

# 07

## 학교에서 실시할 수 있는 ‘스트레스 관리 방법’



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

오랜기간 지속되는 감염병은 학교에서 근무하는 교사 뿐아니라, 학생과 학부모에게도 큰 스트레스를 주었을 것입니다.

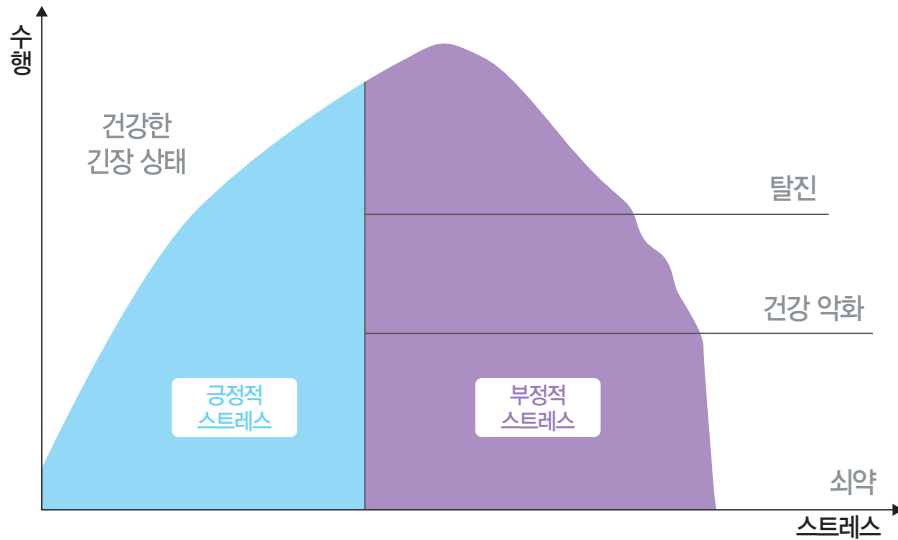
이러한 시기에는 스트레스를 조절하는 능력을 배우고 실천하는 것이 필요합니다.

아래와 같은 정보를 학생들에게 알려주고 교사가 직접 실천하는 모습을 보여준다면 학교 전체의 분위기를 안정시키는 데 많은 도움이 될 것입니다.

## 1. 스트레스란 무엇인가?

- 1) 스트레스란 신체적, 정서적, 인지적인 요구에 대한 반응입니다.
- 2) 극도의 스트레스는 우리의 뇌에 생존 반응을 불러일으킵니다, 그 반응은 “싸울 것인가, 도망갈 것인가, 제자리에 얼어붙을 것인가, 약해져서 쓰러질 것인가” 등입니다.
- 3) 스트레스의 원인은 외부적인 것과 내부적인 것으로 나누어집니다. 감염병은 외부적 스트레스가 되며, 이에 대한 개개인의 인식은 내부적인 스트레스로 작용합니다.

## 2. 신체 및 정신에 대한 스트레스의 영향



3

- 1) 스트레스는 우리에게 신체적으로 영향을 끼치며 우리의 건강, 생각, 정서적 안정, 행동에 영향을 줍니다.
- 2) 적절한 스트레스는 수행을 더 잘 하게 하고 반응을 증가시킵니다.
- 3) 과도한 스트레스는 수행하고 반응하는 능력을 떨어뜨립니다.

## 3. 스트레스를 다루는 방법

과도한 스트레스가 있는 시기에는 평상시처럼 적절하게 일하고 행동하는 것이 쉽지 않습니다.

스트레스를 적절히 다루는 방법은 이미 널리 알려져 있으므로 그러한 방법을 배워 적극적으로 활용해 볼 것을 권합니다.

당신 자신을 도울 수 있는 여러 가지 방법을 직접 실천해 보세요.

- 1) 카페인과 알콜 섭취 – 줄이세요!
- 2) 영양 섭취 – 골고루 먹으세요!
- 3) 운동 – 무조건 하세요!
- 4) 수면 – 늘리세요!

- 5) 스트레스 받는 일이나 상태에서의 타임아웃 – 지금부터 20분 동안 스트레스를 받는 일이나 상황에서 벗어나 보세요! 그것이 잘 안되면 10분 동안이라도 행복했던 기억을 떠올리며 심호흡하세요!
- 6) 여가 시간 – 즐기세요!
- 7) 기대와 예상 – 현실적인 기대를 가지세요!
- 8) 인식 – 과대평가하지도 과소평가하지도 말고 다시 한 번 상황을 객관적으로 바라보세요!
- 9) 표현 – 그 일에 대해서 이야기 하세요!
- 10) 유머 감각 – 더 많이 웃으세요!

#### 참고 문헌

- [https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR\\_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf](https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf)

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.

