


| 활동지 25.6.25.(수) | | 학년 : | 반 : | 번호 : | 이름 : |
|-------------------------------|-------|---|-----|------|------|
| 사회정서교육2 - 스트레스는 몸과 마음에 영향을 줘요 | 학습 목표 | ▶ 스트레스에 대해 인식하고 생각과 감정에 대해 대처할 수 있다. ▶ 스트레스가 몸으로 나타나 신체화나 적응장애로 이어질 수 있음을 이해한다. ▶ 만성적인 스트레스가 우울과 불안으로 이어질 수 있음을 이해한다. | | | |

● 다음은 인터넷 커뮤니티에 올라온 고2 학생의 사연이다. 다음을 읽고 O, X 물음에 답하여라.

수능1등급대비 고등학생 커뮤니티 자유게시판
외명(2025.6.23. 21:33)
 저는 고2 학생인데, 공부 스트레스를 굉장히 많이 받고 있는데요.
 잠자기 전에 내일 수행평가 생각 때문에 잠이 안 와요. 자다가도 성적 스트레스가 생각나면서 원하는 대학 못갈 것 같고, 벌떡벌떡 깨고, 방과 후에도, 주말에도 모의고사 성적 생각이 자꾸 나면서 이따금 몸이 아파요. 두통이 주 1회정도 있고, 밥 먹고 자주 체합니다.
 원래 고등학생들은 다들 그냥 이렇게 살고 있는건가요? 아니면 공부가 저랑 안 맞는 건지... 구별을 잘 못하겠어요.



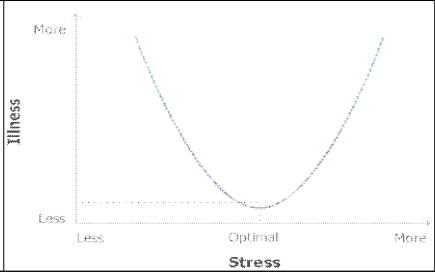
● (학생활동1) 스트레스는 오랫동안 지속되면 몸(신체적)이 아프게 되기도 한다. (O , X)

1. 스트레스의 정의

인간이 외부적인 자극이나 환경의 변화에 대해 신체적, 정신적, 행동적으로 반응하거나 적응하는 과정. 스트레스는 시험, 대학 진학, 가족 간의 갈등과 같은 그 요인만을 떠올리기 쉬우나, 사실은 그에 대한 반응을 포함하는 개념이다.

2. 스트레스의 재발견

'스트레스를 안 받고 싶어요'라고 많이들 이야기하지만, 스트레스는 인간의 생존에 도움을 주기도 한다. 어떤 자극에 반응하도록 우리 신체는 설계되어 있는데, 호랑이가 나타나면 두려움과 불안(스트레스)를 느끼고 도망가도록 몸을 긴장시키기 때문이다. 이는 생존에 도움이 된다. 또한 스트레스를 지나치게 회피하거나 극도로 제한하면 오히려 질병이 많이 발생하기도 하므로 적당한 스트레스는 건강 유지에 꼭 필요한 사항이다.



3. 스트레스의 종류

| Eustress | Distress |
|---|---|
| 실력의 성장이나 개인의 성장처럼 긍정적 결과를 일으키는 스트레스 ex) 2학기가 되어 성적이 오른 현우, 여자 친구가 생긴 현서 등 | 저조한 수행이나 실패와 같은 부정적인 결과를 초래하는 스트레스 ex) 할머니가 돌아가신 옥진, 학교를 그만두게 된 경희 등 |
| 전혀 다른 차원의 스트레스지만, 생리학적으로는 똑같은 경험을 하게 됩니다. 대부분의 스트레스는 명확히 구분되기도 하지만 개인의 마음가짐, 대처방식에 따라서 다르게 작용할 수 있습니다. 예를 들어, 새로운 수행평가(조별과제)를 맡게 되었을 때, 어떤 태도를 가지고 임하느냐에 따라 누구에게는 Eustress로 누구에는 Distress로 작용합니다. | |

4. 고등학생이 느끼는 스트레스의 종류

- (1) 심리적 요인: 진로(꿈이 없는데 꿈을 정하라는 사회의 압박), 이성(여자 친구와 헤어지거나 사귀고 싶은데 고백을 받아주지 않는 경우), 학업 성적(공부했는데도 성적이 나오지 않으면 어떡하지?, 원하는 대학에 못 가면 어떡하지?), 스마트폰 중독 및 게임 중독, 도박, 우울이나 불안 등
 (2) 사회적 요인: 가족간의 갈등, 친구 관계, 대인관계 문제 등
 (3) 환경적 요인: 날씨, 한정된 좁은 공간에서 하루 종일 있어야 함, 과도한 학습량(과로), 수면 부족, 운동 부족을 유발하는 생활환경, 수면 부족, 경쟁적 사회 분위기 등

(학생활동2) 여러분이 느끼는 스트레스는 무엇인지 적어보세요. 그리고 그것이 Eustress인지 Distress인지 적어보세요.

5. 스트레스에 대한 인간의 반응

원시인이 사냥을 나갔다가 호랑이를 만났다고 가정해 봅시다. 혈압이 오르고, 맥박과 호흡이 빨라지며, 근육으로 공급되는 혈액의 양이 증가하여 폭발적인 힘을 발휘합니다. 생명을 위협하는 사건에 직면하게 되면 인체는 도망갈 준비를 하거나 싸울 준비를 합니다. 또는 얼어붙는 반응을 하기도 합니다. 이를 3F반응(Freeze, Flee, Fight)이라고 합니다. 교감신경계가 활성화되는 것입니다. 신체적 반응만 있는 것은 아닙니다. 생각으로 자신을 비난하면서 자기를 보호하거나, 감정을 회피하고 무시함으로써 대처하기도 합니다. 다만, 신체 및 정서와 인지 중 하나만 대처하는 등, 스트레스에 불균형한 대응을 지속하면 장기적으로 정신건강에 유익하지 않을 수 있어요.

(학생활동3) 여러분은 스트레스 상황에 주로 어떤 반응으로 대처하니까? 몸이 아픈가요? 아니면 감정을 차단하나요? 아니면 자기를 비난하거나 스마트폰이나 웹툰에 몰입하나요? 신체, 정서, 인지 중 주로 쓰지 않는 반응은 무엇입니까?

6. 스트레스 관리에 만성적으로 실패하면 어떤 문제가 생기는건가요. 스트레스는 인간의 신체적, 정신적, 행동적 반응을 유발하는 과정입니다. 만약 스트레스를 자꾸 무시하고 느끼지 않으려고 노력하면 장기적으로 어떤 문제가 생길까요?

- (1) 신체화(Somatization): 스트레스에 대해 근본 원인이나 핵심 감정을 이해하지 못하는 사람들이, 두통을 느끼거나 복통을 느끼거나 수면의 어려움 등을 겪는다. 몸이 아파서 병원에 방문하면 의사 선생님이 '신경성입니다. 약을 복용해보세요.' 즉, 특별한 병이 아니지만 계속 아프지만 불편하다. 때마다 반복된다.
- (2) 불안장애(Anxiety Disorder): 별일이 없어도 초조하고, 마음이 편하지 않다. 작은 일에도 과민반응 하게 된다. 사람을 피한다
- (3) 공황장애(Panic Disorder): 갑자기 숨이 막히거나 가슴이 뛰고, 죽을 것 같은 두려움이 몰려온다. 특별한 이유 없이 공황 발작이 반복된다.
- (4) 우울(Depression): 스트레스가 계속 쌓이면 기분이 처지고, 아무것도 하기 싫다. 인정을 못받을 것만 같고 자기는 아무것도 이룰 수 없을 것 같다. 자존감이 낮아지고 혼자 있고 싶다. 때로는 죽고 싶을 때도 생긴다. 집중력이 저하된다. 몸이 아프다.
- (5) 중독(Addiction): 힘든 감정을 잊으려고 스마트폰, 게임, 웹툰, 도박, 술, 마약 등에 과하게 의존하게 된다. 일시적으로는 세상의 시름을 잊을 수 있지만 결국 인생을 망가트린다.

7. 심리 상담과 스트레스 관리 - 심리 상담을 받는 게 스트레스 관리에 어떻게 도움이 될까?

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>(1) 나 자신을 더 잘 이해하게 돼요.</p> <p>상담하면서 "나는 어떤 스트레스에 단순하게만, 어떤 방식으로만 대처해왔는지 알았다", "어떤 말이나 행동이 나를 더 힘들게 만들었는지, 스스로 만든 감옥이었다."라고 말하며 알아차리게 돼요.</p> <p>ex) 친구가 없어도 괜찮다는 길동이, 사실 거절당하는 게 두려워서라는 걸 알게 됐어요. 자기 외로움의 기원에 대한 상담을 진행하고 상담선생님과 함께 대화의 결과와 상관없이 내 마음을 표현해 보는 연습을 해보았어요. 스트레스에 대한 주도권을 찾았어요.</p> <p>(2) 감정을 건강하게 표현하는 연습이 돼요.</p> <p>ex) 시험 기간만 되면 거의 무조건, 새 학기 3월만 되면 배</p> | <p>가 아픈 호종이. 그때마다 보건실과 내과에 가서 약을 먹지만 의사 선생님은 '신경성입니다, 스트레스 받지 마세요'라고만 하신다.</p> <p>상담하면서 "저는 스트레스 같은 거 없고, "알아해!" 이렇게만 대했어, 제가 잘 해결하는 사람이라고 생각했어. 그런데 제가 감정을 이렇게나 모르는 사람인지 몰랐어요. 저는 그동안 저에게 게으르다고 하고, 노력하지 않는 사람이라고 생각했는데. 정작 노력해도 공부 못하는 게 들길까 봐 그럼 제가 멍청한 사람이라고 생각할까 봐, 두려워하는 마음이었어요. 근데 저는 저한테만 게으르고 멍청하다고 몰아세운 거였어요." 그동안 신체화와 생각(자기 비난)으로만 대처해온 호종이. 수년간 묵힌 감정</p> | <p>을 상담선생님과</p> <p>해소하며 공부를 조금씩 해나가게 된 호종이는 더 이상 시험 기간에 아프지 않다. 남자는 감정을 표현하면 안 되는 줄 알았다고 한다.</p> <p>(3) 스트레스 푸는 방법을 배울 수 있어요.</p> <p>ex) 고2가 되어 공부를 해보고 싶은 마음이 생겨 K대를 가고싶은 기진이다. 하지만 중학교 때 놀았고, 고1때도 스마트폰 게임만 했다. 이제 와서 생각하며 후회도 된다. 그런데 이미 늦은 것 아닌가 하는 생각이 든다. 그래도 일주일 내내, 주말에도 계속 스카에서 공부한다. 하지만 자꾸 옛날에 공부 안 한 후회가 자기도 모르게 올라온다. 책상에 앉아있지만 공부하는 시간은 적다. 스마트폰도 제대로 조절 못하는데 내가 무슨 K대를 가냐며</p> | <p>자기를 비난하게 된다.</p> <p>상담실을 오기도 힘들었던 기진 학생이다. 상담을 받는 건 "짜치고", 남자답지 못하고 나약하다고 생각했기 때문이다. 의지로 극복해 내야 한다고만 생각했었다. 그렇지만 상담을 받는 것이야말로 자신의 어려운 점을 회피하지 않는 용기있는 행동이라는 것을 알게 되었다. 상담을 통해, 자신의 학습 습관 점검 심리 검사를 받아보고 시간 관리 방법을 배우고 상담선생님과 매주 자신에게 최적화된 공부 시간 관리 시스템을 구축했다. 또한 호흡 명상을 배우고, 공부를 시작하고 끝마무리할 때 루틴을 적용했다. 성적이 대폭 향상되었다. 혼자 고민하면 답이 안 나왔는데, 상담선생님과 같이 매주 이야기하면서 들여다보니까 공부에 더 집중하는 시간이 늘었다고 한다.</p> |
|---|--|---|--|

(학생활동4) 자신의 스트레스 한 가지를 적어보고, 상담을 현실적으로 5번 받아본다고 계획을 세울 때, 상담 목표를 무엇으로 하면 좋을지 5번에 맞는 목표를 적어보시오. (자기이해, 감정표현, 심리학적 대처법 의논 등 참고)

(학생활동5) '신체화'에 대해 인터넷에서 더 찾아보고, 친구들에게 알려주고 싶은 새롭고 신선한 내용이 있으면 적어보시오. 만약 검색이 힘들다면 자신의 신체화 경험이 있으면 적어보고 어떻게 대처했는지 적어보시오.