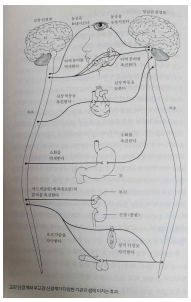
[붙임1] 심비우스 북클럽 운영 보고서 양식 1부.

심비우스 북클럽 운영보고서

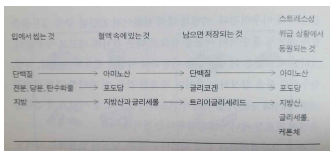
<table>
<tr><td>북클럽 팀명</td><td colspan="8">진심 어린 통합</td></tr>
<tr><td>운영일시 / 장소</td><td colspan="8">일 시 : 2024년 5월 3일(금요일) / 장 소 : c.square</td></tr>
<tr><td rowspan="4">참석자 명단</td><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>김0연</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>신0인</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024***</td><td>이름</td><td>박0진</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>참석인원</td><td colspan="8">3명</td></tr>
<tr><td>선정도서</td><td colspan="8">1. 스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것(로버트M.새폴스키)
2. 미세스트레스 (롭 크로스, 캐런 딜론)
3. 나는 간호사, 사람입니다. (김현아)
4. 나를 돌보는 책 (이토에미)</td></tr>
<tr><td>토의 내용
(읽은 책을 중심으로)</td><td colspan="8">* 토의 내용
스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것(로버트M.새폴스키)에 대해 읽고 스트레스에 관한 전반적인 정보 정리

머리말
P7 “그러나 스트레스 관련 질환이 우리 대부분을 무력화하지는 않는다. 대신, 우리는 생리적으로, 또 정식적으로 이를 극복하며, 그중 일부는 매우 성공적으로 극복한다.” -> 외상 후 성장

1장, 스트레스와 당신
1) 스트레스 생리학: 스트레스를 주는 사건들에 신체가 어떻게 반응하는가에 대해 연구하는 학문
2) 스트레스
① 신체의 항상성을 깨트릴 수 있는 외부 세계의 어떤 것
② 지금 발생하고 있는 일 뿐만 아니라, 앞으로 일어날 일에 대한 ‘예감’ 이기도 함
3) 스트레스 반응: 항상성을 재정립하기 위해 신체가 하는 일
-> 단기적 신체의 위급 상황에서, 신체의 생리적 반응 메커니즘은 훌륭하게 적응되어 있음
(스트레스 상황) (스트레스 반응)
=> But, 이런 일이 만성적으로 일어난다면 재앙이 될 수 있음</td></tr>
</table>

	3) 스트레스에 더 적합한 신항상성 개념 ① 항상성: 관련된 밸브/장치를 고치는 것 ② 신항상성: 뇌가 행동의 변화를 포함한 신체 전반의 변화를 조절하는 것 4) 캐넌의 스트레스 반응이 작용하는 방법에 관한 3단계의 관점 ① 경고 단계: 스트레스 인식 ② 적응/저항 단계: 성공적인 스트레스 반응 체계가 동원, 신항상성이 재확립 -> 스트레스가 길어지면 3번째 단계에 도입 ③ 피로 단계: 스트레스 반응 중 분비되는 호르몬이 고갈되어 스트레스 관련 질병이 발생 5) 스트레스 관련 질병 발생의 기본 개념: 스트레스 반응이 고갈되는 것이 아니라 오히려 충분히 활성화되어서, 특히 그 스트레스가 순수히 정신적일 때 '스트레스 반응은 스트레스 그 자체보다 더 파괴적이 될 수 있는' 것 -> 그러나 스트레스는 질병을 걸리게 하는 것이 아니라, 질병에 걸릴 위험성을 높이거나 그러한 질병을 갖고 있을 경우에 방어력을 낮춰 질병에 압도당할 위험성을 높임 **2장, 스트레스와 뇌** 1) 자율 신경계: 불수의적이고 자동적인 신호를 운반 -> 스트레스 반응과 큰 연관성  ① 교감 신경계: 스트레스 반응 시 활성화 - 위급한 상황, 위급한 상황이라고 생각할 때에 활성화 - 에피네프린(아드레날린)과 노르에피네프린을 방출 ② 부교감 신경계: 스트레스 반응 시 억제 - 성장, 에너지, 저장, 그 외의 다른 낙관적인 과정들을 촉진 ③ 자율 신경계는 서로 반대되는 작용을 함 -> 교감 신경계와 부교감 신경계가 동시에 매우 활성화 = 문제 ∴ 뇌가 그러한 일이 발생하지 않도록 조절 2) 교감 신경계의 대표적 신경 경로 ① 뇌가 스트레스에 반응하여 명령을 내림 - 뇌의 아랫부분이 뇌하수체에 명령 - 뇌하수체가 다시 말초 샘의 분비를 조절 ② 호르몬을 분비 + 신경전달물질(화학 물질) vs 호르몬: 혈류에 스며들어 신경전달물질보다 더 광범위한 영향을 미치는 매개 물질 3) 스트레스 반응 호르몬 ① 스트레스 반응에 필요한 두 가지 호르몬: 에피네프린, 노르에피네프린

	② 당질 코르티코이드 - 스테로이드 호르몬 - 부신이 분비를 하지만 무분별하게 분비하므로, 결국 뇌가 조절해야 함 - 글루카곤, 교감 신경계와 함께 포도당의 수준을 상승 ③ 글루카곤: 스트레스를 받을 시, 췌장에서 분비되는 호르몬 4) 투쟁-도피 반응: 신체가 중대한 E의 소비를 준비하고 있는 상태; 스트레스 반응 5) 스트레스 반응의 일관성: 각각의 스트레스에 따라 최소한 어느 정도는 달라지는 경향을 보이며, 특정한 스트레스에 대해서는 특정한 호르몬의 '지표'가 존재 -> 어떠한 스트레스도 정확하게 똑같은 스트레스 반응을 유발 X **3장, 스트레스와 심장** 1) 심장 혈관계의 스트레스 반응 ① 교감 신경의 활동을 올리고 부교감 신경의 활동을 저하시켜 심장을 더 빠르게 뛰도록 함 ② 당질 코르티코이드) 뇌간의 신경 세포를 활성화해 교감 신경의 각성을 자극, 에피네프린·노르에피네프린의 심장 근육에 대한 효과를 항진 ③ 교감 신경이 정맥을 수축시켜 심박수, 혈압 상승 ④ 동맥이 이완되어 근육으로 향하는 혈류량·E 증가 2) 스트레스 반응 상황에서의 심장 혈관계의 기능: 순환계 내의 수분 보존 ; 소변의 생성을 억제함으로써 수분을 보존 ① 신장으로 가는 혈류 감소 ② 뇌가 소변을 만드는 작업을 중지하고 수분을 순환계로 재흡수하라고 신장에게 명령 3) 만성 스트레스와 심장 혈관계 질환 ① 고혈압 : 만성적으로 혈압이 높아지면 혈액이 혈관을 지나가는 힘이 만성적으로 증가 -> 혈관은 증가한 혈액의 흐름을 조절하기 위해 두꺼운 근육층을 생성 -> 두꺼운 근육층으로 인해 혈관은 더 단단해져 혈액의 흐름에 더 저항을 나타냄 ② 고혈압으로 인한 문제 - 혈액이 더 센 힘을 가지고 심장을 돌아가면 심장 근육은 더 큰 충격을 받게 되어 시간이 지남에 따라 벽이 더 많은 근육으로 두꺼워짐 -> 좌심실 비대 - 동맥의 분지 부위에 손상 발생 -> 염증 반응;염증을 매개하는 면역계의 세포들이 손상된 부위에 부착 - 스트레스를 받으면 각종 에너지를 혈류 속으로 동원하게 되며 이는 손

	상된 부위에 부착될 수 있는데, 이때 각종 섬유성 물질 또한 쌓이게 됨 -> 동맥 경화성 플라크 - 동맥 경화성 플랑크가 多 생겨 하반신으로 가는 혈액의 흐름을 심하게 방해 -> 파행;산소 부족으로 걸을 때마다 다리·가슴에 극심한 통증 발생 - 스트레스가 증가하고 혈압이 올라 혈액이 세게 흐르면, 플라크가 느슨해지고 부서져 떨어져 나올 확률 증가. 플라크가 떨어져 나오면 혈전을 형성하고, 이 혈전이 더 작은 혈관에 들어가 자리를 잡으면 혈관이 완전히 막힘 -> 이때 관상동맥이 막히면 심근 경색증 - 이미 어느 정도 혈관이 막혀 심장이 산소·포도당을 더 많이 필요로 하는 때에 급성 스트레스를 받으면 그 공급이 더욱 감소 -> 심근 허혈; 심장에 영양분이 부족한 현상  **4장, 스트레스와 에너지 대사** 1) 에너지를 저장 ① 과정 - 섭취된 음식물을 효소를 통해 분자로 분해 - 만들어진 간단한 구성 선분들은 혈류 속으로 흡수되어 필요로 하는 각각의 세포로 수송 - 세포들을 이를 이용하여 단백질, 지방, 탄수화물 등을 합성 ② 인슐린: 저장을 촉진하는 호르몬 2) 스트레스를 받을 때의 에너지 동원 ① 스트레스를 받으면 에너지 저장을 중단 - 교감 신경계를 활성화하고 부교감 신경계를 억제시켜 인슐린의 분비를 감소 - 당질 코르티코이드가 분비; 영양소들이 지방 세포에 수송되는 것을 차단 ② 에너지 저장 단계는 스트레스 호르몬에 의하여 역전 - 당신생: 아미노산을 간으로 보내, 간이 새로운 포도당을 만들어내는 과정 why? 아미노산은 포도당에 비해 별로 좋은 에너지원이 아니기 때문 ③ 그런데 우리는 왜 병이 나는가 - 순환계로부터 E를 빼내 저장했다가 되돌릴 때마다 잠재적 E를 상당량 손실 - 근육 쇠약 ; 만성적으로 스트레스를 받게 되면 ·단백질 분해를 꾸준히 촉발하여 새로운 근육이 잘 생성 X. ·몸이 스트레스 반응을 활성화할 때마다 근육이 아주 조금씩 위축. - 스트레스 반응으로 나타나는 대사의 양상으로 심장 혈관 질환의 위험성

	증가 3) 당뇨병 ① 인슐린 의존성 당뇨병; 면역계가 인슐린을 분비하는 자신의 췌장 속의 세포를 외부 침입자로 단정하고 공격 -> 세포가 파괴되면 인슐린을 분비하는 능력이 거의 상실 - 만성 스트레스가 미치는 영향: 인슐린 저항성 증진 -> 더 많은 인슐린 필요 · 스트레스 반응의 호르몬들은 혈류 속으로 더 많은 포도당·지방산을 동원시킴 (인슐린 의존성 당뇨병 환자에게 엉뚱한 장소에 포도당·지방산이 달라붙을 가능성 ↑) · 당질 코르티코이드가 지방 세포에 작용해, 인슐린에 둔감하도록 만듦 ② 인슐린 비의존성 당뇨병: 지방 세포가 가득 차 있는데 또 식사를 하면 인슐린이 분비되어 더 많은 지방을 지방 세포에 저장하려 듬 -> 지방 세포들이 인슐린에 둔해짐; 세포가 인슐린에 반응 X - 만성 스트레스가 미치는 영향: 포도당·지방산을 혈류 속으로 동원하여 동맥 경화성 점착을 촉진 **5장, 스트레스와 소화** 1) 호르몬 ① CRH(부산 피질 자극 호르몬 방출 호르몬) - 교감 신경계를 활성화 - 스트레스를 받았을 때 경계심·각성을 상승 - 식욕 억제 - 몇 초 이내에 효과가 나타나며, 스트레스 사건 종료 시 몇 초 이내로 사라짐 ② 당질 코르티코이드 - 식욕을 증진; 당분·설탕·지방이 많은 음식들에 대하여 선택적으로 - 섭취한 음식의 저장을 증가 - 효과를 나타내기까지 몇 분의 몇 시간이 걸리며, 사라지는 것에도 몇 시간 가량이 소요 2) 스트레스를 받았을 때 과식 or 소식 ① 스트레스 유형 ex) 빈번한 정신적 스트레스를 받으면 CRH는 금방 사라지는 것에 반해 당질 코르티코이드는 지속적으로 상승 -> 과식 ② 스트레스에 대한 당질 코르티코이드 체계의 반응 : 당질 코르티코이드의 분비 정도, 분해 속도의 정도는 사람마다 다름 ③ 평상 시의 식사 태도 3) 소화; 부교감 신경계가 담당

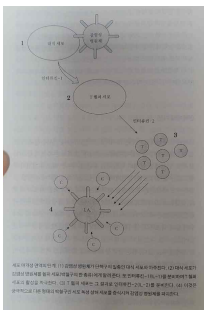
	① 스트레스를 받으면 소화는 빠르게 정지 - 침이 말라 입이 건조 - 위의 움직임, 효소, 위산 분비 정지 - 소장도 연동 운동을 중단하여 아무것도 흡수 X ② 소화 기관 장애 - 기질성 소화 기관 장애; 본인이 문제를 느끼며, 의사가 잘못된 곳을 발견 - 기능성 소화 기관 장애; 본인이 문제를 느끼는데, 의사가 잘못된 곳을 발견 X · 스트레스에 매우 민감 · 과민성 대장 증후군: 배변 후 완화되는 복통, 설사, 변비, 속이 거북, 복부가 팽창 ④ 스트레스의 궤양 촉진 # 궤양: 장기의 벽에 생기는 구멍 - 위산 분비의 변동: 스트레스가 지속되어 위산 분비가 주는 상황이 지속되면 위는 E를 절약하기 위해 그 차이만큼 위벽의 두께, 점액 및 탄산수소염의 분비 감소 - 혈류량의 감소: 스트레스로 소화관으로 가는 혈류량이 극적으로 감소하면, 산소가 부족해져 위벽 속에 작은 경색이 생기지 시작하고 그 부분이 괴사 -> 궤양의 재료 - 면역의 억제 - 프로스타글란딘의 부족: 프로스타글란딘은 손상을 복구하는 역할을 하는데, 스트레스를 받으면 당질 코르티코이드에 의해 프로스타글란딘의 합성이 억제 - 위의 수축 **6장, 스트레스와 성장** 1) 성장; 성장은 값싸게 이뤄지는 것 X -> 다양한 호르몬의 대부분이 성장에 작용하며, 성장 호르몬이 그 과정을 지배 2) 태아기의 스트레스 ① 굶주림 - 각인 · 편성: 태아 때에 대사의 일부가 영원히 변해 버리는 것 - 절약성 대사 경향; 소비하는 음식을 저장하고 식사에 들어 있는 염분을 모조리 흡수하는 데 능숙 ② 임신 중에 스트레스는 태아에게 바깥 세상이 스트레스가 많은 곳이라고 학습시킴 -> 다량의 당질 코르티코이드를 분비하는 경향으로 변화 3) 스트레스성 왜소 발육증; 아무 기질적인 원인이 없음에도 키가 크지 않는 경우

	① 엄청난 스트레스를 받고 있는 경우가 多 -> 스트레스 호르몬이 성장을 차단 ② 성장이 멈추는 사춘기 후기가 되기 전까지 스트레스가 해소되기만 하면 어느 정도 '따라잡기' 성장이 이뤄질 잠재력 有 4) 어른의 성장 호르몬 ① 성장기가 끝나면, 성장에 관여하는 각종 호르몬들은 재건축·개축에 사용 ② 스트레스에 관련하는 호르몬은 칼슘의 유통을 왜곡하여 뼈를 파괴하는 방향으로 유도 ex) 당질 코르티코이드: 소장이 음식물 속 칼륨을 흡수하는 일을 차단하고, 신장에서의 칼슘 배출을 증가 -> 뼈의 재흡수가 촉진 · 쿠싱 증후군; 종양으로 인해 당질 코르티코이드 과도하게 분비 · 골다공증 **7장, 스트레스와 성(性)** 1) 남성; 테스토스테론과 발기 불능 ① 테스토스테론의 방출 과정 - 뇌가 LHRH(황체 형성 호르몬 방출 호르몬)을 방출 - LHRH가 뇌하수체 자극하여 LH(황체 형성 호르몬), FSH(난포 자극 호르몬) 방출을 유도 # 남성은 난포가 없으므로, FSH는 그 대신 정자 생산을 자극 - LH가 고환을 자극하여 테스토스테론을 방출 ② 스트레스를 받으면 테스토스테론의 농도가 저하되는 이유; 시상 하부가 LHRH가 방출되는 것을 차단 ③ 발기 - 과정: 상당량의 혈액이 음경으로 흘러가 그것을 충혈 - 부교감 신경이 활성화됨으로써 이뤄짐 ④ 발기 불능 - 사전의 충분한 스트레스가 혈관에 손상을 주어 혈관을 막히게 함 - 관계를 가지려는 순간에 긴장하면 부교감 신경의 활성이 어려움 2) 여성; 길어진 주기와 무월경, 그리고 성욕의 감퇴 ① 여성 생식의 개요 - 뇌가 LHRH을 방출 - LHRH가 뇌하수체 자극하여 LH, FSH 방출을 유도 # LH는 난소를 자극하여 에스트로겐을 합성시키고, FSH는 난소를 자극하여 난자 방출을 유도 ② 스트레스의 생식 억제 1; 지방 세포를 위축 - 여성의 지방 세포 내에 존재하는 하나의 효소가 안드로겐을 에스트로겐으로 변환

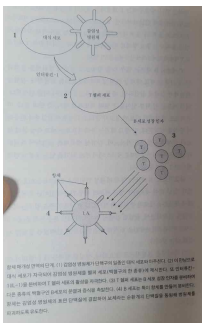
- 체중이 줄어, 모든 안드로겐을 에스트로겐으로 바꿀 충분한 지방 X
-> 에스트로겐이 적게 생산
③ 스트레스의 생식 억제 2; 당질 코르티코이드
- 프로락틴·당질 코르티코이드는 LHRH에 대한 감수성을 억제하고, 당질 코르티코이드가 난소에 작용하여 LH에 반응하지 못하도록 억제
- LH, FSH, 에스트로겐의 분비가 감소하여 배란의 가능성이 감소
=> 심할 경우 무배란성 무월경; 배란의 전체 구조가 정지
④ 성욕의 감퇴
- 에스트로겐; 성욕과 연관

8장, 스트레스와 면역

1) 신경계와 면역계의 연관성
① 자율 신경계는 궁극적으로 순환계로 들어가는 면역계 세포들이 저장된 조직 속으로 신경을 보냄
② 면역계 조직은 뇌의 조절을 받는 송과체에서 분비되는 호르몬들에 대한 수용체 有
-> 뇌는 면역계의 일에 간섭할 수 있는 잠재력 有
2) 면역계의 기본
① 역할: 감염성 병원체로부터 신체를 보호하는 것
② 보호하는 과정
- 신체를 이루는 정상적인 세포(자기)와 침입자(비자기)를 구분



- 본인의 세포임이 분명치 않은 세포는 공격
- 다음에 더 잘 대처하기 위해 면역학적으로 기억
③ 림프구
- T 세포: 세포 매개성 면역을 담당; 세포 독성 살해 세포의 증식·활성화, 감염성 병원체를 공격하여 파괴
· 감염성 병원체가 신체에 침입, 대식 세포가 이를 인식
· 대식 세포는 이를 T 헬퍼 세포에게 제시
· T 세포가 침입자에 반응하여 증식을 시작



- B 세포: 항체 매개성 면역을 담당
; 세포 독성 살해 세포의 증식·활성화
· 대식 세포와 T 헬퍼 세포의 협동 반응 이후
· T 헬퍼 세포는 B 세포의 증식을 촉진
· B 세포는 계속 분열하며, 침입한 감염성 병원체의 어느 특수한 부분을 인식·결합하는 항체를 생산

③ 신경전달물질

- 시토카인: 서로 다른 종류의 세포들끼리 정보를 교환할 수 있게 만드는 화학 물질

-> 온몸에 퍼져 있는 면역계 체계에서 면역학적 경고를 발하기 위함

- 인터류킨-1; 대식 세포가 처음 감염성 병원체를 인식했을 때 방출되며, 이것이 T 헬퍼 세 포를 촉발시킴
- 인터류킨-2; 인터류킨-1으로 인해 촉발된 T 헬퍼 세포가 방출, T 세포의 성장을 촉진

④ 면역계의 과잉반응 이유

- 면역계가 감염성 병원체를 놓치는 것/실제로 그렇지 않은 것을 침입자로 오인하는 것

ex) 알레르기

- 우리 몸의 정상적인 부분이 감염성 병원체로 오인되어 공격을 받는 것

ex) 자가 면역 질환

3) 스트레스의 면역 기능 억제

① 새로운 림프구의 생산 및 림프구들이 순환계로 흘러가는 것을 방해

② 이미 존재하는 림프구가 순환계에 머무르는 시간을 단축

③ 감염성 병원체에 대한 항체 생산을 억제

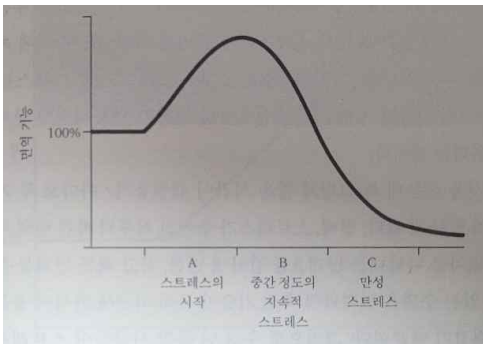
④ 림프구 사이의 전달 물질의 분비를 통한 연락을 저해

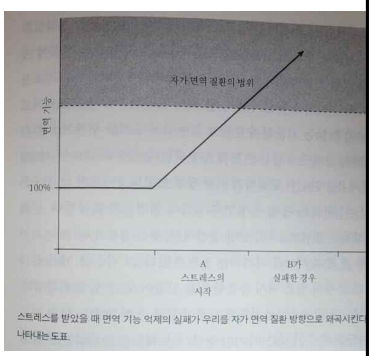
⑤ 선천성 면역 반응을 저해하여 염증을 억제

ex) 당질 코르티코이드

- 흉선의 위축을 초래
- 예정된 세포사를 촉발

4) 스트레스에 따른 면역 기능 활성화의 단계





-> 스트레스 반응의 초기에는 면역 체계가 활성화되는데, 이러한 스트레스 반응의 중요 역할은 면역의 활성화가 악화되어 자가 면역 질환으로 이어지지 않도록 하는 것.

+ P247 “스트레스는 생활 양식을 바꾸고, 생활 양식이 달라진다는 것은

감기 바이러스에 노출되는 정도가 달라진다는 것을 의미한다."

9장, 스트레스와 통증

1) 통각의 기본

① 통증 수용체로 인해 통증 발생

② 통증 수용체 중에서는 통증 외의 일상적인 감각에 관한 정보를 전달하는 것도 有

2) 통증 지각의 조절

① 통각 체계; 다른 요소가 개재되는 쉽게 통각이 조절

② 신경 투사(말초에서 척추에 통증 정보를 전달하는 신경 섬유)의 종류

- 급격한 통증에 관한 정보를 전달하는 신경 섬유
  · 최초의 신경 세포와 개재 신경 세포를 모두 자극
  · 최초의 신경 세포는 통증에 따른 신호를 척수에 보냄
  · 그 직후, 개재 신경 세포가 활동을 개시하여 최초의 신경 세포를 차단
- 느리고 광범위하며 지속적으로 욱신거리는 통증에 관한 정보를 전달하는 신경 섬유
  · 최초의 신경 세포와 개재 신경 세포를 모두 자극
  · 최초의 신경 세포는 통증에 따른 신호를 척수에 보냄
  · 느린 신경 섬유가 개재 신경 세포가 활동을 개시하는 것을 억제
  --> 개재 신경 세포는 침묵하고, 최초의 신경 세포는 활발하게 활동

3) 스트레스로 인한 통각 결여

① 내인성 모르핀; 엔케팔린, 다이노르핀, 엔도르핀

② 오피에이트 수용체가 내인성 오피오이드 화합물과 결합

③ 오피오이드 화합물들이 뇌의 일부분에서 생산·분비되어 통증의 지각을 조절하고, 척수로 통증을 전달하는 일부 신경 세포들을 덜 흥분하도록 만듦

4) 스트레스로 인한 통각 과민

: 통증에 대해 더 많은 감정적 반응성이 관여하여, 같은 감각이어도 더 불쾌하게 만듦

-> 스트레스로 인한 통각 과민 = 단지 머릿속에서 존재하는 일

10장, 스트레스와 기억

1) 기억의 개요

① 기억의 분류

- 단기 기억, 장기 기억
- 명시적 기억과 내재적 기억
  · 명시적 기억: 사실과 사건에 관한 것, 그것을 알고 있다는 인식을 포함
  · 내재적 기억: 기술과 습관에 관한 것, 주의 깊게 생각하지 않아도

	어떻게 하는지를 아는 것 ② 학습 - 글루타민산 시냅스에서 방출된 글루타민산의 농도가 역치 이상으로 높아짐 - 두 번째 신경 세포의 모든 제어 장치가 풀려 흥분 발생 2) 스트레스로 인한 기억 강화 ① 경미하거나 중등도인 단기적 스트레스가 기억을 증강 - 적당한 스트레스는 일종의 '자극' 역할을 수행 - 교감 신경계는 해마를 더욱 각성·활성화해서 간접적으로 기억을 강화 ② 스트레스가 너무 오래 지속될 때 - '역 U자형' 상관: 스트레스가 없다가 중등도의 일시적인 양을 증가할 때 자극의 범위 내에서는 기억력이 향상되나, 심한 스트레스로 변하는 기억력이 감소하는 것. 3) 해마의 손상; 지속적인 스트레스가 해마 의존성 기억을 방해 ① 해마 신경 세포의 성능이 감소 - 두 가지 형태의 당질 코르티코이드 수용체 有; 고친화성 수용체, 저친화성 수용체 -> 역 U자형 작용의 기본 ② 신경 세포 회로가 끊김 ③ 새로운 세포의 탄생이 억제 - 신경 발생의 두 가지 양상 · 뇌에서 새로운 신경 세포가 발생하는 두 곳 중 하나 = 해마 · 신경 발생의 속도가 조절; 당질 코르티코이드 = 억제 요소 ④ 해마의 신경 세포가 위태로워짐; 당질 코르티코이드 - 포도당 공급이 억제 - 해마 신경 세포들이 공격을 견디고 살아남을 능력을 저해 - 나아가 해마 신경 세포를 죽일 수도 있음 **11장, 스트레스와 수면** 1) 수면에 관한 기본 지식; 수면의 종류 ① 얕은 수면; 1단계, 2단계 ② 서파 수면; 3단계, 4단계 - 매우 활성이 높은 뇌, 수면 결핍인 뇌는 특정한 형태의 에너지원을 다량으로 소모하 는 경향이 있으며, 이 결핍된 특정 에너지원의 분해 산물은 서파 수면을 유도하는 신 호로 작용 - 낮 동안에 비축량이 줄어들면 이를 도로 채우기 위해 제대로 된 서파 수면이 필요 - 수면 결핍의 정도는 서파 수면이 얼마나 많았는가에 의해 좌우 ② 급성 안구 운동성 수면; REM 수면 - 전반적으로 활성이 증가

	- REM 수면 때 꿈을 꿈 2) 수면 결핍 = 스트레스 ① 서파 수면 동안 교감 신경계가 정지, 당질 코르티코이드의 수준이 저하 ② REM 수면 동안 교감 신경계와 당질 코르티코이드가 꿈을 위해 되살아남 -> 수면 결핍이 되면 수면이 유도하는 스트레스 호르몬들의 수준이 감소 X 3) 수면을 방해하는 스트레스 ① CRH; 수면의 질 - 교감 신경계 활성화 -> 수면 억제 - CRH를 주입하면 수면의 총량이 감소; 그 중 서파 수면이 주로 감소 - ② 스트레스가 많으면 잠을 적게 잘 가능성 有; 수면의 총량 - 불면증의 75%가 스트레스로 인해 촉발 - 多 연구들에서 잠을 잘 자지 못하는 사람들은 교감 신경 각성 수준과 혈류 중 당질 코르티코이드의 농도가 높다고 밝힘 **12장, 스트레스와 노화** 1) 늙은 개체와 스트레스; “그리 잘 처리하지 못한다.” ① 노화: 스트레스에 대처하는 능력을 점차 잃어 가는 상태 - 필요할 때에 충분한 스트레스 반응을 활성화하기 어려움 - 스트레스가 끝난 후의 스트레스 호르몬의 분비를 중지하는 기능이 손상 2) 만성 스트레스와 노화의 주요 과정 ① 부정적 되먹이기 억제 - 뇌는 뇌를 통과하는 혈액에서 표본을 취해 호르몬을 측정함으로써, 순환계의 당질 코르티코이드 수준이 적정값보다 높은지 낮은지를 감지 - 수준이 낮으면 CRH를 계속 분비 - 적정값에 도달하면 부정적 되먹이기 신호가 발생해 CRH 분비를 중지 ② 당질 코르티코이드에 ‘저항성’인 사람; 부정적 되먹이기 조절이 별로 듣지 않을 때 -> 늙은 개체에서 발생하는 일 **13장, 정신적 스트레스** # 심리적 변수들이 스트레스 반응을 조절 1) 정신적 스트레스의 구성 요소 ① 욕구 불만의 배출구; 긍정적으로, 스트레스에서 벗어나 주의를 돌리게 만들 수 있으냐 - 욕구 불만의 배출구가 있으면 스트레스에 더 잘 대처 - 그저 상상하는 것만으로도 효과 有

ex) 치환 공격
② 사회적 지원
: 즉, 어깨에 기대어 울 수 있게 해 준다거나, 손을 잡아 준다거나, 내 말을 귀기울여 들어 준다거나, 나를 돌보아 준다거나, 괜찮을 거라고 위로해 주는 그런 관계가 도움이 됨
ex) 영장류를, 다른 영장류가 가득한 방에 집어넣고 스트레스 부과
· 스트레스를 받은 영장류가 다른 영장류들을 전혀 모를 때: 스트레스 반응 악화
· 다른 영장류들이 스트레스를 받은 영장류의 친구일 때 : 스트레스 반응 감소
③ 예측 가능성
- 예측 가능성은 스트레스를 완화
· 생체가 예측 가능한 스트레스를 반복해서 겪게 되면 결국은 거기에 익숙해짐
· 예측이 가능하게 만드는 정보는 우리가 스트레스를 받는 동안 어떤 전략으로 대처하는 것이 가장 좋을지를 알려줌
- 반대로 예측 가능성의 상실은 스트레스 반응을 촉발
· 변화가 몹시 예측 불가능하다면, 비록 그것이 좋은 방향의 변화일지라도 스트레스로 작용할 수 있음
=> 즉, 예측 가능성이 도움이 되는 것은, 스트레스와 그 빈도가 중등도일 때, 정확한 정보가 일정한 시간 이전에 정해질 때에 국한
④ 통제
- 통제를 '행사하는' 것이 아니라 통제할 수 있다는 '믿음'이 중요
- 사건의 정황, 전후 관계에 의존; 도저히 통제할 수 없는 어떤 일에 직면 시, 강력한 내재화된 통제점을 가지고 잇는 사람들은, 외재화된 통제점을 가진 사람들에 비해 더 큰 스트레스 반응을 보임
- 건강에 나쁜 정도: 적은 요구 · 통제 > 많은 요구 · 통제
- 통제의 상실과 예측 가능한 정보의 부족은 깊은 관련 有; 새로운 상황
· 자극: 적당한 정도의 통제 및 예측 가능성의 상실
⑤ 악화된다는 인식
: 좋은 소식이기도 나쁜 소식이기도 한 이 소식을 나쁜 소식이라고 받아들일 때에만 스트레스 반응이 자극 -> 외부에 실제로 존재하기 때문이 아니라, 우리가 거기에 의미를 부여하기 때문에 생기는 것

14장, 스트레스와 우울증
1) 우울과 우울증
① 우울; 우리에게 약간/상당히 힘든 일이 닥치면, 당분간 '우울한 기분'이 된 후 회복
② 주요 우울증; 증상이 최소 2주 이상 지속(지속성)되며, 심함
=> 저자의 정의: 유전적 · 신경 화학적 장애의 하나로, 어떤 환경에 기

	인하는 강한 자극이 원인이 되어 발생하는 것 2) 주요 우울증의 증상 ① 쾌감 결여: 즐거움을 느끼지 못하는 상태 - 불쾌감 - 일반적으로 매우 긍정적인 감정과 매우 부정적인 감정이 역상관관계 X - 우울증은 하나의 역상관관계를 나타냄; 너무 적은 긍정적 감정과 너무 많은 부정적 감정이 합병 - 깊은 슬픔, 죄의식이 동반; 망상이 되어 표현 · 사실이 왜곡되어 과대·과소하게 해석 · 망상적 사고; 분석·평가의 배후에 있는 감정적 에너지가 비뚤어져, 부정적으로 해석하는 우울증적인 결론으로 이끌리는 것 ② 정신 운동 지체; 말·행동이 느려지는 것 ③ 높은 혈중 당질 코르티코이드 농도 3) 우울증의 형태 ① 단극성 우울증; 극단적으로 우울할 때와 상당히 정상적인 감정 상태 사이를 오락가락 ② 양극성 우울증(조울증); 깊은 우울과 거칠고 분열성의 활동 항진 사이를 오락가락 4) 우울증의 생물학 ① 신경 화학과 우울증 - 신경 세포가 흥분; 전기적 · 전기의 파장이 세포체 상부의 수상 돌기에서 축삭을 거쳐 축삭 종말에 도달 · 신경전달물질(화학전달물질)이 방출 · 신경전달물질이 인접한 수상 돌기에 특수한 수용기에 결합 · 다음 신경 세포가 전기적으로 흥분 - 흥분을 끝낸 신경전달물질 · 첫 신경 세포의 축삭 종말에 재흡수 · 시냅스 속에서 분해 - 우울증; 노르에피네프린, 세르토닌, 도파민의 수준이 비정상적 · 세르토닌; 우울증에서의 끊임없는 관념 형성에 관여 · 도파민; 쾌감 경로 ② 신경 해부학과 우울증 - 대뇌 피질 · 추상적 인식, 생각, 기억에 관여 · 대뇌 피질이 추상적인 부정적인 생각을 할 때, 뇌의 다른 부분이 이 부정적 생각을 신체적 스트레스와 동일하게 현실적인 것으로 파악 -> 우울한 상태를 경험 - 전방 대상 피질(ACC); 부정적 감정에 관여 · 사람의 ACC를 전기적으로 자극하면 공포·혐오의 감정을 느낌

	· ACC의 신경 세포들은 모든 종류의 통증에 반응; 통증이 아닌, 통증에 대한 느낌 - 전전두엽 피질(PFC); 기분과 관계 · 왼쪽 PFC의 활성화는 긍정적인 기분과 상관 · 오른쪽 PFC의 활성화는 부정적인 기분과 상관 ③ 유전과 우울증; 우울증은 가계를 타고 전해짐 - 형제(유전자의 50% 공유); 하나가 우울증 병력 有, 나머지 하나가 우울증이 될 확률 25% - 일란성 쌍둥이(모든 유전자 공유); 하나가 우울증 병력 有, 나머지 하나가 우울증이 될 확률 50% ④ 면역학과 우울증; 면역 체계를 과도하게 활성화하는 만성 질병은 그렇지 않은 다른 만성 질병에 비해 우울증을 유발하기 쉬움 ex) 시토카인; 뇌에서 CRH 분비 -> 우울증 유발 ⑤ 내분비학과 우울증; 여러 가지 호르몬들의 비정상적인 수준이 때때로 우울증에 관계 5) 스트레스와 우울증 생물학과의 상호 작용 ① 스트레스와 우울증의 연관 - 스트레스와 우울증의 동반 경향 · 스트레스 발생학; 우울증에 취약한 사람은 같은 정도의 스트레스에 예상보다 더 많이 스트레스를 받는 경향 有 · 인과 관계; 생활의 스트레스 多 사람은 주요 우울증에 걸리기 쉬우며, 처음 주요 우 울증에 빠진 사람은 최근에 심한 스트레스를 많이 겪음. - 처음 몇 번의 발병 시에만 스트레스가 촉발 요인으로 작용 - 스트레스가 심한 환경에서만 유전자들이 우울증의 위험도를 증가 ② 우울증이 되고 난 후, 당질 코르티코이드의 양상 - 우울증의 공통된 특징; 과도하게 항진된 교감 신경계, 극적인 당질 코르티코이드 수준의 상승 ③ 스트레스와 주요 우울증의 정신 역학 **15장, 스트레스와 성격** **; 개체가 외부적인 스트레스를 어떻게 인식·반응·대처하는지에 따라 건강에 어떤 영향이 나타나는가** 1) 영장류의 성격 유형이 스트레스 관련 질환으로 이어지는 경로 ① 직면한 스트레스의 강도와 반응 정도 간의 괴리 ② 스트레스를 극복하는 반응을 제대로 활용 X 2) 정신적 장애와 비정상적인 스트레스 반응 ① 우울 - 직면한 스트레스의 강도와 반응 정도 간의 괴리 有 - 괴리; 스트레스를 동반한 도전에 직면 시, 이를 극복하기 위한 반응을

	시도 X ② 불안: 지속적인 경계만이 효과적으로 자신을 보호할 수 있는 유일한 희망이란 느낌, 걱정스럽고 병에 걸린 듯하며, 발 밑의 모래땅이 꾸준히 위협적으로 변하는 듯한 느낌 - 우울증과 달리, 지속적으로 대처 반응을 작동시키려 시도 - 괴리; 스트레스가 모든 곳에 有, 지속적인 대처 반응의 활성화만이 안전을 위한 유일한 희망이라는 왜곡된 믿음 ③ 카테콜아민과 당질 코르티코이드 - 카테콜아민 증가; 아직 무엇인가를 극복하려는 노력과 상관 - 당질 코르티코이드의 증가; 이를 극복하려는 시도를 아예 포기했다는 신호와 상관 3) 불안의 생물학 ① 내재적 학습: 몸속에서 특정한 자율 신경 반응이 조건화되는 것 -> 우리를 불안하게 하는 대부분의 것들은 학습된 것 ② 불안 · 공포의 조건화는 편도에서 이뤄짐 - 편도는 자율 신경계로부터 불확실한 정보를 받아, 이 정보에 대해 판단 후 결정 4) A형 인간; 매우 경쟁적, 성취에 집착, 시간에 압박, 인내심 부족, 공격적 ① 심장 혈관 질환의 위험성이 높음 ② A형 인간의 가장 중요한 요소, 적개심; 보통 사람들의 스트레스 반응을 작동시키지 못하는 상황에서, 적대적인 사람들의 스트레스 반응은 맹렬히 작동 5) 억제적 성격; 모든 t자에 꼭 옆으로 선을 긋고 모든 i자에 꼭 점을 찍는 표준형 인간 - 모호함을 불편 - 자신이 깨닫는 것 이상으로 불안해하는 경향 有 P468 “이런 성격들은 영아기 초부터 나타나는데, 동물들은 평생 동안 이 성격적 유형에 따라 바깥 세상을 대하는 것 같다.” P496 “스트레스 없는 세계를 만드려는 일이 엄청난 스트레스가 될 수 있다는 것” **16장, 스트레스와 중독** 1) 기쁨의 신경 화학 ① 기쁨 경로; 도파민 사용 多 ② 즐거움 = 보상을 예상하는 것; 실제의 보상 = 덤 · 욕망 단계: 보상을 예상 · 기대하며 일하는 단계 · 소비 단계: 보상이 시작되는 단계 ③ 도파민

	- 즐거움을 기대하는 느낌 - 그에 따른 보상을 얻는데 필요한 일을 하게 만드는 연료 ④ 당질 코르티코이드; 기쁨 경로에서 도파민 방출을 유도 2) 스트레스와 약물 남용 간의 상호 관계 ① 약물 남용은 스트레스를 덜 느끼게 만듦 - 처음에는 당질 코르티코이드의 수준이 증가 - 더 오래 사용하면 스트레스 반응의 기본을 무디게 만듦 - 스트레스가 있었다는 것을 알아차리지도 못할 정도로 어지러운 혼란에 빠지게 함 **17장, 스트레스와 사회적 서열** 1) 꼬리 달린 동물의 서열과 스트레스 ① 서열이 먼저 나타나고, 그에 따라 스트레스 양상을 초래 ② 하위 서열의 당질 코르티코이드 수준은 상위 서열보다 높음; 상위 개체에게 괴롭힘을 당하는 빈도 및 사회적 지원을 받을 기회를 통해 당질 코르티코이드의 수준 증가를 예측 가능 ③ 서열-스트레스 관계 - 서열에 의미에 대한 차이점 - 우위 서열의 안정성 - 개체의 성격 2) 사회 경제적 지위(SES); 스트레스를 초래 ① 예측 가능성의 결여 - 비축해 둔 자원이 없어, 당장 일어나는 일에 반응하기 급급함 - 다음 스트레스를 더 좋지 않은 상황에서 맞이하게 될 가능성이 큼 - 경제적 상황이 어려워질 때 가장 먼저 해고 당하는 사람; 지속적으로 그 임금을 받을 가능성 ② 탈출구의 결여를 초래; 스트레스를 받았다고 해서 스트레스를 해소할 여유 X ③ 사회적 자원의 결여; 장시간 노동, 돌봐야 할 아이들 有 P535 “면역 기능을 억제하는 스트레스를 받는 사회에서 살고 있다는 추상적인 상황이 문제가 아니다. 대신 그 불안정함 속에서 자신이 얼마나 귀찮은 일을 당하는가라는 구체적인 상황이 문제가 되는 것이다.” =>세 명의 북클럽 참가자들이 책을 읽고 필요한 정보들을 정리하며 공통적으로 느낀 점: 스트레스 책을 읽다가 스트레스가 생김....

2024년 5월 3일

참가자대표 :박0진

[붙임1] 심비우스 북클럽 운영 보고서 양식 1부.

심비우스 북클럽 운영보고서

<table>
<tr><td>북클럽 팀명</td><td colspan="8">진심 어린 통합</td></tr>
<tr><td>운영일시 / 장소</td><td colspan="8">일 시 : 2024년 5월 10일(금요일) / 장 소 : c.square</td></tr>
<tr><td rowspan="4">참석자 명단</td><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>김0연</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>신0인</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>박0진</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>참석인원</td><td colspan="8">3명</td></tr>
<tr><td>선정도서</td><td colspan="8">1. 스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것(로버트M.새폴스키)
2. 미세스트레스 (롭 크로스, 캐런 딜론)
3. 나는 간호사, 사람입니다. (김현아)
4. 나를 돌보는 책 (이토에미)</td></tr>
<tr><td>토의 내용
(읽은 책을 중심으로)</td><td colspan="8">* 토의 내용
미세스트레스의 책 요약 및 여러 가지 종류를 알아보고 새로 알게 된 스트레스의 종류나 나도 모르게 쌓이고 있던 미세스트레스나 내가 책을 읽고 가장 많이 가지고 겪고 있는 스트레스는 무엇인지에 대해 이야기해 보는 시간을 가졌음.

1. 책에 대한 정리
1장 현대인의 삶을 무너뜨리는 새로운 질병
미세스트레스란
-> 우리의 개인적 또는 직업적 삶에 함께하는 사람들에 의해 유발되는 사소한 스트레스의 순간을 말함. 미세스트레스는 일차, 이차, 삼차 연쇄반응을 일으킴.

우리 몸이 스트레스에 대응하는 방식
-> 알로스타시스(allostasis)
신체를 내.외부의 스트레스로부터 보호하고 내부의 항상성, 즉 내부의 균형을 유지하도록 돕는 생물학적 기제

우리 두뇌가 스트레스를 인지하지 못하는 이유
-> 두뇌에서 작업 기억을 담당하는 부분은 전두엽에 있음.</td></tr>
</table>

작업 기억이란 우리가 머릿속으로 하는 메모를 저장해두는 곳으로 지속적인 스트레스를 받으면 작업 기억을 하는 부분이 수축하기 쉬워지고 우리의 대응이나 관심을 필요로 하는 일들을 기억하는데 어려움이 생김.

2장 미세스트레스가 우리의 업무 능력을 고갈 시킨다.

(수행능력을 고갈 시키는 다섯 종류의 미세스트레스에 대해 알아보고 그것이 우리 일상에 어떻게 파고 드는지 설명함.)

(1)방향이 맞지 않는 역할과 우선순위

제때 해결되지 못한 사소한 불일치

->방향의 불일치는 예측하기 힘듦, 사람들이 자신의 일이 큰 그림에 어떻게 맞아 들어가는지 명확하게 확인하지 않은 채로 각자의 시각에 따라 문제나 일을 해결하려 할 때 나타남.

우선순위가 불일치 하는 가장 흔한 원인

①서로 다른 목표: 프로젝트를 위해 마케팅, IT, 제품 개발 부서가 만들어졌을 때 이론상으로는 소속 부서가 다르기는 하지만 한 반향으로 나아가야 하는데 현실에서는 각자 자신만의 사내 정치력을 발휘하며 팀이 이런저런 방향으로 나아가도록 넌지시 밀고 있어 혼란스럽게 하는 것을 말한다.

②서로 다른 가치관: 사람은 각자의 전문성과 책임 또는 열정에 따라 자신의 업무 중 특정한 측면을 중요시한다. 이런 식으로 인해 생기는 불일치는 정기적인 프로젝트 회의 도중에 모든 부서 사람들에게 불만과 짜증으로 인한 스트레스를 안길 수 있다.

③명확하지 않은 요건: 프로젝트 관리가 허술하면 팀원들이 아무리 열심히 하려 해도 무엇이 원하는 결과물인지 명확히 알 수 없게 되고 이러한 명확성의 부재는 미세스트레스를 가져온다.

(2)작은 업무 실수

손이 느리고 일을 미루는 사람보다 좋은 의도로 일하지만 업무의 사소한 실수나 오류가 나오면서 그것이 의도치 못한 방향으로 쌓일 때 더욱 문제가 된다. 다른 직원이 업무에 대한 오류나 놓친 것에 대해 계획에 없는 새로운 일을 해야 하고 이는 본 업무의 우선순위를 뒤죽박죽으로 만들거나 본 업무의 집중도를 떨어뜨린다. 또한 이는 즉각적인 영향일 뿐 다른 사람의 몫을 해내다 보면 시간이 흐를수록 분노가 쌓이고 이는 퇴근 후 가정에서 까지 영향을 미친다.

(3)예측하기 어려운 윗사람

상사나 선임 리더, 고객처럼 권한을 가진 윗사람이 예측하기 어려운 행동을 하면 미세스트레스가 발생하기 쉬운 분위기를 만들 수 있다. 상사나 고객

이해 관계자가 별다른 악의 없이 당신에게 요구하는 것을 끊임없이 조금씩 바꾸는 것은 자신이 하던 일을 과도하게 걱정하거나 모든 걸 빠짐없이 챙기느라 그 일을 하는데 실제로 필요한 것 보다 두 배의 노력을 들여야 하고 이뿐만이 아닌 상사로부터 나오는 요구에 대처하는 방법을 알아내는 데에서 그치지 않고 상사는 자신이 원하는 바를 팀원 에게 전달해 주기를 원하지만 이를 제대로 해내지 못하면 다른 팀원 전체와의 협력관계에도 영향을 준다.

⑷비효율적인 의사소통 관행

이 비효율적인 의사소통 관행은 미세 스트레스의 원인 중 가장 큰 비중을 차지한다.

그 이유는 단 몇 분의 현상만으로 인한 것이 아닌 몇 초 만에 찾아와 몇 시간, 며칠씩 이어지기 때문이다. 여러 연구에 따르면 회의에 참가 중이거나 어떤 문제를 해결하려 애쓰던 중 단순히 문자 메시지 한 통을 읽는 것만으로 64초가 집중력을 잃는다. 그리곤 다시 원래 집중력을 찾는데 22분이나 소모된다. 그럼 여기서 계산을 해 보면 마케팅 관리자의 요청을 해결하기 위해 하던 일을 내려놓고 다른 직원에게 답변을 보냈던 동료들의 경우처럼 큰 방해 요소는 몇 건이나 되었는가? 그런 시간을 모두 합치면 얼마나 되는 가? 이것이 바로 별것 아닌 것처럼 보이는 미세 스트레스가 모여 우리의 하루를 망치는 방식이다.

지금부터라도 사람들과의 의사소통 규범을 의식적으로 거론하고 개선하지 않는다면 우리는(그리고 우리 동료들도) 밤늦게까지 또는 아침 일찍 일을 하거나 불필요한 미세 스트레스의 무수한 공격 을 받을 수 없는 운명에서 벗어날 수 없다.

⑸책임의 급증

큰 책임을 지는 사람일수록 더 많은 미세 스트레스를 경험한다.

일상생활에서 경험하는 이러한 미세 스트레스는 대부분 스스로 인식하고 해결하거나 가족, 친구 등 주위 사람들의 도움을 받아 극복할 수 있다.

하지만 책임이 급증하는 시기에는 그러지 못하는 경우가 많다. 이미 우리가 짊어지고 있는 미세 스트레스 위에 새로운 미세 스트레스들을 다량으로 쌓아올리는 우를 범하기 때문이다.

3장 미세스트레스가 우리의 감정을 고갈시킨다.

(이 장에서는 우리의 감정적 에너지를 고갈시키는 다섯 가지 미세 스트레스에 대해 알아보고 그것이 보통 어디에서 유발되는지 진단하고

	감정적 피해를 최소화하기 위해 그에 맞서거나 우리의 상호작용을 바꾸는 실용적인 방법을 제시한다.) ⑴다른 사람을 관리하고 지지하기 관리자의 직위를 가진 사람은 다른 사람의 성과 문제를 관리하고 비판적인 피드백을 주고 그룹의 마찰을 해결하면서 경험하기 힘든 독특한 감정 에너지의 소모를 겪는다. 또한 이차적으로 상대가 나의 피드백을 어떻게 받아들일지 그것이 공정하다고 느낄지 이것으로 개인적인 여파가 있을지 등에 대한 걱정 또한 상당한 미세 스트레스가 된다. ⑵적대적인 대화 회사에서 업무를 처리하려 애쓰다 보면 역시 본인의 일을 하려는 다른 사람들과 사소한 마찰을 빚게 되는 경우가 무수히 많다. 다른 방식으로 성과 인센티브를 받는 동료가 이의를 제기하기도 딱 고, 주변 사람들과 서로 다른 업무 스타일로 인해 조율이 필요할 수 도 있다. 개별적으로 놓고 보면 이런 미세 스트레스의 순간 각각은 외부인과 겪는 주기적인 업무상의 대화처럼 느껴질 수 있다. 하지 만 그것들이 오랜 기간 내 마음이나 머릿속에 머무는 불안이나 분노의 원천이 될 수도 있다. 그렇게 힘든 대화가 끝난 뒤 우리 대부분은 벌어진 일을 머릿속으로 재생하며 우리가 느낀 불합리한 점을 확대 해석하거나 그 순간에 제대로 대꾸해주지 못한 것을 속상해하고 후회한다. 심지어 아주 가벼운 마찰도 하루 종일 우리의 감정을 들었다 놨다 할 수 있다. 더불어 감정적 피로, 마무리되지 않은 갈등, 개인적 삶의 방해와 같은 이차적 미세 스트레스를 유발한다. ⑶신뢰의 부족 신뢰의 부족은 우리 동료와 나 자신의 성과 모두에 영향을 줄 수 있다. 이런 상황에서 누군가를 믿지 못하거나 그 사람이 좋지 못한 의도를 가지고 있다는 생각이 들 때 이것은 신뢰의 부재로 인해 만들어지는 일종의 미세 스트레스다. 수행 능력을 파악할 정도로 동료에 대해 잘 알지 못하거나 그들이 우리의 이익을 최선으로 여기고 있는지 확신할 수 없을 때 미세 스트레스가 발생한다. 또한 이는 분배한 일이 나에게 되돌아올 수 있다는 생각과 우선순위를 등한시하게 만들거나 자기 자신의 발전을 방해하게 만드는 이차적 미세스트레스를 만들어 낸다. ⑷간접적 스트레스 자신이 스트레스를 받고 있음을 과도하게 티내는 동료와 일을 할 때 그들이 내뿜는 스트레스와 걱정이 끊임없이 사방으로 흩뿌려지면 어쩔 수 없이 그 주변에도 영향을 미치기 마련이다. 그러면 그들의 미세스트레스는 자신의 미세스트레스로 받아들이고 이런 간접적인 스트레스는 직접적인 영향으로 바뀐다. 또한 간접적인 미세스트레스는 창의적 아이디어의 불꽃을

	꺼버리거나 불안감 증폭, 의욕 저하 등의 부차적인 스트레스를 만들어 낸다. ⑸상사, 동료 또는 인맥 시스템과 정치적 대처 정치적 행동은 누구도 드러내어 말하지 않지만 숨겨진 의도가 느껴지기도 하고, 지금 상황이 정치적으로 어떻게 돌아가고 있는지 감을 잡기 위해 어마어마한 시간을 투자해 걱정을 하거나 다른 사람들의 동역을 살피느라 전전긍긍할 수 있다. 이러한 정치적 행동은 여러 가지 측면에서 미세 스트레스를 유발할 수 있다. 그리고 간접적이든 직접적이든 정치적인 마찰에 휘말리면 자신의 스트레스 증폭, 번아웃의 굴레에 갇히거나 중심 세력에서 멀어지는 등의 부차적인 스트레스가 발생할 수 있다. 4장 미세스트레스가 우리의 정체성을 위협한다. (우리의 정체성을 위협하는 미세 스트레스는 수행 능력을 고갈시키는 미세 스트레스나 감정적 에너지를 고갈시키는 미세 스트레스 보다 알아차리기가 더 힘들다. 수행 능력을 고갈시키는 미세 스트레스는 잠시 멈춰 그것을 찾아보려 하면 금세 명백해진다. 감정을 고갈시키는 미세 스트레스 역시 왜 특정 상호작용 후에는 확 지치 거나 에너지가 다 빠져버린 것 같은 기분이 드는지 알아내고 나면 금세 깨달을 수 있다. 그러나 우리의 정체성을 위협하는 미세 스트레스는 직장이나 개인적 삶에서 일상적이고 평범한 것으로서 받아들이는 상호작용 속에서 서서히 쌓인다. 우리 주변의 사람들과 환경이 그것을 정상적인 것으로 인지하기 때문이다. 하지만 그것들을 인식하고 나면 우리가 바라는 사람이 되는 데 도움이 되도록 여러 상호작용과 인간관계를 가다듬으며 이에 저항할 수 있다.) ⑴개인적인 가치관과의 미묘한 충돌 미세 스트레스가 우리의 가치관을 위협하는 방식은 이런 상황이 일상적이거나 상대적으로 위험 부담이 적고 누가 어떻게 통제하는지 명확하지 않은 복잡한 상호작용에 의해 일어나기에 눈에 잘 띄지 않는다. 또한 정체성을 위협하는 미세 스트레스만이 가지고 있는 유일한 영향은 갇힌 듯한 기분을 주는 것이다. ⑵자신감 약화 우리가 자부심을 가지고 있는 부분이 무엇인지 생각해보면 자신의 가치관을 명확히 파악할 수 있지만 미세 스트레스는 이러한 능력을 약화시킨다. 자신감을 약화시키는 미세 스트레스는 당신에게 불합리하게 높은 기대를 하는 상사처럼 한 사람에게서 나오는 것이 아닌 지금 같은 초연결 시대에서 보통 업무의 과한 요구에서 나온다. 업무의 과한 요구에 대해 당신의 성과는 그런 특성을 반영하지 못한 경우 자신이 그런 단절을 만들어 낸 것이 아님에도 불구하고 스스로를 실패작처럼 느끼고 이는 자신감이 망가졌을 때 발생하는 방어적으로 일하가, 피해의식 증가 등의 부차적인

	영향을 가져온다. ⑶가족이나 친구와의 부정적인 상호 작용 사랑하는 이들의 문제를 같이 걱정하면서 개입하고 중재하다 보면 갑자기 그들의 미세 스트레스가 우리의 것이 된다. 또한 좋은 보모, 친구 등에 대한 비현실적인 사회적 문화적 기대로 인해 많은 사람들은 자신의 대처 능력을 의심하거나 부족한건 없는지 끊임없는 자책에 시달린다. 주변 사람들과 미세 스트레스를 주고 받을 때 우리에게 일어나는 일 ①눈덩이처럼 커지는 분란: 가족 간의 부정적인 상호작용에 대한 이야기는 하나의 생명체처럼 자라나 사람들의 입에 오르내리게 되고 이는 또다른 스트레스를 가져온다. ②직장에까지 영향을 미치는 가정의 문제: 직장에서 얻은 스트레스가 퇴근 후 까지 영향을 미치듯이 개인적인 삶에서 오는 스트레스 또한 직장으로 이어져 시간을 잡아 먹고 업무습관을 방해하는 등의 악순환을 만든다. ③가정에서 실패했다는 기분: 우리의 정체성을 위협하는 가장 위험한 미세 스트레스로 이미 많은 일을 하고 있음에도 불구하고 좋은 배우자나 형제, 자매, 남매가 되는데 충분하지 못할 것이다 라는 생각에서 나오는 죄책감은 스트레스로 이어진다. ⑷인간관계를 맺는 데 방해나 지장을 받는 것 이전에 겪어보지 못한 다른 사람들과 협력할 때는 다른 사람들과의 관계에서 나의 위치를 재조정 해야 하고 신뢰를 다시 쌓아야 한다. 이전에는 하나도 걱정할 필요 없이 미세 스트레스를 견디도록 도와준 사람들이 아니기에 더 큰 스트레스로 다가온다. 또한 주변의 스트레스로부터 덜 보호되는 듯한 기분을 느낄 때면 스트레스가 가정으로 파급이 되거나 관계의 재건축에 어려움을 겪거나 인간관계가 약해지는 다른 스트레스도 연이어 발생한다. 2.느낀점 미세스트레스 책을 읽으면서 생각하지 못한 곳에서 오는 미세 스트레스나 내가 가장 많이 겪고 있는 미세 스트레스를 무엇이 있는지 생각하며 이야기를 나눔. 김0연 :미세 스트레스 9: 간접적 스트레스. 인간관계를 맺다 보면 현재 부정적인 감정에 휩싸인 누군가를 마주하게 되고 그를 공감해야 할 때가 있다. 그러한 상황에서 마땅히 공감이 되고 그를

	위로해줄 수 있다면 아주 좋겠지만, 그러지 않을 때가 있다. 공감이 되지 않는 상황. 공감이 되지 않는 이유로는 상식적으로 공감이 되지 않을 상황일 수도 있고, 내가 겪은 적이 없는 상황일 수도 있고, 당시의 내가 감정적 여유가 없는 상황일 수도 있다. 그러나 누군가가 공감되지 않은 상황이 되면 그 이유가 무엇이건 타인을 공감하지 못하는 나를 탓하게 된다. 이 탓함은 탓함으로써 발생하는 스트레스에 대한 자격을 박탈함으로써 현재 내가 스트레스를 받고 있음을 부정한다. 책의 이 대목을 읽으면서, 우리는 타인의 미세 스트레스를 감지해 나의 것으로 받아들임으로써 이미 미세 스트레스가 발생하는데 거기에 나는 그 흡수한 미세 스트레스와 그로 인해 부차적으로 발생한 스트레스를 외면하고 있었구나라고 깨닫게 되었다. 신0인 :미세스트레스 2.작은 업무의 실수 내가 가장 많이 겪고 있는 스트레스는 '작은 업무 실수'이다. 평소 무엇인가를 할 때 덜렁거려서 작은 실수들을 하는데 이러한 실수를 하는 내 자신에 대해 스트레스를 가장 많이 겪는다. 이 책을 통해 작은 업무 실수도 미세 스트레스가 될 수 있음을 알 수 있었고, 동시에 엄무에서 작은 실수를 해결하는 방법을 알려주어서 앞으로 실수가 또 일어났을 때, 스트레스로만 남지 않고 이를 대처할 수 있게 되었다. 한편 미세 스트레스에 맞서는 무기로 건강을 언급했는데, 평소에도 잠을 못 잤을 때 스트레스를 많이 받는 사람으로 신체 건강을 최우선 순위로 삼기를 실천해야겠다고 생각하게 되었다. 박0진 :미세스트레스 13. 가족이나 친구와의 부정적인 상호작용 이 책을 읽으며 내가 생각지도 못한 곳에서 스트레스를 받고 있을 수 있겠다,라고 느낀 부분은 바로 미세 스트레스의 종류 중 열세 번째의 가족이나 친구와의 부정적인 상호작용이었다. 여기서는 이들의 문제 즉, 가족이나 친구의 문제들을 같이 걱정하면서 개입하고 중재하다 보면 갑자기 그들의 미세 스트레스가 우리의 것이 된다.라고 말한다. 사실 나는 가족과 같이 주말에 저녁을 먹는 시간에서 수다를 떨며 스트레스를 풀거나 친구들과 만나 이야기하고 놀며 스트레스를 풀곤 하는데 만나서 이야기를 하다 보면 각자 자신이 오늘 하루 혹은 못 본 시간 동안 일어난 일이에 대해 이야기를 한다. 그러면 재미있고 웃푼 이야기들도 나오지만 자신들이 처한 어려움이나 부정적인 내용도 흘러나오기 마련이다. 이런 상황에서 그들을 걱정해 주고 어떻게 하면 해결할지 같이 생각해 본다. 그런데 이런 부분이 미세 스트레스가 될 줄은 상상도 하지 못했기 때문에 놀라울뿐더러 책 속 내용 중 가장 기억에 남는 파트이다.

2024년 5월 10일

참가자대표 : 박0진

[붙임1] 심비우스 북클럽 운영 보고서 양식 1부.

심비우스 북클럽 운영보고서

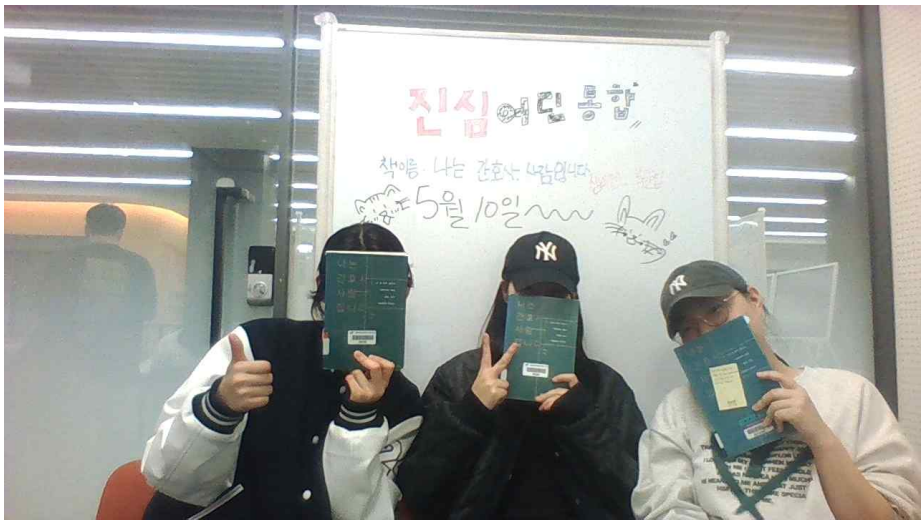
<table>
<tr><td>북클럽 팀명</td><td colspan="8">진심 어린 통합</td></tr>
<tr><td>운영일시 / 장소</td><td colspan="8">일 시 : 2024년 5월 17일(금요일) / 장 소 : c.square</td></tr>
<tr><td rowspan="4">참석자 명단</td><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>김0연</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>신0인</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>박0진</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>참석인원</td><td colspan="8">3명</td></tr>
<tr><td>선정도서</td><td colspan="8">1. 스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것(로버트M.새폴스키)
2. 미세스트레스 (롭 크로스, 캐런 딜론)
3. 나는 간호사, 사람입니다. (김현아)
4. 나를 돌보는 책 (이토에미)</td></tr>
<tr><td>토의 내용
(읽은 책을 중심으로)</td><td colspan="8">＊ 토의 내용
『나는 간호사, 사람입니다.』 책 내용 요약:
이 책은 21년 동안 환자를 돌봐왔던 외과 응급실 간호사가 병원 현장에서 벌어지는 다양한 일들을 간호사의 시각에서 생생하게 전달하며, 간호사로서 겪는 어려움과 보람, 그리고 인간적인 고뇌를 담고 있는 에세이이다.

이 책이 단순히 간호사의 일상을 나열한 것이 아니라, 인간으로서 그리고 간호사로서의 감정들을 깊이 있게 써 내려가다. 자신이 만난 환자들과의 이야기는 물론이고 동료 간호사들과의 에피소드, 특히 의료시스템의 현실들을 솔직하고 감동적으로 그려나간다. 이를 통해 이 글을 읽는 독자들은 간호사라는 직업에 대한 이해와 존경심을 키우고 의료현장의 복잡하고 다층적인 문제들을 여러 가지 사례를 통해 이해인식 할 수 있게 한다.

느낀점:
책에 나온 여러 가지 간호사가 겪는 상황이 저번에 읽었던
『미세 스트레스』 책에서 어떤 종류의 스트레스에 속할지 생각해 보기!

김0연: <스트레스>의 내용 중 통제, 통제를 행사하는 것이 아니라 통제할 수 있다는 믿음이 스트레스 완화에 도움이 된다고 말했다. 반대로 통제의 상실을 스트레스를 유발한다고 말했다. <미세 스트레스>에서는 이미 짊어지고 있는 미세 스트레스 위에 새로운 미세 스트레스를 다량으로 쌓아올리는</td></tr>
</table>

	우를 범하기 때문에, 큰 책임을 지는 사람일수록 더 많은 미세 스트레스를 경험한다고 말했다. 간호사는 의사와 달리 제대로 현장을 익힐 시간도 없이 곧장 실무에 투입된다. 갑작스럽게 환자의 목숨이란 큰 책임이 부여되는 것이다. 그러면서도 [처방도 없이 애걸복걸하며 약을 달라고 매달리는 내게 마지못해 고가의 약품을 내주던 약사는 오늘 중으로 반드시 의사의 처방을 입력받으라는 말과 함께 내게 차용증과 같은 '빌림증'을 직접 손으로 쓰게 했다. ~ 주치의에게 곧바로 약품을 처방해달라고 부탁했지만 주치의는 아무런 대답도 않고 그대로 나가버렸다.]란 47쪽의 상황처럼 환자를 살리려고 노력했고 실제로 환자를 살린 일에 대해 리스크를 짊어져야 한다. 즉, 간호사들은 타인의 목숨이란 큰 책임이 갑작스레 부과되어 그를 위해 노력해도 의사가, 병원이 허용하는 일 외에는 허용되지 않는 통제의 상실을 경험하고 있는 것이다. 신0인: 내용을 읽으며 간호사의 일이 얼마나 고되고 힘든 일인지 특히 알 수 있었다. 모든 일들이 시간에 쫓겨 바쁘게 돌아가며 동시에 일들을 전부 무조건 해내야하는 부분을 알 수 있었다. 특히 힘들 것이라 생각이 들었던 것은 '두 번의 죽음' 부분이었다. 힘든 일들 가운데 정신적으로 이상행동을 지속해서 보이는 분의 케어를 위해 그분과 계속 함께 있어야 하고, 환자분에게 처치를 해야 하는데 처치를 못하게 하여 처치에 어려움을 겪기도 한다. 또 처치를 안 하면 나중에 책임감과 죄책감이 배로 몰려오는 것을 온몸으로 받아야 하는 상황을 보고 정말 스트레스에 취약할 상황임을 알 수 있었다. 간호사 일을 하며 잠도 못자고 너무 많은 일을 해내야하고 동시에 정신이상증세도 함께 보며 견뎌내야하는 모습이 정말 스트레스가 될 것이라고 느꼈다. 이는 9가지 종류 중에서 책임의 급증에 해당한다고 생각했다. 너무 해야할 일이 과도하게 많은데 이를 모두 해내야만 하는 상황에 처함을 보고 나였으면 정말 견디기 힘들었을 것 같다는 생각을 했다. 박0진: 나는 간호사로 진로를 결정했을 때부터 정말 많은 간호사들이 쓴 에세이를 읽어 왔다. 특히 코로나 시대를 겪으면서 간호사들의 에세이에 적힌 업무 강도나 고됨에 대한 글들은 자연스레 녹아들었다. 내가 생각했을 때 이 책에서 간호사가 어떤 상황에서 스트레스를 받을까라는 질문은 딱 한마디로 단순하게 말할 수 있을 정도이다. 모두 다. 여기서 작가가 사용한 긍정적인 단어를 빼고 다른 모든 상황에서 간호사는 스트레스를 받을 것이다. 그래도 이 중에서도 내가 간호사들이 업무 중 가장 스트레스를 받는 부분을 생각해 본다면 윤리적 딜레마가 아닐까?라는 생각이 든다. 분명 막중한 책임과 과도한 업무량이 제일 큰 스트레스 일 수도 있지만 이는 집에 가면 병원을 나온 뒤이기에 일시적으로 책임을 내려놓거나 과도한 업무량에 대한 피로는 있지만 급박한 상황에서 벗어나기에 조금의

	해결 책이 만들어지지만 윤리적 딜레마는 일을 끝내고 병원을 나온 뒤에도 계속 머릿속에 남아 빙빙 돌며 스트레스를 줄 것이기에 일하면서 찾아오는 윤리적 딜레마가 간호사들에게는 가장 큰 스트레스가 아닐까?… 그리고 이는 저번에 읽었던『미세 스트레스』책에서 첫 번째로 나온 방향이 맞지 않는 역할과 우선순위에서 오는 스트레스의 종류에 해당된다고 생각한다. 마지막으로 이 책은 내가 간호 학생을 지나 간호사가 되었을 때 이런 딜레마적인 부분을 어떻게 해결해 나아갈 것인지 생각해 보게 하는 뜻깊은 기회를 준 책이다. 

2024년 5월 17일

참가자대표 : 박0진

심비우스 북클럽 운영보고서

<table>
<tr><td>북클럽 팀명</td><td colspan="8">진심 어린 통합</td></tr>
<tr><td>운영일시 / 장소</td><td colspan="8">일 시 : 2024년 5월 24일(금요일) / 장 소 : c.square</td></tr>
<tr><td>참석자 명단</td><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>김0연</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>신0인</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>박0진</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>참석인원</td><td colspan="8">3명</td></tr>
<tr><td>선정도서</td><td colspan="8">1. 스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것(로버트M.새폴스키)
2. 미세스트레스 (롭 크로스, 캐런 딜론)
3. 나는 간호사, 사람입니다. (김현아)
4. 나를 돌보는 책 (이토에미)</td></tr>
<tr><td>토의 내용
(읽은 책을 중심으로)</td><td colspan="8">* 토의 내용
『나를 돌보는 책』
맞춤법 검사를 원하는 책의 작가는 30년 경력의 임상심리학자로 스트레스로 인해 많은 어려움을 겪고 있지만 심리 상담을 할 시간은 되지 않는 사람들을 위해 쓴 책이라고 한다. 그래서 스트레스로 힘들어하는 이들이 스스로 스트레스를 관리할 수 있도록 실제 상담 과정에서 의뢰인과 진행하는 100가지의 자기 돌봄 활동이 담겨있다.
단어나 문장을 입력해 주세요.

느낀점

1.『미세 스트레스』를 읽고 내가 느끼고 있는 스트레스의 종류를 알아보았다. 그리고 이 책을 읽고 난 후 내가 느끼는 스트레스를 어떤 방법으로 해소하거나 줄일 수 있는지 알아보자!

김0연: 3장, work 6. 인관관계와 관련된 스트레스 요인을 외재화.
앞서 적었던 나의 미세 스트레스의 가장 큰 요인은 다른 사람으로부터 간접적으로 얻게 되는 스트레스를 인정하지 않고 무시하는 것이기에, 이를 글로 적는 등의 외재화를 하여 스트레스를 인지하는 것이 우선 업무가 되어야 할 것 같다.
+ 추가적으로 외재화를 했을 때 얻는 효과에 대해 책의 설명이 부족한 것 같아서 찾아보았다. 외재화의 효과는 정신분석학의 측면에서 알 수 있는데, 프로이트는 인간의 마음이 무의식, 전의식, 의식으로 구성되어 있다고 봤다.</td></tr>
</table>

	이때 우리의 아동기의 트라우마와 같은 부정적인 것들이 무의식 속에 억제되어 있으며, 이것이 우리가 인지하지 못하는 채 신경증과 같은 문제로 표현된다고 봤다. 따라서 무의식 속 억압되어 있는 것들을 꺼내와 인지하는 것을 중요한 치료로 언급했다. 신0인: 스트레스와 미세스트레스, 특히 이차미세스트레스로 나뉘는 점이 흥미로웠다. 스트레스조차도 평소에는 이것이 스트레스였는지 잘 인지하기 어려운데, 미세스트레스로 자세히 알아보고, 여기서 이차미세스트레스로 나누어 설명하는 것을 보고 내가 평소에 나의 일상의 스트레스들을 살펴보지 않았었음을 느낄 수 있었다. 나를 돌보는 책에서는 '스트레스 요인을 깨닫습니다. 특히 사소한 것에 주의하세요.'라는 해결책을 제시해준다. 이는 스트레스 요인 자체를 먼저 깨달아야 대처를 할 수 있기 때문이다. 구체적으로 실천할 수 있는 방법으로는 '물리적인 스트레스 요인을 깨닫고 써보세요'를 제시한다. 스트레스 요인을 적어봄으로써 스트레스 요인을 깨달을 수 있게 도와주고 이후 대처를 할 수 있게 한다. 박0진: 저번에 미세 스트레스 책을 읽으면 서 나도 모르게 스트레스를 풀기 위해 가장 친한 친구나 가족들과 이야기를 하는데 여기에서 나도 모르게 스트레스가 쌓일 수 있다는 사실을 알고 매우 놀랐었다. 그렇지만 이제는 이번에 읽은 책을 통해 이런 스트레스를 해소하는 방법을 찾은 것 같다.사실 내가 스트레스를 받았을 때 풀기 위해 가장 친한 사람을 만나는 이유는 스트레스를 받으면 불안과 여러 가지의 흔들리는 감정을 느끼고 그를 해결하기 위해 가장 안정적인 것을 찾는 것 같다. 하지만 언제까지나 가족과 친구에게 의지할 수는 없기에 이 책에 나온 안정을 찾는 방법을 이용해 볼 예정이다. p36, 커다란 담요나 이불을 온몸에 둘러보거나 p44, 뭔가를 꼭 껴안아보기 이 두 가지는 행위 자체는 사람은 진정과 안정시키는데 큰 영향을 준다고 한다. 이뿐 만이 아니라 스트레스로 자신도 모르게 괴로움을 겪고 있는 사람들에게 p100, 일상에서 스트레스 요인에 주의를 기울이며 '스트레스 일기'를 써봅시다. p274, 아무리 나이를 먹어도 '내면 아이'가 있다는 걸 기억하세요.의 부분은 꼭 읽어보기를 추천한다. 2.『나는 간호사, 사람입니다』를 읽고 간호사가 일하면서 겪는 여러 문제사항들에서 어떤 스트레스를 받는지 알아보았고 이 책을 읽고는 그런 스트레스를 받는 간호사들에게 어떻게 하면 스트레스를 해소하거나 줄일 수 있을지 생각해봄.

	김0연: 앞서 적은 간호사가 겪는 스트레스인 통제의 상실과 과도한 책임은 현재 간호사에게 주어진 상황과 직업의 특수성을 고려했을 때 간호사 혼자서 바꿀 수 있는 영역이 아니다. 앞선 과정에서 외재화는 억압되어 있던, 미처 인지하지 못한 무의식 속의 스트레스를 꺼내와 인식할 수 있는 3장의 work 10에서 언급된 스트레스 일기를 작성하는 것이 간호사가 현실적으로 실현 가능하면서도 간호사의 스트레스 해결에 도움이 될 수 있을 것 같다. 신0인: 간호사가 겪는 스트레스에 대해 나를 돌보는 책을 통해 관리법을 찾아본다면 스트레스 상황이 닥쳤을 때, '일단 진정하기' 대처법을 사용하는 것이 유용할 것이다. '일단 진정하기'대처법은 자신의 괴로움을 인정하고 받아들이고/손으로 몸을 쓰다듬거나 다독여주고/다치지 않을 정도로 몸에 강한 자극을 주고/몸의 중심을 아래쪽으로 낮추고/터다란 담요나 이불을 몸에 두르고/몸 일부에 꾹 힘을 준 다음, 힘을 쭉 빼고/일부러 크게 숨을 토해내고/티슈를 찢거나 종이를 가위로 잘라보거나/뭔가를 꼭 껴안거나/화장실이든 어디든 다른 곳으로 피해보는 것이 있다. 이는 당장 급박하게 스트레스를 받았을 때, 그 스트레스에 휘둘리지 않게 도울 수 있고, 동시에 스트레스에 휘둘린다면 환자들 케어 역시 영향을 받을 수 있는데, 그렇지 않고 '일단 진정할' 수 있어서 급박한 스트레스 상황에서도 나와 환자를 돌보는데 도움을 줄 수 있다. 박0진: 스트레스가 많은 간호사분들에게 추천하고 싶은 방법은 p116, 마음속에 생겨난 감정을 말로 표현해 보세요.이다. 왜냐하면 간호사들은 자신의 마음속 감정을 업무 중 함부로 표현할 수 없는 상황이 많기 때문에 점점 감정을 표현하는데 무뚝뚝해지는 경우가 많다, 하지만 이는 매우 큰 문제로 이를 해결하기 위해 위 같은 방법을 권유한다. 말로 쓰는 것 초차 힘들거나 생각이 안 난다면, p122, 스트레스 반응을 글이 아닌 그림이나 표로 외재화 해보세요. 감정을 글로 쓰기 힘들다면 그림으로 그리는 것도 매우 큰 감정을 표현하는데 도움이 될 것이다. 또한 마지막으로 p274 아무리 나이를 먹어도 '내면 아이'가 있다는 걸 기억하세요. 이 방법은 어른이라면 누구에게나 말해주고 싶은 말이다.

2024년 5월 24일

참가자대표 : 박0진

심비우스 북클럽 운영보고서

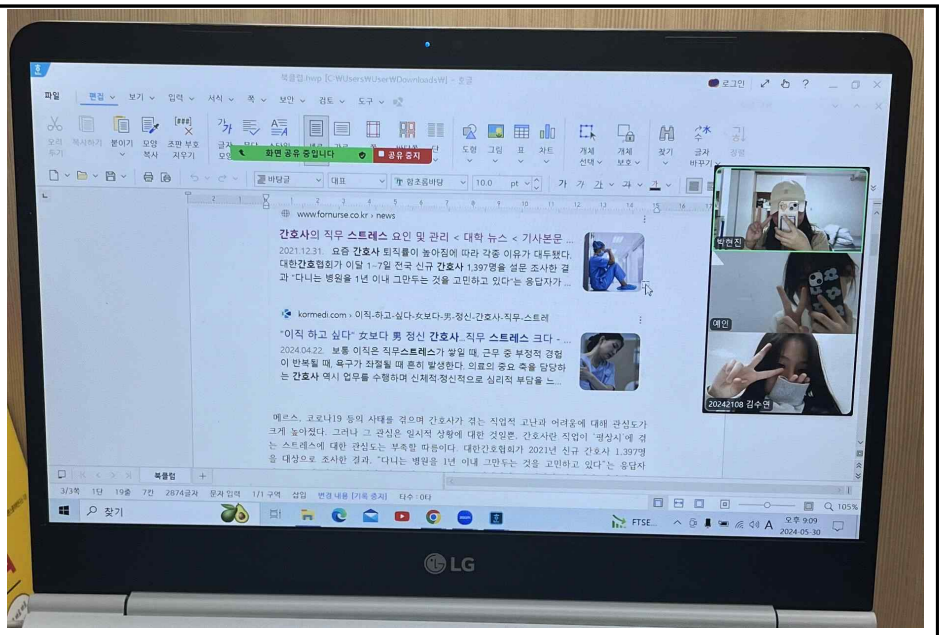
<table>
<tr><td>북클럽 팀명</td><td colspan="8">진심 어린 통합</td></tr>
<tr><td>운영일시 / 장소</td><td colspan="8">일 시 : 2024년 5월 30일(목요일) / 장 소 : zoom회의</td></tr>
<tr><td rowspan="4">참석자 명단</td><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>김0연</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>신0인</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td>2024****</td><td>이름</td><td>박0진</td><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td></tr>
<tr><td>학번</td><td></td><td>이름</td><td></td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>참석인원</td><td colspan="8">3명</td></tr>
<tr><td>선정도서</td><td colspan="8">1. 스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것(로버트M.새폴스키)
2. 미세스트레스 (롭 크로스, 캐런 딜론)
3. 나는 간호사, 사람입니다. (김현아)
4. 나를 돌보는 책 (이토에미)</td></tr>
<tr><td>토의 내용
(읽은 책을 중심으로)</td><td colspan="8">＊ 토의 내용
카드 뉴스 만들기!
여태 읽었던 책들의 정보를 모아 스트레스에 관한 카드 뉴스로 먼저 스트레스가 무엇이고 스트레스의 종류에는 뭐가 있는지 알아보고 요새 현대인들 모두가 스트레스로 인해 고통을 받고 있지만 그 중에서도 간호사라는 현대인의 사례를 뽑아 어떤 부분에서 스트레스가 생기는지를 알아보고 마지막으로 이런 스트레스를 해결하거나 줄이는 방법은 무엇이 있는지 꼬지 알아보고, 이 카드 뉴스가 간호사만 해당되는 것이 아니라 이 뉴스를 일고 있는 사람도 스스로 자신의 일상을 돌아보면서 자신이 박고 있는 스트레스가 무엇이며 이를 어떻게 해결하는지를 알아보면서 조금 더 건강한 삶을 살길 바라는 취지가 담겨있는 카드 뉴스이다.

① 스트레스가 무엇인지? ->스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것(로버트M.새폴스키)
② 스트레스의 종류는 무엇이 있는지? -> 미세스트레스 (롭 크로스, 캐런 딜론)
③ 간호사가 겪고 스트레스의 상황 사례 -> 나는 간호사, 사람입니다. (김현아)
④ 스트레스 해소 또는 줄이는 방법 -> 나를 돌보는 책 (이토에미)

북클럽을 진행하며 느낀점:

김0연: 책을 좋아하는 편이지만 보통 책을 읽을 때 한 권 한 권 개별적으로</td></tr>
</table>

	읽고 생각하지, 이렇게 여러 책을 이어 읽고 연결 지은 적은 몇 없는 것 같다. 4권의 책을 이어 스토리를 만들고 더구나 이 과정을 혼자 진행하지 않았다는 것이 인상 깊은 활동이었다. 신0인: 심비우스 북클럽을 하며 다양한 종류에 책을 읽어볼 수 있었다. 특히 평소에는 '스트레스'와 같이 정보전달 위주에 책만을 읽었었는데, '나는 간호사,사람입니다'와 같이 흔하게 듣지 못하는 이야기들도 알게 되고, '나를 돌보는 책'과 같이 간단하게 정리 되어있지만 심리학 개념들을 잘 정리해놓은 책도 읽어볼 수 있어서 새로운 경험들이었다. 특히 이 책들을 함께 읽으며 현대 사회의 스트레스에 대해 같이 알아보고, 간호사의 스트레스와 해결책까지 사고를 확장해나가며 심리학으로 다른 분야를 어떻게 도울 수 있을지 생각해 볼 수 있는 시간이었다. 박0진: 원래 어떤 주제를 가지고 다른 사람들과 이야기하는 것을 좋아했지만 책은 항상 혼자 읽고 작가의 생각과 나의 생강을 정리하기만 했지 다른 사람이 읽었을 때 나와는 생각이 어떻게 다르고 그에 대해 이야기를 하며 또 다른 아이디어가 생기는 부분이 생소하면서도 나와는 비슷한 생각을 하던 사람이 다른 책을 읽고는 나와는 생각이 다른 것과 나와는 다른 생각이었지만 다른 책을 읽고는 같아지는 것을 보며 더울 이 시간을 흥미 있게 만들었다. 다음에도 이런 기회가 생기는 이번에 느꼈던 것과 다른 끌림을 찾기 위해 시도할 것이다.


화면 공유 중입니다
공유 중지
www.fornurse.co.kr › news
간호사의 직무 스트레스 요인 및 관리 < 대학 뉴스 < 기사본문 ...
kormedi.com › 이직-하고-싶다-女보다-男-정신-간호사-직무-스트레
"이직 하고 싶다" 女보다 男 정신 간호사...직무 스트레스 크다 - ...
박현진
여인
20242108 김수연
LG

<카드 뉴스 완성본>

여러가지 책을 통해 알아보는
카드뉴스!
나도 모르게 스며드는 스트레스
해결하는 방법은 없을까?

만병의 근원인 스트레스가
이제는 미세 스트레스가 되어
나도 모르는 사이에 쌓이고 있다?!?

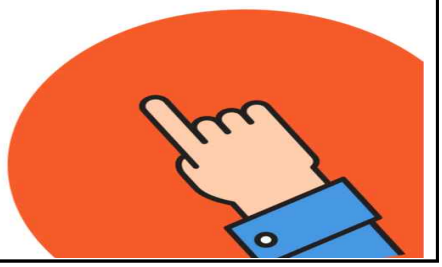
스트레스?정확히 뭔데?

스트레스에는 어떤것들이 있는데?

스트레스 해소는 방법이 있어?

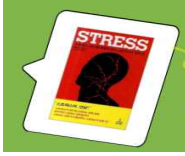
스트레스는 언제 받는데?

이번 기회를 통해
확실히
알아가세요!



스트레스란?

신체의 항상성을 깨트릴 수 있는 외부 세계의 어떤 것
지금 발생하고 있는 일 뿐만 아니라,
앞으로 일어날 일에 대한
'예감'이기도 함



스트레스: 당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것
(저자 로버트 M. 새폴스키)

미세 스트레스란?

미세 스트레스: 당신의 일상을 갉아먹는 침묵의 파괴자
(저자 롭 크로스, 캐런 딜론)

우리의 개인적 또는 직업적
삶에 함께하는 사람들에 의해
유발되는 사소한 스트레스의 순간

우리의 뇌가 스트레스를 인지하지 못하는 이유
- 뇌에서 우리의 머릿속 메모장인 작업 기억을 담당하는 부분은 전두엽에 있다.
- 지속적으로 스트레스를 받으면 이 메모장이 수축하기 쉽다.
- 수축되면 우리의 대응, 관심을 필요로 하는 일들을 기억하는 데 어려움이 생긴다.
=> 즉, 스트레스를 받을 수록 스트레스를 인지하기 어려워진다!

미세 스트레스의 종류는?

1.업무 수행 능력을 고갈시키는 미세 스트레스 요소
- 방향이 맞지 않는 역할과 우선순위
- 예측하기 어려운 윗사람
- 비효율적인 의사소통 관행
- 책임의 급증

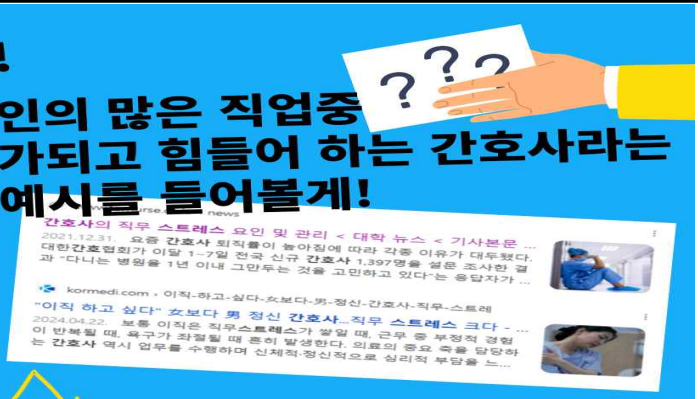
2.감정을 고갈시키는 미세 스트레스 요소
- 다른 사람을 관리하고 지지하기
- 적대적인 대화
- 신뢰의 부족
- 간접적 스트레스
- 상사, 동료 또는 인맥 시스템과의 정치적 대처

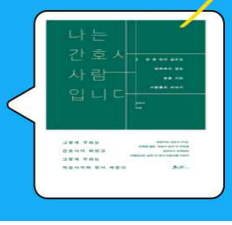
3.정체성을 흔드는 미세 스트레스 요소
- 개인적 가치관과의 미묘한 충돌
- 자신감 약화
- 가족이나 친구와의 부정적인 상호작용
- 인간관계를 맺는 데 방해나 지장을 받는 것

이런 미세스트스의 종류만 봐서는 어떤 상황에서 스트레스가 발생하는지 잘 모르겠는데?

그래서!

최근 현대인의 많은 직업중 가장 이슈가되고 힘들어 하는 간호사라는 직업으로 예시를 들어볼게!





나는 간호사, 사람입니다.(저자 김현아)는 21년동안 간호사로 일을 하며 병원에서 만나는 여러 상황들을 간호사의 입장에서 쓴 에세이이다.

나는 간호사, 사람입니다 책 내용중 한 부분

나는 나의 결정을 믿는다:
한 할아버지가 반신불수 상태였고 폐가 좋지 않아 기관 절개술을 했으며 비정상적으로 좁아진 기관지 때문에 긴 튜브를 목에 넣을 채 실로 꿰매 고정하고 있었다. 그 할아버지에게는 목의 튜브가 생명줄이었지만 목의 튜브를 빼내는 바람에 바로 심정지가 오기도 했다. 보호자 면회를 앞두고 할아버지가 튜브를 잡아 빼내려 하자 그걸 발견한 담당 간호사가 놀라 비명을 지르고 급히 할아버지의 손을 잡아채 튜브가 빠져나오는 것을 막았다. 그런데 그때 보호자 면회가 시간되어 그의 둘째딸이 들어와서 오해를 한 후 나머지 가족들이 간호사의 멱살을 잡고 등을 떠밀고 때릴 듯 위협을 하였다. cctv확인 과정에서 치료과정을 또 가족들이 오해하는 와중에 병원 관계자들은 아무도 해명하지 않고 침묵으로 그 간호사를 죄인으로 만들었다. 그래서 한 간호사가 그 상황에 대해 설명을 하자, 가만히 있으라며 압박을 하였다. 결국 그 간호사가 직접 경찰에 그 가족들을 소송하였고, 박사학위까지 딴 똑똑하고 성실한 간호사를 자신감을 잃고 주눅들어 그만 둘 생각을 하게 된다. 이를 본 간호사는 병원을 그만두며 간호사 생활을 마감한다.

나는 간호사, 사람입니다 책 내용중 한 부분을 통해 간호사가 겪는 스트레스의 종류는 ?

'그런데 그때 보호자 면회가 시간되어 그의 둘째딸이 들어와서 오해를 한 후 나머지 가족들이 간호사의 멱살을 잡고 등을 떠밀고 때릴 듯 위협을 하였다. '

'업무수행을 고갈시키는 미세스트레스 요소 중 비효율적인 의사소통 관행 및 감정을 고갈시키는 미세스트레스 요소 중 다른사람을 관리하기 신뢰의 부족 등이 해당된다.'

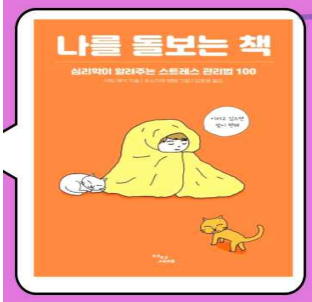
cctv확인 과정에서 치료과정을 또 가족들이 오해하는 와중에 병원 관계자들은 아무도 해명하지 않고 침묵으로 그 간호사를 죄인으로 만들었다. 그래서 한 간호사가 그 상황에 대해 설명을 하자, 가만히 있으라며 압박을 하였다.

'감정을 고갈시키는 미세스트레스 요소 중 상사, 동료 또는 인맥 시스템과의 정치적 대처에 해당된다.'

박사학위까지 딴 똑똑하고 성실한 간호사 자신감을 잃고 주눅들어 그만 둘 생각을 하게 된다.

'정체성을 흔드는 미세스트레스 요소 중 개인적인 가치관과 미묘한 충돌과 자신감약화, 인간관계를 맺는 데 방해나 지장을 받는 것에 해당한다고 볼 수 있다.'

이렇게 받는 스트레스는 어떻게 해소할 수 있나?



나를 돌보는 책.(저자 이토에미)
30년 경력 임상심리학자쓴 책으로 실제 스트레스가 많은 내담자 에게 권하는 심리학에 기초한 100가지 스트레스 관리법이 나와있다.

간호사들에게 권하는 스트레스 관리법은?

P.100 스트레스 일기를 써보기
->머리속으로 생각하는 것 보다 글로 직접 쓰면서 내가 어떤 상황이 스트레스인지 알아보기를 통해 문제를 파악하는 것은 스트레스 해소의 가장 큰 영향을 미치기 때문이다.

P.122 스트레스 반응을 글이 아닌 그림이나 표로 외재화 하기
스트레스르 글로 써보기 어렵다면 그림으로 표현해 보는 법도 도움이 된다. 간호사라는 직업은 업무의 특성상 자신의 감정을 쉽게 드러내서는 안되기에 업무 외의 상황에서라도 스트레스를 표현 하고 인식해야한다.

P.274 아무리 나이를 먹어도 .'내면 아이'가 있다는걸 기억하기
이건 간호사가 아니라 스트레스로 고통받고 있는 모든이에게 권유하고 싶은 방법이다. 아무리 나이가 많아져도 내면에는 아이가 있다는것을 인식하면 자신의 괴로움을 조금이라도 덜 수 있는 좋은 방법이기 때문이다.

코로나 시대가 지나가도
나도 모르는 사이에 스트레스가 쌓여가고 있는 시대이다. 스트레스는 만병의 근원이라고 불릴 만큼 그대로 방치하면 정신적은 물론이고 신체적으로도 문제가 생기기 마련이다. 따라서 위에서 간호사라는 사회적 직업을 예로 들기는 했지만 이뿐만이 아닌 **이 카드 뉴스를 읽는 모든 이가 자신만의 혹은 스스로의 스트레스 관리법을 알기 위해 일상생활을 돌아보며 다시 생각하는 기회를** 주는 글이었으면 하는 바람이다.

21기 심비우스 북클럽 활동을 마치며

진심어린 통합
2024 박 진 2024 김 연 2024 신 인

2024년 5월 30일

참가자대표 : 박0진