

학습 전략

스트레스 관리하기

학습지원부

1. 스트레스란 무엇인가?

스트레스란 우리가 계속해서 변화하는 환경에 적응하는 과정에서 우리 몸이 경험하는 일종의 '마모' 현상이다. 스트레스는 우리의 몸뿐만 아니라 정신에도 영향을 미쳐서 긍정적인 혹은 부정적인 감정을 불러일으키는 역할을 한다. 스트레스로 인해 사물을 새롭게 자각할 수도 있고, 역동적이고 새로운 시각을 갖게 되어 우리를 행동하도록 만든다는 점에 긍정적인 측면이 존재한다. 스트레스가 갖는 부정적인 영향으로는 불안, 거부, 분노, 의기소침과 같은 감정이 불러일으켜지고 이런 감정이 또 다시 두통이나 위경련, 피부발진, 불면증, 궤양, 고혈압, 심장병이나 심장 발작 등과 같은 신체적 질병을 유발할 수도 있다는 점을 들 수 있다. 사랑하는 사람의 죽음, 직장에서의 승진, 또는 새로운 인간관계를 경험하면서 변화된 삶에 재적응해야 할 때 우리는 스트레스를 받는다. 그렇게 다른 환경에 적응하는 과정에서 우리가 어떻게 대응하느냐에 따라 스트레스는 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다.

2. 어떻게 하면 스트레스를 없앨 수 있을까?

위에서도 살펴봤듯이 스트레스를 긍정적으로 받아들이게 되면 어떤 일을 더 빨리 성취할 수 있고 인생이 더 역동적이 될 수 있다. 마감 시간과 경쟁과 대립, 심지어는 좌절감이나 슬픔까지도 우리 인생을 더 깊이 있고 풍부하게 만들기도 한다. 따라서 스트레스를 없애는 데 우리의 목표를 두지 말고, 스트레스를 관리하고 스트레스가 우리를 도울 수 있게 활용하는 방법을 배우는 것을 목표로 설정하는 것이 좋다. 왜냐하면 스트레스가 너무 없다면 삶은 침체되고 우리는 지루함을 느끼거나 의기소침해지기도 한다. 반대로 스트레스가 너무 많다면 '혼란 속에 빠진' 듯한 느낌을 갖게 된다. 우리가 해야 할 일은 우리들 각자에게 의욕을 불러일으키면서 질리게 만들지 않는 스트레스의 적정 수준을 알아내는 것이다.

3. 나에게 어느 정도의 스트레스가 적정한지를 어떻게 알 수 있나?

모든 사람에게 적절하다고 생각되는 스트레스 수준이란 있을 수 없다. 사람은 모두 개별적인 존재이고 각자가 다른 욕구를 갖고 있다. 그렇기 때문에 어떤 사람에게서는 스트레스거리가 되는 것이 다른 사람에게서는 즐거움이 될 수도 있다. 그리고 특정한 사건이 스트레스거리라는 것에 이견이 없다 할지라도 그것에 대한 심리적·육체적 반응은 사람마다 다르다.

논쟁을 중재하는 것을 좋아하고 이 직장에서 저 직장으로 옮겨다니기를 좋아하는 사람에게 안정적이고 일상적인 직장은 스트레스를 줄 것이다. 반면에 안정적인 환경에서 성장한 사람은 업무가 자주 바뀌는 직장에서 일하는 것에서 스트레스를 받을 가능성이 매우 높다. 그리고 스트레스에 대한 개인적인 욕구와 스트레스로 발전되기 전까지 우리가 참을

수 있는 정도는 나이에 따라 변하기도 한다

대부분의 질병이 스트레스가 해소되지 못한 것과 관련이 있다는 사실이 밝혀졌다. 지금 스트레스 증상을 경험하고 있다면 이미 걱정된 스트레스 수준을 넘어섰다는 뜻이다. 스트레스를 줄이고 스트레스를 관리하는 능력을 향상시킬 필요가 있다.

4. 스트레스 관리 전략

해소되지 않은 스트레스가 있다는 것을 알아채고 그것이 삶에 어떤 영향을 끼치는지 인식하는 것만으로는 스트레스가 주는 나쁜 영향을 줄이는 데 충분하지 않다. 스트레스의 원인에도 여러 가지가 있듯이 스트레스를 관리하는 방법도 여러 가지이다. 그럼에도 불구하고 공통된 것이 있는데, 그것은 스트레스의 원인과 스트레스에 대응하는 자신의 태도를 '변화'시키려는 노력이 필요하다는 점이다. 시작은 어떻게 하면 좋을까?

1) 자신이 느끼는 스트레스에 대해 분석하라

우선 자신에게 스트레스를 주는 것이 무엇이며 자신이 그것에 대해 감정적으로 또 육체적으로 어떻게 반응하는지를 파악해야 한다. 자신의 고만거리를 알아내려고 노력하고 문제가 있다면 무시하지 않도록 한다. 문제를 일렁뚱뚱 덮으려는 태도는 바람직하지 않으며 구체적으로 어떤 사건이 자신에게 스트레스를 주는지 명확히 파악하는 것이 필요하다. 자신은 이런 사건들을 어떤 의미로 받아들이는지, 자신의 몸은 이런 스트레스에 어떻게 반응하는지 확인한다. 마음이 불안해지고 속이 아파오지는 않는지, 만약 그렇다면 구체적으로 어떤 증상이 나타나는지 감지하도록 하자.

2) 스트레스의 원인과 스트레스에 대응하는 자신의 태도를 변화시킬 수 있는 방안을 찾아라

스트레스의 원인을 완전히 피하거나 제거하여 그 원인을 변화시킬 수 있는 방안을 찾는다. 원인을 완전히 제거할 수 없다면 스트레스의 강도를 줄이려고 노력한다. 하루 혹은 일주일 단위가 아니라 스트레스의 원인이 없어질 때까지 스트레스를 관리하는 방법, 혹은 스트레스에 노출될 수 있는 기회를 줄이는 방안 등도 시도해볼 수 있다. 변화를 주기 위한 구체적인 전략으로 목표를 수립하고 이를 달성하기 위하여 시간을 관리하는 것, 그리고 만족의 수준을 낮추는 방법이 여기에 포함될 수 있다.

3) 스트레스에 대한 감정적인 반응의 강도를 줄여라

스트레스에 대한 반응이란 육체적인 위협이나 감정적인 위협에 대하여 인지하고 이에 대한 인지에 의하여 촉발되는 것이 일반적이다. 자신이 스트레스 요인을 지나치게 과장해서 느끼고 더 어려운 상황으로 간주해서 스트레스를 인지하고 있지는 않은지 되돌아본다.

모든 사람들을 만족시켜야 한다고 생각하거나 모든 일에 대하여 예외 없이 중요하고 다급한 것이라고 생각해서 지나치게 행동하는 것은 스트레스를 가중시킨다. 그리고 어떤 상황에서건 자신이 항상 주도권을 잡아야 한다고 생각하는 것도 감정적인 반응의 강도를 높이는 결과를 가져온다. 스트레스에 관하여 좀더 온건한 시각을 가지도록 노력하라. 스트레스가 자신을 기진맥진하게 만드는 것이라고 생각하기보다는 자신이 극복하면 되는 것이라고 생각하도록 하자. 부정적인 측면과 '이렇게 하면 어떻게 될까?' 하는 것에만 집착해서 과도한 감정을 만들어내지 말고 이를 조절하고 상황을 전체적으로 파악하려고 노력하는 것이 필요하다.

4) 스트레스에 대한 육체적 반응을 완화시키는 방법을 배워라


천천히 그리고 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면 심장 박동이나 호흡이 정

상으로 되돌아온다. 긴장 완화 기법은 뭉친 근육을 풀어준다. 전자 바이오피드백(생체 자기 제어)은 근육의 긴장, 심장 박동, 혈압 등을 스스로 조절할 수 있게 도와준다. 의사로부터 처방을 받은 약도 육체적인 반응을 완화시킬 수 있게 도와주지만 그것은 단기적인 처방에 불과한 것이고 약만으로는 해결될 수 없다. 스스로 반응을 완화시키는 방법을 배우는 것이 장기적으로 더 나은 해법이라고 할 수 있다.

5) 체력을 비축하라

심장 혈관을 튼튼하게 하기 위해서 걷기나 수영, 사이클링, 조깅같이 과격하지 않으면서 오래할 수 있는 리드미컬한 운동을 일주일에 3~4회 정도 시도해본다. 균형 잡히고 영양가 있는 식사를 통하여 적절한 체중을 유지하고 니코틴이나 과도한 카페인 그리고 알코올과 같은 흥분성 음료 등은 삼가도록 한다. 중간중간 휴식을 취하면서 레저와 학습을 적절히 병행하고 가능하면 여행도 하라. 잠은 충분히 자되 가능하면 정해진 시간에 취침하고 일어나도록 하자.

6) 정서적으로 여유를 가져라

서로 돕고 정서적인 교류가 가능한 친구나 인간관계를 많이 맺도록 한다. 자기 자신에게도 친절하고 상냥하게 대하고 자신이 친구라고 생각한다. 자신은 공감하지 않는데 다른 사람들이 목표로 한다고 해서 따라가지 말고 자신에게 의미 있는 현실적인 목표를 세우도록 한다. 좌절이나 실패, 슬픔도 있을 거라는 것을 계산에 넣어두는 것도 정서적으로 여유를 갖는 데 도움이 된다. 

본지는 2005년 여름호부터 'Blended e-Learning 교수 전략'을 아래의 순서로 소개해 온 하였다. 이번 호에서는 연재 시리즈의 마지막 기획인 'Blended e-Learning에서의 학생 평가 전략'을 다루고자 한다.

e-Learning 전략

Blended e-Learning 교수 전략

- I. e-Learning에 대한 잘못된 신화
- II. 강의 유형에 따른 블렌딩 전략
- III. 교수 자료 설계
- IV. 강의 운영
- V. 학생 평가

이해정*

1. 표절의 유혹에서 학생 구하기

인터넷의 발달에 따라 표절에 대한 유혹의 강도도 높아졌다. 온라인 학습에서는 정보에 쉽게 접근할 수 있기 때문에, 이를 무단으로 사용하는 문제가 발생한다. 그러므로 학생들에게 강의를 시작하기 전에 미리 표절과 인용의 차이, 그리고 표절에 대한 강의자의 방침이나 온라인 자료의 저작권에 대한 원칙을 알려주는 것이 바람직하다. 학생들이 온라인에서 무엇인가를 복사하는 것은 책을 복사하는 것과 같다는 것을 이해시키도록 한다.

* 서울대학교 교수학습개발센터
e-Learning 지원부 선임연구원