

## 스트레스 이해하기

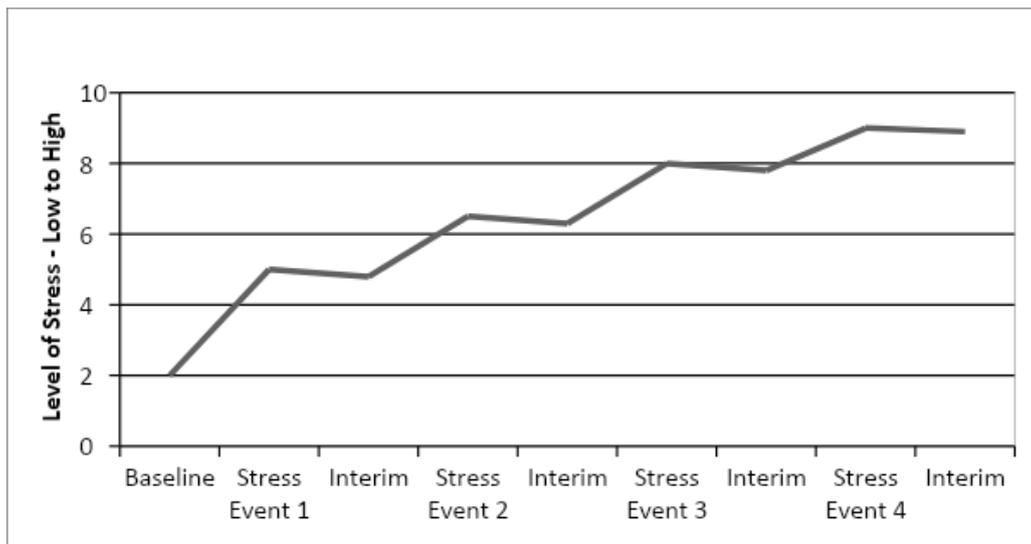
### Understanding Stress

#### 정의 및 내용

스트레스는 어떤 요구, 부담 또는 압력에 대한 신체적 반응으로 정의될 수 있다. 그러므로 우리는 위기를 겪는 사람은 누구나 그 위기 순간뿐 아니라 그 이후에도 스트레스를 경험하게 될 것이라고 결론 내릴 수 있다. 위기 이전에 경험했던 스트레스 수준도 위기 때 경험하는 스트레스의 크기에 영향을 미친다.

#### 만성스트레스 및 스트레스 증가

타문화권 사역자들은 종종 만성적이고 끝없이 계속 증가하는 스트레스 환경에 처하게 된다. 아래 그림은 이것을 보여준다.



일정 수준의 스트레스를 유지한 후나 혹은 평온한 시기 뒤에 또 다른 스트레스 사건이 뒤따른다는 것을 주목해 보라. 고요함이 반드시 스트레스 레벨이 더 낮은 원래 상태로 돌아가는 것을 의미하진 않는다는 것도 주목하라. 결과적으로, 비록 그 순간 그 상황에서는 사역자가 진정된 것처럼 느낄 수 있지만 사실 그 마지막 고요한 지점의 스트레스 레벨은 여전히 높다.

## 스트레스 증상들

동료 대응자들은 다른 사람들이 스트레스 증상을 식별하고, 특정한 상황에 대한 스트레스 반응들을 이해하고 식별할 뿐 아니라, 전체적인 스트레스를 줄일 계획을 세우는 데 도움을 줄 수 있다. <sup>1</sup>

**신체증상:** 심박수 증가, 고혈압, 동공 확장, 땀 흘림, 호흡이 빨라짐, 구강건조증, 위통, 두통, 근육 긴장, 수면 장애, 더 자주 아픔, 사고 횡수 증가

**정신적 증상:** 의사결정의 어려움, 집중력 저하, 문제해결 능력 부족, 명확한 사고 능력 저하, 기억력 저하

**정서적 증상:** 불안, 슬픔, 압도당함, 비관, 짜증, 분노

**영적 증상:** 하나님과의 단절감, 하나님께 처벌받는 느낌, 하나님이 귀 기울이지 않는 느낌

**대인관계적 증상:** 타인과의 갈등 증가, 타인에 대한 인내심 감소, 고립감

---

<sup>1</sup> 스트레스 강인함 개발하기 (4.4) 및 타문화 사역자 스트레스 목록(4.5)