

스트레스는 무엇인가?

스트레스는 두뇌와 신체가 어떤 압박이나 위협에 반응하는 긴장상태를 말합니다. 일상의 문제부터 인생의 커다란 시련까지 스트레스의 원인이 될 수 있습니다. 흡연을 하게되는 일반적인 요인이기도 합니다.¹

스트레스 징후들^{1,2,3}

징후는 신체적, 심리적으로 나타날 수 있습니다:

- 근육 경직
- 혈압 상승
- 심장 박동수 증가
- 두통
- 피로감
- 성욕저하
- 식습관 변화
- 불면증
- 우울증
- 감정의 기복
- 감정통제의 어려움
- 명확한 사고의 어려움
- 음주와 약물의 복용 증가

스트레스와 건강

스트레스는 다음과 같은 건강 문제를 유발할 수 있습니다:

- 궤양
- 발진
- 알레르기
- 고혈압
- 불안감
- 심장마비
- 뇌졸중

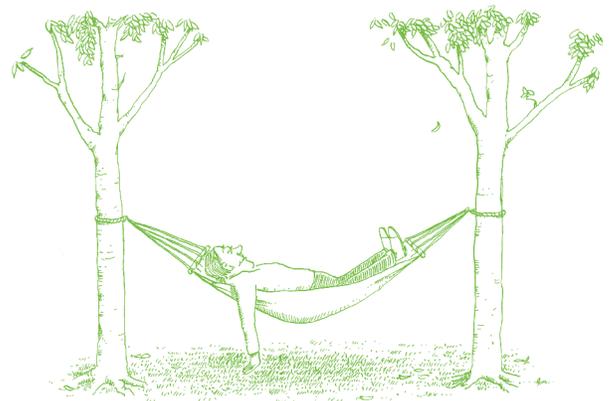
스트레스 조절방법

스트레스를 조절하면 차분해지고, 편안하며, 잘할 수 있다는 긍정적인 마음이 생깁니다.

- 즐거운 시간 만들기
- 운동하기 (하루 중 몇분이라도 도움이 됨)
- 술과 카페인 들어간 음료 줄이기
- 건강한 음식을 섭취하고 물 많이 마시기
- 걱정거리를 글로 적어보기. 마음속에 두지 않기
- 시간을 관리하고, 실현 가능한 목표 세우기
- 충분한 수면 취하기
- 주위 사람들에게 도움 요청하기!

심호흡을 하는 것도 도움이 됩니다.

- 코를 통해 숨을 깊이 들이 마신다.
- 배와 가슴에 공기가 가득차게 한다.
- 입을 통해 숨을 천천히 내쉰다.
- 몇 차례 반복한다.



**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. Cleveland Clinic (2018). Stress, Stress Management, & Smoking: Prevention.
2. The American Institute of Stress (2017). Stress Effects.
3. American Heart Association (2014). How Does Stress Affect You.