

스트레스

스트레스는 우리 몸이 위협에 대처하기 위해 신체 및 정신이 반응하는 긴장 상태를 말합니다. 스트레스를 받을 때 근육 경직, 혈압 상승, 심장 박동수 증가, 호르몬 증가 등의 신체적 변화가 일어납니다. 일상의 작은 긴장감부터 인생의 커다란 시련까지 스트레스의 원인이 될 수 있습니다. 담배를 피우게 하는 가장 큰 요인 중의 하나입니다. 담배 없이 스트레스를 관리하는 새로운 방법을 찾아낸다면 금연에 큰 도움이 될 것입니다.¹

중요한 핵심

스트레스의 징후는 신체적, 심리적으로 나타날 수 있으며 다음과 같은 징후들을 포함하기도 합니다: 두통, 피로감, 성욕저하, 식습관과 수면시간의 변화, 우울증, 감정의 기복, 명확한 사고의 어려움, 감정 통제의 어려움, 혼란스러움, 음주와 다른 약물의 복용 증가.

스트레스를 조절하지 못하면 궤양, 알레르기, 고혈압, 심장마비나 뇌졸중을 유발할 수 있습니다.

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



스트레스 조절하기

- 규칙적이고 즐겁게 할 수 있는 일들을 합니다.
- 매일 자신을 위한 시간을 갖습니다. 예를 들어 낮잠, 독서, 명상 등.
- 운동을 생활화합니다. 하루에 몇 분의 투자만으로도 도움이 될 것입니다.
- 몸과 마음을 안정시키기 위해 심호흡을 합니다. 코를 통해 배와 가슴에 공기가 가득 차게 숨을 깊이들이 마신 후, 입을 통해 숨을 천천히 내쉽니다. 이 심호흡을 몇 차례 반복합니다.
- 잠을 충분히 잡니다.
- 술과 카페인이 들어간 음료는 조절해서 마십니다.
- 영양가 있는 음식을 먹고 물을 많이 마십니다.
- 근심이나 걱정을 마음속에 담아 두지 말고 가까운 사람과 이야기하여 격려나 지원을 받습니다. 걱정거리를 글로 적어 보는 것도 도움이 될 것입니다.
- 현명하게 시간을 관리하고, 실현 가능한 목표를 세웁니다.
- 주위 사람들에게 도움을 요청합니다!

스트레스 관리에 대한 더 많은 정보를 원하면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
- <http://smokefree.gov/stress-and-smoking>

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (2015, March). Retrieved 6/10/16 from <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/stress-and-smoking.html>