



## 할 수 있는 일을 통제함으로써 스트레스 관리하기

직업, 가족, 금전, 주거 상황, 건강, 책임 등과 같이 일상 생활에서 스트레스를 유발하는 원인은 많습니다. 그러한 원인은 매우 다양하고 각자의 상황에 따라 다릅니다. 하지만 스트레스에 대한 한 가지 보편적인 사실은 스트레스는 통제할 수 있는 것, 통제할 수 없는 것으로 나뉜다는 것입니다. 다음과 같이 자문해봄으로써 본인의 스트레스를 분류하면 스트레스가 일상 생활에 미치는 영향을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

**처음부터 스트레스를 예방하는 행동을 취하거나 결정을 내릴 수 있는가?**

**상황을 바꾸기 위해 자신의 행동, 관점 또는 의사전달 스타일과 같은 것들을 바꿀 수 있는가?**

**스트레스에 적응할 수 있는가?**

**통제하거나 바꿀 수 없는 스트레스 요인을 받아들이는 방법을 익힐 수 있는가?**

### 스트레스를 안고 살아가기

스트레스를 관리하려면 스스로에게 솔직해야 하고, 어려운 결정을 기꺼이 해야 하고 필요할 때 도움을 요청할 수 있어야 합니다. 때때로 다음을 의미할 수 있습니다.

- ✓ **처음부터 스트레스를 받는 상황과 사람을 피한다**
- ✓ **자신의 행동이나 의사전달 스타일을 바꾸어 상황을 변화시킨다**
- ✓ **자신의 관점, 사고 방식 또는 기대치를 바꾸어 스트레스 요인에 적응한다**

특히 어려운 상황과 관계 속에서 본인이 통제하거나 바꿀 수 없는 것을 수용하고 그것에 휘둘리지 않는 방법을 배우는 것입니다. 인생은 복잡하고 불공평할 수 있으며 스트레스도 그렇습니다. 본인의 내면이나 외부에서 벌어지는 일은 본인만이 압니다. 하지만 어떤 스트레스에 직면해도 중요한 것은 자신의 정신 건강과 웰빙을 최대한 보호할 방법을 찾는 것입니다.

 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)에 있는 이달의 인기 주제에서 기타 요령을 확인할 수 있습니다.



## 스트레스 관리

스트레스 관리 과정이 어떻게 효과적인지 보여주는 예는 다음과 같습니다.

**우선 생활에서 스트레스를 주는 3-5가지 사항을 적으십시오.**

---



---



---



---

**그 다음, 본인이 적은 각 사항으로 돌아가 다음에 대해 생각해 보십시오.**

- 이것이 스트레스를 유발하는 이유는 무엇인가?
- 스트레스 원인은 나의 내면에서 비롯되었는가, 아니면 외부에서 비롯되었는가?
- 스트레스로 인한 영향을 최소화하기 위해 할 수 있는 일이 있는가?

**예를 들어,** 업무로 인해 스트레스를 받는다면 그 이유는 무엇인가요? 해고될까 봐 걱정이라고 가정해 보겠습니다. 그 점을 왜 두려워하는지 스스로에게 질문하십시오. 외부적 요인에는 회사 실적이 악화되고 수익이 줄었을 때 직원을 해고한 이력이 있는 것이 해당될 수 있습니다. 내부적 요인에는 마지막 직장에서 해고를 당해서 다시 그런 일이 발생할까 걱정하는 것이 있습니다.

**어느 경우라도 걱정을 줄이고 통제력을 가지기 위해 취할 수 있는 조치가 있습니다.**

**예를 들어,** 수익이 감소하고 해고가 임박했다면 이력서를 업데이트하고, 채용 공고를 자세히 살피고, 지출을 줄여 여유 자금을 만들고, 다른 일자리를 찾는 데 도움이 될 수 있는 네트워크의 사람들에게 연락할 수 있습니다.

**예를 들어,** 스트레스의 원인이 본인의 내면에 있다면 생각을 바꾸기 위해 노력할 수 있습니다. 지난번 직장에서 해고되었다고 해서 현재 회사에서도 그런 일이 발생하지는 않는다는 것을 기억하십시오. 실직에서 어떻게 다시 일어나 새로운 직장을 찾았는지 생각해 보십시오. 그 상황에서 무엇을 했습니까? 다시 그런 일이 발생한다면 다르게 행동했었겠습니까? 관심이 있는 다른 회사나 역할이 있습니까? 이러한 요소들을 생각하면 이전에 겪어보았고 극복할 방법을 찾았다는 것을 기억할 수 있기 때문에 마음의 평온을 유지하는 데 도움이 됩니다.

### 출처

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. 접속 일자, 2024년 1월 25일.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. 접속 일자, 2024년 1월 26일.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. 접속 일자, 2024년 1월 25일.

Mind. Causes of stress. 접속 일자, 2024년 1월 25일.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. 접속 일자, 2024년 1월 25일.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF12723010 142667-012024