

만성 스트레스

만성 스트레스와 대사증후군

- 스트레스가 발생하면,
- 혈중 코티솔, 에피네프린이 증가하고 장기간 지속되면 코티솔 반응이 둔화되면서 우울, 불안이 증가합니다.
 - 식욕이 늘고, 혈중 인슐린/글루카곤 비가 증가합니다.
 - 내장지방이 증가하고, 대사증후군이 발병하게 됩니다.



스트레스 평가

스트레스 측정	전혀 없다 (1)	간혹 있다 (2)	종종 있다 (3)	거의 언제나 (4)	항상 (5)
1. 정신적으로나 육체적으로 감당하기 힘든 어려움을 느낀 적이 있습니까?					
2. 자신의 생활신념에 따라 살아가려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있습니까?					
3. 처한 환경이 인간답게 살아가는데 부족하다고 느낀 적이 있습니까?					
4. 미래에 대하여 불확실하게 느끼거나 불안해 한 적이 있습니까?					
5. 할 일들이 너무 많아 중요한 일들을 잊은 적이 있습니까?					

스트레스 정도 판정

(각 문항의 점수를 모두 합산하여 5로 나누어서)

- <1.8 저스트레스군
1.8-2.8 중등도 스트레스군
>2.8 고스트레스군

스트레스를 줄이는 생활 요법의 기본

- **규칙적인 운동을 하라.**
내부의 에너지를 증가시키고, 긴장을 해소시킬 수 있으므로 매일 땀이 날 정도로 30분 이상 운동을 합니다.

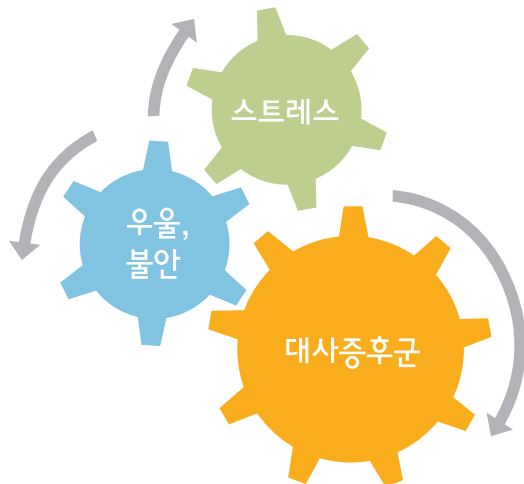


- **적절한 수면을 취하라.**
하루에 7-9시간 정도의 충분한 수면을 취하는 것이 피로감이나 긴장감을 줄일 수 있습니다.
- **절주, 금연을 한다.**
흡연과 음주는 일시적으로 스트레스를 해소시키는 것처럼 보이나, 장기적으로 보면 스트레스에 대한 대처능력을 감소시킵니다.
- **균형 잡힌 영양섭취를 한다.**
무기질과 비타민이 많은 음식을 섭취함으로써 피로도를 줄일 수 있습니다.



만성 스트레스

**스트레스를 받으시나요?
생각을 바꾸시죠.**



- 날씨와 같이 도저히 바꿀 수 없는 것은 걱정하지 않는다.
- 현재 상황에서 내가 할 수 있는 일과 없는 일이 무엇인지 생각한다.
- 습관적으로 부정적인 생각을 하지 않는지 생각해본다.
- 현실적인 목표를 정한다.



스트레스 조절 호흡법

호흡 1단계 : 자기 호흡법 파악 및 기본 호흡법 익히기

- 편안한 자세로 몸의 긴장을 푼다.
- 한 손은 배 위에 다른 한 손은 가슴 위에 놓는다.
- 되도록 배 위의 손만 오르내리도록 한다.
- 부드럽게 호흡한다.
- 이때 정신은 배의 움직임에 집중한다.

2단계 : 긴장 이완을 위한 호흡법

- 고른 속도로 숨을 들이쉬고 내쉰다.
- 흡기 시 '하나', 호기시 '편안하다'고 말한다.
- 하나에서 열까지 세고, 거꾸로 열에서 하나까지 센다.
- 호흡의 길이는 자신에게 편안한 수준으로 한다.
- 호흡하면서 배의 움직임에 집중한다.