

# 스트레스 관리방안 (Stress Management)

이 광 자  
(이대 간호대학 교수)

## 차 례

- I. 자기평가 및 노출
- II. 인간관계훈련
- III. 지기표형훈련
- IV. 긴장이완훈련
- V. 신체적 활동
- 참고문헌

간호원은 다른 직종과 달리 특별히 스트레스가 많은 업무와 환경속에서 일을 하므로 그에 따른 신체적·정신적 긴장상태에 귀를 기울이고 그 증상에 대해 민감할 필요가 있다.

간호원은 대상자의 건강행위에 대한 책임뿐 아니라 자기자신의 건강증진에도 책임을 느껴야 한다. 그동안 스트레스가 건강과 질병에 미치는 영향에 대해서는 많은 연구가 있었다. 간호원에 게 발생하는 주요 직업병은 스트레스에서 오는 것이 많으므로 스트레스를 제빨리 인식하고 효과적으로 관리하는것을 학습할 필요가 있다.

여기서는 스트레스를 인식하고 대처해 나가는 몇가지 방법들을 소개하고자 한다.

### I. 자기평가 및 노출

스트레스에 대처해 나가려면 나 자신에 대해 잘 알고 있어야하며 무엇이 스트레스를 일으키는지를 알아야 한다. Luft는 Johari Window로서 나와 남과의 관계를 설명하였다.

여기에서는 1, 2, 3면이 넓어수록 건강한 사람이므로 그 삼면을 넓히기 위한 자기노출(self-disclosure) 훈련이 필요하다.

내가 아는 나      내가 모르는 나

남이 아는 나

1 open	2 blind
3 hidden	4 unknown

남이 모르는 나

- 1: 나와 남이 함께 아는 나
- 2: 남이 아는 나
- 3: 내가 아는 나
- 4: 나도 남도 모르는 나

스트레스를 인식하고 해석, 그리고 그에 반응하는것은 개인에 따라 다르다. 즉, 같은 stimulus에 대해 한사람은 stressor로, 또 다른 사람은 challenge로 서로 다르게 지각한다. stimulus를 어떤것으로 느끼느냐는 지각(perception)의 기능이라고 할 수 있다. Selye는 사람들이 스트레스를 두가지 방법으로 지각한다고 말한다. 즉 긍정적 스트레스(eustress)와 부정적 스트레스(distress), 이렇게 stressor를 긍정적, 부정적으로 결정하는때는 그 사람의 perception이 중요하다. 긍정적 스트레스는 사람을 활기차게 하며 재빨리 문제를 인식하여 수행할 수 있는 능력을 갖게 한다. 그러나 부정적 스트레스는 에너지를 고갈시키며 신체에 부담을 주어 결국 사망으로까지 이르게 한다.

이같은 stressor에 대한 perception뿐만이 아니라 전반적으로 삶에 대한 그 사람의 태도 역시 스트레스에 영향을 미친다. 인생에 대한 반응이 비교적 절대적이고 부정적인 사람은 긍정적인 것으로 지각하는 사람과는 다른것이다. 인생과

다음은 여러가지 환경적 자극에 대한 적응적 형태와 부적응적 형태의 예이다.  
직업에 대한 태도는 일상생활주변의 여러가지

요구와 자극을 평가하고 해석하는때 중요한 요인이 된다.

스트레스에 대한 반응 유형

스트레스(환경적 요구)	적응 형태	부적응 형태
<p>&lt;근무시간의 변화&gt; 낮런에서 아침반으로 근무시간변화, 오후 2시 45분에 보고받던 것이 오전 6시 45분에 보고받게 됨.</p>	<p>&lt;사고(지각)&gt; “좋은날이 되겠군” “다음에는 아침반을 하게 되겠구나”</p> <p>&lt;행동&gt; 아침 5시에 일어난다. 아침식사 준비하고 맛있게 먹는다. 버스를 타고 출근한다.</p> <p>&lt;결과&gt; 10분 일찍 도착한다. 편안하게 느낀다. 수간호원과 반갑게 인사한 나눈다. 아침보고들 귀 기울여 듣는다.</p>	<p>&lt;사고(지각)&gt; “아침밥 먹을 시간도 없군” “왜 내 스케줄은 맨날 라키게 할까?” “오늘도 귀찮은 환자만 받게 될꺼야” “사는게 이제 뭐람”</p> <p>&lt;행동&gt; 6시에 일어난다. 커피를 세잔 마신다. 담배를 4대 피운다. 택시를 타고 출근한다. 담배를 2대 더 피운다.</p> <p>&lt;결과&gt; 메시잡기가 힘들다. 10분 늦게 도착한다. 아침보고를 놓친다. 지각한 것에 대해 수간호원에게 말 씀는다. 전반적인 환자의 상태를 파악하지 못하여 당황한다.</p>

위의 예에서와 같이 스트레스에 대한 반응은 적응적인 수도, 부적응적인 수도 있다. 환경적 요구에 대한 지각은 위협적, 도전적인 것으로 판단될 수도 있으며 긍정적인 것으로 판단될 수도 있다. 다음의 질문이 자기평가 과정에서 도움이 된다.

- 1) 내가 느끼는 스트레스는 간호업무와 관련이 되는 것인가?
- 2) 나의 사생활에서 무슨 근심거리가 있는 것은 아닌가?
- 3) 직장과 가정에서 나에게 요구하는 것이 서로 복잡되었나?
- 4) 나 자신에 대해 너무 높은 기준과 목표를 세운 것은 아닌가?
- 5) 변화되는 것이 두려워서 저항하는 것은 아

닌가?

6) 나는 매사에 불만을 느끼는 원인인가?

II. 인간관계훈련

캘리포니아 간호비학 교수이며 스트레스관리 프로젝트의 소장, 부소장인 Claus와 Bailey는 중환자실 간호원이 느끼는 스트레스와 스트레스완화방안을 연구하기 위하여 미국 전역의 중환자실 간호원중 1,794명을 대상으로 1977년부터 1980년까지 3년간 연구하였다.

그 결과 중환자는 간호원에게 가장 만족을 주는 근무는 ① 직접적인 환자간호, ② 인간관계, ③ 지식획득, ④ 기술사용, ⑤ 병동분위기, ⑥ 보상조직(reward system)이며 가장 스트레스를

## 지면보수교육

느끼는 근원은 ① 인간관계에서 오는 갈등, ② 병동관리, ③ 직접적인 환자간호, ④ 부적합한 지식, 기술, ⑤ 물리적 환경, ⑥ 생활사건(life events), ⑦ 묘상의 결여로 나타났다.

즉, 중환자실 간호원은 “인간관계”라는 영역에서 스트레스를 가장 많이(1위) 느끼면서 동시에 만족을 느끼는(2위) 영역으로 나타났다. 이는 간호원에게 인간관계가 얼마나 중요한 요인인지를 단적으로 나타낸 연구이다.

또한 바람직한 간호를 하기 위해서는 간호원은 자기자신을 치료적으로 활용할 수 있어야 한다. 그러므로 간호원은 자신에 대해 잘 인식하고 있어야 하며 자신에 대한 인식을 타인과의 관계에 적용하여 원만한 인간관계를 형성하여야 한다. 그러나 자기(self)는 저절로 발견되는 것도, 극적으로 나타나는 것도 아니다. 오히려 내성과 훈련을 통해 발달될 수 있다. 그리하여 나에 대해 민감(sensitive)해지고 남에 대해 민감해질 수 있을 때 우리는 인간관계를 잘 할 수 있다.

바람직한 인간관계를 갖기 위하여 인간관계의 네 단계를 소개하고 실제로 훈련할 수 있는 방법을 소개하면 다음과 같다.

### 첫째 : 호감의 단계

인간관계가 계속되기 위해서는 먼저 상호 호감의 관계를 가질 수 있어야 한다. 즉 간호원은 함께 일하는 동료들과, 의사와 환자에 대해 호감의 태도를 가져야 한다. 그 태도는 사람을 대할 때 누구에게서나 그 개인이 지니고 있는 호감의 조건을 빨리 발견할 수 있는 눈(판찰력)과 귀(경청력)를 훈련하여 호감의 분위기를 조성할 때 다음 단계로 옮겨가기가 용이해진다.

#### 방법 : 상대방의 좋은점 찾기

1분간 상대방의 좋은점을 찾으려고 노력하면서 아무말없이 서트를 바라본다. 1분이 지난후 서로 워드백을 준다. 이때 “너는 다치 ~같이 ~하다”라는 표현을 사용한다. 서로 듣고난 후의 느낌을 얘기한다.

### 둘째 : 이해의 단계

상대방을 있는 그대로 이해하려는 태도가 필요하다. “understand”라는 단어는 “밑에 선다” 즉 사람을 떠받들어야 한다는 존엄성의 인정인 것이다. 물론 인간을 존경해야 한다는 것은 누구나 다 아는 일이지만 존경하고싶은 마음이 스스로 일어날 수 있도록 하기 위해서는 타인에 대해 존경할만한 조건을 찾는 눈과 귀와 가슴을 훈련해야 할 것이다.

#### 방법 : 나의 장, 단점 말하기

기뻐던 일과 슬퍼던 일 말하기, 성공경험 말하기

### 세째 : 신뢰의 단계

앞에서 말한 이해되는 사람들 중에서 더 가까운 인간관계는 신뢰의 단계이다. 상호 신뢰할 수 있을 때 인간관계는 부드러워진다.

#### 방법 : 장님과 안내

한사람이 먼저 장님이 되고 다른사람은 안내 역할을 한다. 안내하는 동안 모두 집중하면서 경험한다. 실내의에서 여타가지 물건 등을 만져보게 하면서 장님과 안내 역할을 교대로 경험하는데 시간은 약 20~30분으로 한다. 안내와 장님의 경험을 하는 동안 느낀점을 나눈다.

### 네째 : 필요의 단계

인간관계가 신뢰로 밀착될때 서로의 존재를 뚜렷이 인정하며 상호 필요성을 절감한다. 또한 협력관계의 고마움도 기쁨도 실감하게 된다.

#### 방법 : 무언집 단작업(종이조각 맞추기)

사막에서의 구사일생(Simulation game)역할극

## Ⅲ. 자기표현 훈련(Assertivencss training)

자기표현이란 “확신을 가지고 기술적으로 자기의 생각이나 감정을 폭넓게 전달하는 능력”을 말한다. 이 정의에는 부가 설명해야 할 단어들 이 몇개 있다.

자신을 표현하는 능력이란 단지 한가지 반응에

만 국한되어있다고보다는 어떤 상황에서도 적절한 행동방식을 선택할 수 있는 것을 의미한다.

그러나 최종선택이 어떤것이든간에 알아야 할 중요한 사항은 자기표현을 할 수 있는 사람은 적절하고 만족스런 행동을 할 수 있는 선택이 특이 넓다는 것이다. 즉 자기표현을 하는 사람은 폭넓게 의사소통을 할 수 있게 된다는 점이다. 대부분의 사람들은 상황에 따라 비자기표현적인 사람에 속한다. 대개는 자신을 잘 표현하지만 특수한 사람이나 상황에서는 확신과 기술이 부족하다는 것이다. 즉 어떤 사람은 언짢은 것이나 분노는 잘 표현하지만 애정은 잘 표현하지 못한다. 또 어떤 사람은 등성거리는 잘 이야기하지만 이성에게는 말문이 막혀버린다. 또 어떤 사람은 동료간호원끼리는 능숙하게 이야기를 잘 하면서도 의사와는, 상급자와는 잘 이야기를 못한다. 따라서 자기표현훈련은 자신을 좀더 표현하고 싶은 모든 상황을 알아내어 능력껏 자신을 표현할 수 있도록 도와주는 것이다.

흔히 자기표현(assertion)과 공격(aggression)을 혼동하는것을 볼 수 있다. 공격적인 사람과는 달리 자기표현력이 있는 사람들은 자신의 권리뿐 아니라 타인의 권리도 존중해 준다. 문제점이 야기될 때는 서로의 요구를 들어줄 수 있는 해결책을 찾는다. 그들은 우호적이고 솔선적이며 남에게 부담을 주지 않으려한다. 자기표현을 하지 못하는 사람들은 심리적, 신체적, 사회적인 어려움을 갖는다.

심리적인 문제로는 대인관계를 회피하여 인간이 개입되지 않는 활동속에서 피난처를 찾는다. 또는 사람이란 도대체 가까이 할 가치가 없다고 주장하면서 냉소적인 사람이 됨으로써 대화의 무능을 감춘다. 비자기표현적인 사람의 세계 유형은 자기 자신과 인간이 처한 상황에 대해 절망적으로 반응하는 경우이다.

사회적인 손상으로서는 새로운 친구를 거의 사귀지 못하며 소심해진다. 사람을 만나도 친해지기 힘들어 어려워하여 자주 오해를 받게된다. 수줍음으로 인한 침묵이나 권태에서 오는 불쾌가 적개심이나 교만심의 표현으로 오해되기 쉽

기 때문이다.

사회적이고 심리적인 손상외에도 비자기표현은 종종 정신신체표현으로 나타나는 생리적인 댓가까지도 치루어야 한다. 정신신체질환은 자기의 생각과 느낌을 표현하지 못하는 자신의 무능에 대해 느끼는 만성적인 불안에서 오는 것이다. 스트레스에 휩싸여 있을때는 전염에 대항하여 신체를 보호하는 면역체계가 그 기능을 제대로 발휘하지 않는것처럼 보인다. selye의 연구에 따르면 스트레스에 휩싸여 있는 사람들은 전염병에 걸릴 확률이 높다고 한다. 마음껏 자신을 표현할 수 없거나 표현하기 꺼리는 사람들은 신체적으로 무력하게 될 위험에 처하기 쉽다는 점을 나타내는 연구가 많이 나오고 있다. 긴장을 풀고 기술적으로 대화를 나누는 사람들은 건강한 생활을 누릴 수 있는 기회를 더 가질수 있다고 하겠다.

#### 자기표현의 요소

자기자신을 좀 더 효과적으로 표현할 수 있는 정확한 행동원리는 없으나 여기에서 다루는 내용들은 자기표현을 하는 대화자들이 대부분의 상황에서 지녀야만 하는 사항들이다.

##### A. 시각적 요소

① 눈맞춤 : 산만한 눈맞춤은 대개 근심, 거짓, 부끄러움, 나태 혹은 당황등의 부정적인 감정표현 방법으로 해석된다. 자기표현적인 사람은 상대방의 시선을 피하지 않고 똑바로 그 사람을 응시한다. 필요하다면 처음에는 상대방 얼굴의 이마, 입, 혹은 머티등으로 눈길을 주어가면서 서서히 눈맞춤을 늘려나갈 수 있다.

② 거리 : 상대방과 자기자신사이에 적당한 거리를 유지하는 것은 자기표현의 중요한 요소이다. Edward Hall은 미국인이 상황에 따라 취하는 네가지 독특한 거리감각에 대해 조사하였다.

친밀한 거리(intimate distance)는 피부표면에서 약 50cm까지의 거리이다. 이틀이 암시하듯이 사적인 만남에서 많이 이용된다. 개인적 거리(personal distance)는 50cm~120cm 사이인데 주로 부담이 없을 정도로 잘 알고 있는 사람들 사이의 만남에서 취해진다. 사회적 거리(social

## 지면보수교육

distance)는 120cm~360cm이며 개인적인 만남의 분위기가 결여된 상황 즉 낯선 사람과의 때면이나 공적인 거리에서 취해진다. 360cm 이상을 유지하는 거리는 공적인 거리(public distance)로서 극히 공적인 모임 즉 교실, 극장 등 많은 사람이 모여 있는 경우에 취해지는 거리이다. 자기표현적인 사람은 표현하고자 하는 메시지에 알맞는 거리를 유지한다.

③ 얼굴표정 : 얼굴표정은 자신이 표현하고자 하는 메시지와 어울려야 한다.

④ 몸동작과 자세 : 얼굴표정과 마찬가지로 몸동작과 자세도 메시지의 긴박감을 고조시키거나 덜어 버린다. 안절부절해 하는 손동작, 신경질적인 발걸음, 축 늘어진 어깨 등은 자기표현의 메시지가 될 수 없다. 말과 어울리는 동작이나 화제와 어울리는 몸자세는 자신의 말을 강화시켜 줄 것이다.

⑤ 몸의 방향 : 자신의 태도를 옹기 표현하는 방법 중 다른 하나는 상대방에 따라 자신의 몸 위치를 바로 잡는 것이다. 가장 좋은 몸가짐의 방향은 상대방을 정면으로 대하되 약 10도 내지 30도쯤 빗쳐서는 것이다. 이러한 위치는 깊은 관심을 표시하면서도 너무 직접적인 응시를 피할 수 있는 여유를 준다.

## B. 음성적 요소

① 목소리의 크기 : 목소리의 크기는 그 순간의 감정에 의해 상당히 좌우된다. 목소리의 크기가 대화의 긴박성에 영향을 주는 방식에는 두 가지가 있다. 첫째는 자신이 사용하는 기본적인 크기, 즉 평상시에 말하는 방식이다. 예를 들어 다른 사람이 알아듣기 힘들 정도로 부드럽게 이야기하는 습관이 있다면 이는 때때로 의사를 불확실하게 만드는 요인이 된다. 반면에 다른 사람이 불안함을 느낄 정도로 큰 소리로 말하는 습관이 있다면 그것은 자신의 감정과는 관계없이 공격적인 것이 될 수도 있다. 이런 사람들은 자신이 상대방에게 전하고자 하는 메시지의 효과를 감소시켜 버리고 만다.

② 말하는 속도 : 어떤 사람은 너무 빨리 이야기하고 또 어떤 사람은 너무 느리게 이야기 한

다. 속도가 너무 빠른 말투는 너무 신경질적이거나 공격적인 느낌을 주고 지나치게 머뭇거리는 말투는 메시지를 불확실하게 만든다. 말할때의 보통속도는 1분에 100내지 200단어를 이야기 하는것이 적당하다.

③ 유창함 : 이야기 도중 습관적으로 같은말을(예, “음”, “에”, “저”, “마”) 반복하는것을 없애는 것도 중요하다. 만일 모르고 있다면 친한 친구에게 그런 습관에 대해 물어보고 수정해야 한다.

④ 정감 : 정감을 주는 목소리의 요소로는 음조(tone)와 억양(inflexion)으로 구성된다. 이 요소들은 감정을 표현하는 중요한 수단이다. 많은 사람들이 이 정감의 차원문제를 중요하지 않게 생각하여 전하고자 하는 메시지의 긴박성을 상실하고 만다. 자신은 지금 어떤 음조나 억양으로 이야기하고 있는지 알아보고 다른 사람들이 자신의 메시지를 정말 잘 알아듣고 있는지 살펴 보라.

## C. 언어적 요소

① 문장 끝맺기 : 분산된 문장이나 불완전한 문장으로 말하는 사람은 분명히 음이 안정되지 못했거나 정신이 혼란돼 있다는 느낌을 준다. 이와는 대조적으로 완벽하고 분명한 생각으로 의사를 표현하는 사람은 상대방을 쉽게 이해 시킬 수 있다. 만일 일상대화에서 문장을 끝맺기가 힘들다면 다음 두가지 방법으로 수정할 수 있다. 첫째는 간단한 문장으로 이야기 하는것, 둘째는 가능한 한 이야기하기 전에 마음속으로 먼저 검토해 보는 것이다.

② 핵심의 전개 : 효과적인 대화를 하기 위해서 우선 수행해야할 요소 중의 하나는 다른 모든 말이나 생각의 밑바탕이 되는 하나의 지배적인 생각을 가지고 있어야 한다는 것이다. 간결하게 요점을 말하지 못하는 이유에는 두 가지가 있다. 가장 평범한 이유는 당황하기 때문이며 두번째의 이유는 자신이 정말 무엇을 이야기하려고 마음먹고 있는지 모르는 경우이다.

#### IV. 긴장이완훈련

간호업무의 본질이 스트레스가 많기 때문에 간호원은 신체와 정신을 이완시키는 기술이 있어야 한다.

이완운동은 “journey into self”라고 불리기도 하는데 전체목적은 근육과 정신적 긴장을 이완시키며 편안한 감정을 갖도록 유도하는 것이다. 그 결과 신체에 필요한 에너지자원들이 축적된다. 스트레스가 있으면 근육과 혼돈상태에 과잉활동이 일어난다. 이완운동과 기타 스트레스 완화방법들은 때로는 스트레스에 대한 일시적인 해결책이기는 하지만 결과적으로는 스트레스 정도를 낮추는것으로 나타났다. 이것은 의식상태의 변화를 통해 이루어지며 정신적으로 이완이 되어 스트레스로 인한 기관조직에 일시적인 치유효과를 가져온다.

긴장이완훈련의 대표적인 방법은 하버드대학의 Edmund Jacobson에 의해 처음으로 체계적으로 개발된 점진적인 이완훈련(progressive relaxation)이다. 어떤사람이 갖는 주관적인 불안은 근육섬유를 수축시키고 긴장시키는 생리적인 작용을 수반하게 된다는 사실이 그의 연구에 의해 밝혀졌다. 이 수축된 근육이 이완되면 근심도 사라진다는 것이다. Jacobson은 근심을 사라지게 하는 한 가지 방법은 사람들이 의식적으로 이러한 이완상태에 도달할 수 있는 방법을 개발하는 것이라고 결론지었다. 많은 노력끝에 그는 위축된 상태를 마음대로 완화시킬 수 있는 능력을 얻을 수 있을때까지 몸의 여러 근육을 수축, 긴장시키고 이완시키는 과정을 개발하였다. Jacobson 방법의 최대 결점은 배우는데 시간이 너무 많이 걸린다는 것이다. 이 방법은 총 56과정으로 되어 있는데 각 과정에 따라 한시간부터 아홉시간까지 걸린다. 이 방법을 획기적으로 보완하여 템플 대학의 Joseph wolpe는 20분씩 6번의 과정과 집에서 30분씩 보충연습을 하여 배우는 과정을 개발하였다. 여기에 소개할 방법은 바로 wolpe가 개발한 근육이완법이다. 이 방

법은 30분 정도씩 하루에 두번 연습한다. 모두 4단계로 되어 있는데 각 단계마다 자신의 몸을 점차적으로 완전하게 조정할 수 있게 해준 것이다. 한 두 단계를 생략하면서도 효율적으로 마지막 단계에 도달할 수도 있다.

이완과정은 방해받지 않을 조용한 장소에서 실행해야 한다. 편한 의자에 앉아 불빛을 어둡게 하고, 눈을 감고 실행하면 더욱 효과적이다. 여기에서 신체에 있는 16근육그룹을 한번에 하나씩 이완시킨다. 처음에는 각 부분들을 수 초 동안 긴장시킨 후 일시에 긴장을 풀어 이완시킨다. 처음 수 초 동안은 점점 더 강하게 긴장시키다가 최고점에서 갑자기 긴장을 일시에 푼다. 특별한 근육들을 긴장시키는 것은 그 부분에 주의를 집중시키게 해주어, 다양한 상황에서 거기에 어떤 일이 일어나는지를 느끼게 해 줄 것이다.

##### 1. 기본이완과정

① 오른쪽 손과 전박(팔꿈치에서 손목까지) : 오른쪽 손(왼손잡이는 왼손부터 시작)과 전박의 근육을 긴장시킨다. 손과 전박에 긴장감이 느낄 수 있도록 주먹을 불끈 쥐므로써 이들 근육을 긴장시킨다. 5~7초동안 유지한 다음 즉시 이완시킨다. 손 주위에 흐르고 있는 이완감을 느끼면서 그런 감각을 약 20초 동안 즐기도록 한다.

② 오른쪽 이두근 : 이완시킨 손과 전박에 영향을 주지않고 이두근이 긴장될 때까지 팔에 힘을 가한다. 5~7초후에 즉시 이완시킨다.

③ 왼쪽 손과 전박 : 반대팔을 5~7초동안 1단계처럼 한 후 이완시킨다.

④ 왼쪽 이두근 : 반대팔을 2단계처럼 한다.

⑤ 얼굴 위 : 머리와 이맛살을 단단히 가장시키면서 가능한 한 눈이 눈썹을 치켜 올린다. 5~7초후 이완시킨다.

⑥ 얼굴 가운데 : 눈이 사팔이 될 정도로 가장시키고 코에 주름을 잡은 다음 이완시킨다.

⑦ 얼굴아래 : 이빨 꼭 다물고 입 가장자리를 위로 당긴다. 5~7초후 이완시킨다.

⑧ 목과 목구멍 : 턱을 가슴을 향해 아래로 당기는 동시에 실제로는 가슴에 닿는 것을 피하도록

## 지면보수교육

를 노력한다. 5~7초후 근육이 긴장됨을 느낀다 음 이완시킨다.

⑨ 가슴, 어깨, 등 : 어깨를 움직이며 숨을 길게 들이마쉬뒤 가만히 5~7초동안 유지한 다음 이완시킨다.

⑩ 복부 : 마치 누가 복부를 강타할 준비를 한 것 같은 자세에서 배에 힘을 가한다. 5~7초후 이완시킨다.

⑪ 오른쪽 허벅지와 넓적다리 : 허벅지와 넓적다리의 근육을 5~7초동안 긴장시킨 다음 이완시킨다.

⑫ 오른쪽 종아리 : 종아리 근육이 단단해 질 때까지 발가락을 위로 당긴다. 5~7초 후 이완시킨다.

⑬ 오른쪽 발 : 발끝을 땅에 대고 발을 둥그렇게 만든 다음 힘을 준다. 5~7초 후 이완시킨다

⑭ 왼쪽 허벅지와 넓적다리 : 11단계 과정을 5~7초동안 반복한 다음 이완시킨다.

⑮ 왼쪽 종아리 : 12단계 과정을 5~7초 동안 반복한 다음 이완시킨다.

⑯ 왼쪽 발 : 13단계 과정을 5~7초동안 반복한 다음 이완시킨다.

이 과정을 실시하는 동안 한 단계에서 다음 단계로 넘어가기 전에 각 단계에서 실제로 완전히 이완됐음을 확인하면서 자신의 페이스로 옮겨가는게 중요하다. 어느 단계에서 무리가 생길때는 잠시 쉬. 다음 심하게 긴장시킴이 없이 다시 시도해 보도록 한다.

### 2. 7그룹 과정

위에서 설명한 16그룹의 근육을 두번에 걸쳐 완전히 이완시킬 수 있으면 다음 단계인 이 과정으로 넘어갈 준비가 된 셈이다. 이 과정은 16그룹을 7그룹으로 통합조정하여 줄인것이다. 15분내에 모든 그룹의 근육을 완전히 이완시킬 수 있을때까지 아래과정을 연습하도록 한다.

- ① 오른쪽 팔의 모든근육
- ② 왼쪽 팔의 모든근육
- ③ 안면근육
- ④ 목 근육
- ⑤ 가슴, 등, 어깨, 복부

⑥ 오른쪽 허벅지, 발

⑦ 왼쪽 허벅지, 종아리, 발.

### 3. 4그룹 과정

위의 과정을 사용하여 모든 그룹의 근육을 쉽게 이완시킬 수 있으면 이 과정으로 넘어올 수 있다. 이 과정은 7그룹을 아래와 같이 4그룹으로 통합조정한 것이다. 전과 같은 방법으로 이들을 5분내에 이완시킬 수 있을때까지 연습하도록 한다.

- ① 양손의 팔, 전박, 이두근
- ② 얼굴과 목 근육
- ③ 가슴, 등, 어깨, 복부.
- ④ 양 허벅지, 종아리, 발.

### 4. 회상과정

위의 과정들을 마치고 나면 4그룹의 근육들을 가장시키지 않고서 이완시키는 연습을 한다. 이 과정은 문제가 되는 근육들에 대해 조심스럽게 생각한 후에 그들을 완전히 이완시켰을 때의 느낌을 회상하도록 한다. 그러한 느낌에 대한 회상이 마음 속에서 분명해 진 후에 진행시켜나가면서 실제로 근육이 이완되도록 노력한다. 그러한 느낌을 약 30초 가량 몸 전체를 흐르도록 한다. 이러한 회상을 한 후에도 어떤 특정부분에 긴장이 남게 되면 그 부분에 주의를 집중시켜 이완시킨다. 이 과정이 잘 수행되지 않으면 다시 잘 될 때까지 앞에서 연습한 긴장—이완과정을 반복한다.

### 5. 셈 과정

점진적인 이완훈련의 최종단계는 몸전체를 일시에 이완된 상태로 되게 하는 것이다. 이 과정은 긴장을 풀었을때의 느낌을 10에서 1까지 천천히 숫자를 거꾸로 세면서 회상하는 것만으로 이루어진다. 각 숫자에 이룰때마다 몸은 더욱 더 느슨하게 되며 숫자 1을 셀 때는 거의 이완된 상태에 있게 된다.

이 수준의 기술을 습득한 후엔 대부분의 상황에서 잘 이완시킬 수 있어야 한다.

V. 신체적 활동

스트레스 완화방법으로서의 신체적 활동의 가치에 대해서는 여러 의견들이 있으나 그것의 신체적 정신적인 면에 미치는 긍정적 효과에 대한 보고는 날로 증가하고 있다. 신체적 활동은 그것이 심장 박동을 증가시키는지의 여부에 따라 호기성(aerobic)과 비호기성(nonaerobic)의 두가지로 분류된다.

조깅, 산보, 스키, 수영, 자전거타기와 같은 에어로빅 운동의 중요성은 그것이 심박관계의 기능을 증진시킨다는데 있다. 즉 맥박과 혈압을 낮추며, 말초 혈류를 증가시키는 등의 변화는 스트레스를 완화시키는데 있어서 가장 중요한 요인이다. 에어로빅 운동은 지속적인 신체적 노력때문에 산소 소모를 증가시켜서 결국 이것은 효소체계(enzyme system)를 자극하여 혈류를 증가시킨다. 이것은 호흡기계와 근육계에도 좋은 효과를 준다.

신체활동이 주는 또 하나의 중요한 장점은 운동후에 오는 건강감인데 이런 느낌은 자기 자신과 스트레스가 많은 환경에 대한 통제감을 갖게 한다. 이러한 지배감과 그 결과로 일어나는 불안 감소는 비록 운동자체가 상황을 완전히 조종하지는 못하더라도 일어난다. 에어로빅운동은 최근에 우울치료법으로서도 효과가 있음이 보고되고 있다.

한 연구에서는 6~10주의 달리기 프로그램에서 달리기 전후에 우울치를 비교하였는데 측정할만한 변화가 나타났음을 보고 하였다. 달리기 가 우울을 경감시킨것은 스트레스상황에서 일시적이거나 빚어나게도 하면서 동시에 신체에 실제적인 변화를 일으킨 때문이다. 즉 운동은 불안감을 견딜수 있는 에너지를 생성시킨다. 한 연구에서는 달리기는 정온제보다도 오히려 불안 긴장증상의 완화에 효과가 있다고 보고하고 있다.

신체활동이 어떻게 스트레스 완화에 효과가 있는냐에 대해서는 아직 확실하게 단언할 수는 없으나 대부분의 연구자들은 운동이 신체적, 정

신적 변화에 기여한다는데는 의견에 일치할 보이고 있다.

환자의 신체변화에 대하여 계속 관찰하도록 교육받은 간호원은 자신의 신체에 대해서도 좀더 예민할 필요가 있다. 근무를 하면서 스트레스를 완화하는 방법을 찾기는 어려울것이기 때문에 간호원에게는 직장을 떠나 신체적 정서적 근육을 단련시킬 필요가 있다. 특히 간호원들은 보통 근무가 끝난후에 또 다른 신체적 활동을 하기에는 에너지가 충분치 않거나 여력이 없다고 느끼는 경우가 많다. 그러나 근무시에 소비한 에너지가 신체활동에서 오는 긍정적 에너지를 대신하지는 못한다.

가장 기본적인 운동은 요가, 단전호흡, 에어로빅운동등이다.

요가는 가장 오래된 유형중 하나로서 이것은 달리기 같은 에어로빅 운동을 위해 신체를 준비시키는 데 유용하다. 요가는 신체의 에너지균형을 위해 근육을 쭉 피게하여 긴장을 완화시킨다. Jackson에 의하면 요가는 기분을 상승시키고 생기를 회복시키며, 신체부분을 각기 보다 융통성있게 사용하게 한다. 만일 극과 척추가 뻣뻣하면 고개를 옆이나 뒤로 돌리기가 불편한 것이다. 따라서 세제를 보는 눈도 줄어들 것이며 자신의 신체적 지각, 스트레스에 대한 신체적 표현에 대해서도 지각이 좋아지게된다.

달리기는 여러가지 에어로빅 운동중에서 가장 간편하고도 효과적인 운동이다. 달리기는 1주 4~7회 규칙적으로 계속해야한다. 달리기는 사회적 교제의 장이 되기도 하며, 다양한 환경적 장소를 선택할 수도 있으며, 돈과 장비도 별로 들지 않으므로 장점이 많다. 또한 달리기는 신체적 운동일뿐 아니라 정신도 운동시키는것으로 대개 달리는 도중 이미 기분이 좋아지는것을 경험할 수 있다.

달리기를 위한 지침 :

다음의 지침이 달리기를 할때 도움이 된다.

- ① 달리기를 시작하면 적어도 6주간은 계속한 것임을 스스로 약속하라.

(21페이지에 계속)



활용해야 될 것으로 믿는다. 세척용액보관은 실  
은에서는 안되며 반드시 냉장고에 보관하며 24  
시간이상 된것은 사용하지 않도록 한다.

유치도뇨관이 삽입되어 있는 환자에게서 검사  
를 위한 덜균법 채노시에는 종류에 따라 다르나  
70% alcohol로 self-sealing sleeve를 닦고 주사  
기를 이용해 채노 즉시 검사실로 보낸다.

마지막으로 유치도뇨관으로 인한 병원감염 뿐  
만 아니라 모든 병원감염에서 환자를 지키는 간  
호원의 으뜸되는 방법은 우리가 가장 소홀히 하  
기 쉬운 손씻기이다. 한 환자의 간호진후로 반  
드시 철저한 손씻기가 모든 병원감염통제의 열  
쇠이다. [ ]

참 고 문 헌

Belify L.C.: You can improve your catheterized

〈37페이지에서 계속〉

지면보수교육

② 적어도 1주에 4일간은 달리라. 처음에는  
12분정도 하다가 차츰 30분으로 늘린다.

③ 혼자 달리는것보다 다른사람과 또는 집단  
에 섞여서 달리는것이 좋다. 왜냐하면 혼자 하  
는 약속보다 타인이나 집단에게 약속을 하는것이  
지키기가 쉽다.

④ 합리적인 목표를 세우라. 예를들어 6개월  
까지는 3마일을 뛰다든지.

⑤ 만일 달리기도중 다치거나, 스트레스가 심  
하면 문제가 해결될때 까지 며칠을 쉬는것이 좋  
다.

⑥ 지루해지면 다른 장소를 물색한다.

⑦ 새로운 친구를 사귀기 위하여 조깅 클럽에  
가입한다.

⑧ 자신의 신체상태를 기록한다.

간호원은 긴장, 피로, 심지어는 무의식적으로  
통증을 억압하면서도 스트레스하에서 능숙하게  
일해야하는 환경에 놓여있다. 근육통, 두통, 혈

patient's care. *R.N.* Apr. 1977 : 33~35.

DeGroot J.: Catheter-induced urinary tract infec-  
tions, *Nursing*, Aug. 1976 : 34~37.

Jenner E.A.: Specialised Care. A closed system of  
urinary drainage. *Nursing Mirror Supplement*.  
Nov. 3, 1977 : i~iv.

Langford T.L.: Nursing problem: Bacteriuria and  
the indwelling catheter. *A.J.N.* 72(1), 1972 :  
113~115.

Ream A.C.: Our Undertrained Nurses, *Newsweek*,  
Oct. 25, 1982 : 17.

소희영 : 유치도뇨관 삽입으로 인한 요감염에 관한  
연구. *간호학회지* 8(2) 1978 : 79~87.

임영란, 김분한 : 유치도뇨관 환자의 요로 감염발생  
요인에 관한 실험적 연구. *간호학회지* 11(1) :  
19~27, 1981.

압상승, 식욕결핍, 불면등의 스트레스 증상은  
신체니로부터 보내는 메시지임을 알아야 한다.

참 고 문 헌

Benson, J., *Relaxation response*, New York; Avon  
Books, 1975.

Claus and Bailey, *Living with stress and promoting  
well-being*, St Louis; Mosby, 1980.

Cooper, K., *The aerobics way*, New York; Bantam  
Books, 1977.

Jacobson, E., *You must relax*, New York; Mc-  
Graw-Hill, 1978.

Luft, J., *Group process: An introduction to group  
dynamics*, Calif.; Mayfield, 1970.

Selye, M., *The stress of my life*, New York; Van  
Nostrand-Reinhold, 1979.

R. 애들러, *인간관계와 자기표현*, 김인자(역), 서  
문 : 중앙적성 출판부, 1984.