 증후군(General Adaptation Syndrome:GAS)

(4) 행동적 반응

(5) 사회적 반응

4) 대처 자원 (coping resources)

- 사회적 지지자원 들

: 돈, 개인 역량, 신념, 사회적 기술, 건강, 지식, 지능

지지자원의 예) 물질적 지지, 관계적지지, 정서적지지, 평가적지지.

5) 대처기전 (coping mechanism)

(1) 문제중심 대처 : 협상, 직면, 조연구하기

(2) 인지중심 대처 : 의미를 스스로 조절

(긍정적 비교, 선택적 무시, 보상으로의 대처, 원하는 대상의 가치 떨어뜨리기...)

(3) 정서중심 대처 : 정서적 고통 완화가 목적, 건설적 vs 파괴적

(부정, 억제, 투사 등의 방어기전 사용)

▶ Biopsychosocial components of the Stuart Stress Adaptation Model of psychiatric nursing care

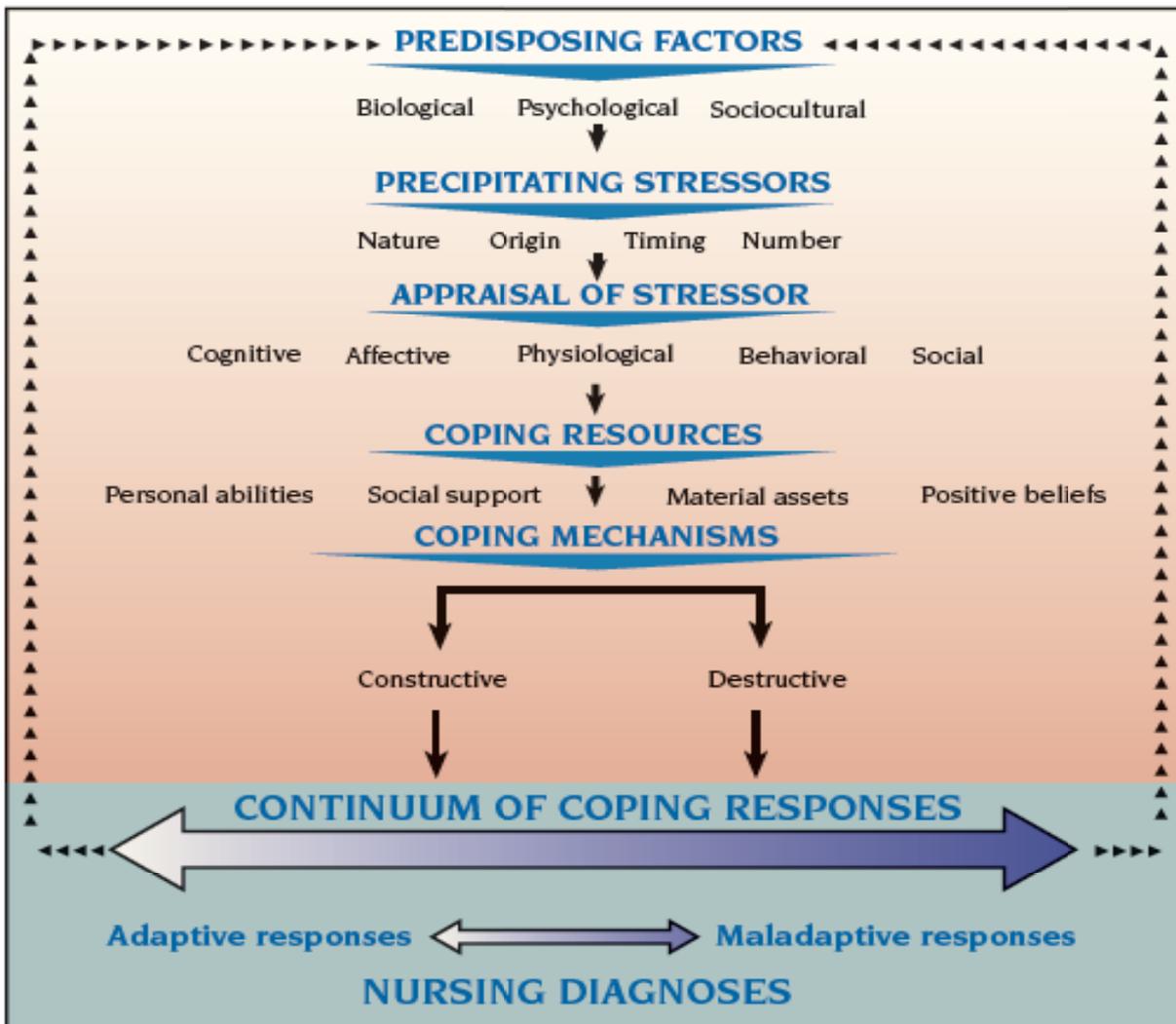


Figure 3-3 Biopsychosocial components of the Stuart Stress Adaptation Model of psychiatric nursing care.

4. 치료 단계와 활동 (스트레스 관리)

핵심 !!! “자가 관리(self management)”

- 1) 스트레스 사정 : 측정 도구들, 생리적 스트레스 반응 측정도구들 사용
- 2) 중재 : 스트레스 관리



그림 3-5 정신간호 치료 단계와 활동

5. 스트레스 관리기법들

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 스트레스 인식일지 | 심호흡(라마스 요법) |
| 점진적 이완(progressive relaxation) | 심상법(imagery) |
| 명상(meditation) | 요가 |
| 자기최면 | 자율훈련법 |
| 운동 | 바이오피드백 |
| 생각의 중단 | 비합리적 신념에 대한 논박 |
| 자기주장훈련 | 시간관리 |
| 자연 의학적 관리법 | |

the end