

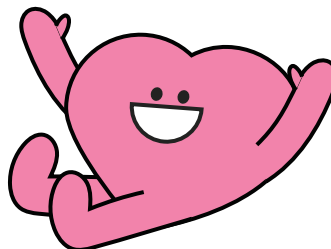
스트레스 마스터가 되어보자

Youth counseling BRIEF

발행인 한정원

발행일 2025년 6월 30일

발행처 한국청소년상담복지개발원



PART. 1 스트레스 이해 및 인식



PART. 2 스트레스 관리



2025 청소년상담브리프 1호

인 쇄 : 2025년 8월

발 행 : 2025년 8월

발 행 인 : 한정원

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원
(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)
T.(051)662-3131 / F.(051)662-3008
<http://www.kyci.or.kr>

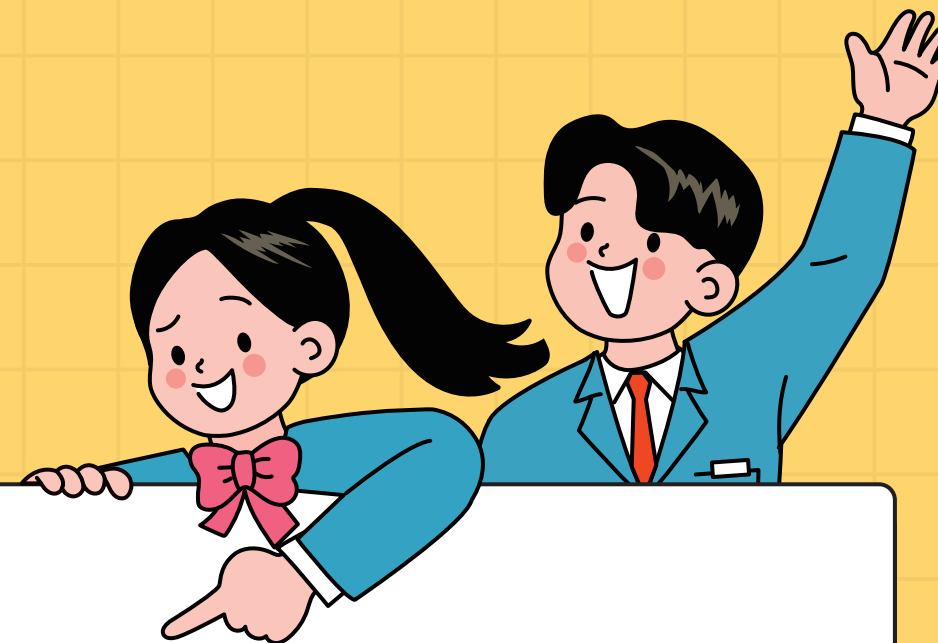
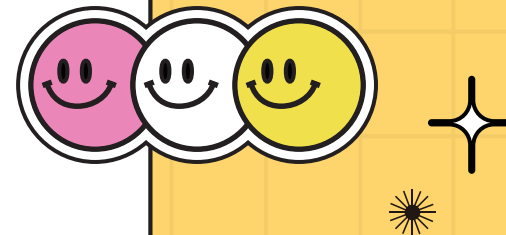
인 쇄 처 : 글로브임팩트

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.
본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

청소년을 위한 스트레스 이야기

스트레스 마스터가 되어보자!

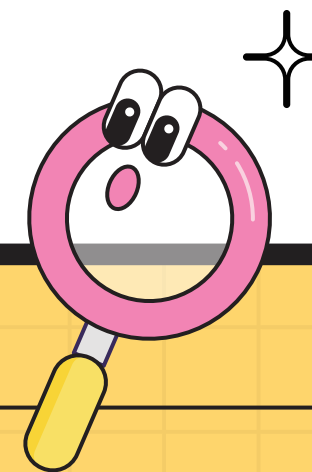


여러분들은 ‘스트레스 받는다!’라는 말을
얼마나 자주 쓰시나요?

중간고사 전날 밤, 친구와 싸운 날, 부모님에게 혼났을 때,
‘아, 진짜 스트레스!’라고 짜증 섞인 한숨이 나오기도 합니다.

그런데 정작 ‘스트레스가 뭐야?’
라고 물어보면 쉽게 설명하기 어려워요. 스트레스에는
나쁜 면도 있지만 좋은 면도 있기 때문이지요.

스트레스에 대해 알아볼까요?



우리는
스트레스 마스터!



PART. 1 스트레스 이해 및 인식

스트레스란 무엇인가요?

똑같은 사건에 대해서도 사람들의 반응은 다양해요.
같은 상황이라도 그것을 내가 어떻게 받아들이고
해석하느냐에 따라 달라지지요.

스트레스는 외부에서 오는 자극이나 사건에 대한
신체적·행동적·심리적 반응으로
각 사람마다 다르게 느낄 수 있는
개인적 경험이에요.

스트레스 반응은 무엇이 있나요?



감정형

불안, 멍함, 무력감,
우울감, 죄책감,
분노감, 압박감

1



생각형

기억력 감소,
집중 어려움, 주의력 감소,
창의성 결여 등

2



행동형

안절부절 못함, 손톱 깨물기,
발 떨기, 폭식, 수면, 비난하기,
미루기, 식욕저하,
과도한 게임·SNS 몰두 등

3



신체형

피로, 두통,
소화불량, 가슴 조임 등

4

읽어보기

청소년기는 예민해지는 시기

청소년기는 신체적·인지적·사회적 변화가 동시에 일어나는 시기로, 이러한 변화 때문에 청소년들은 스트레스 반응이 더 크고 민감하게 나타날 수 있어요.

예를 들어 평소와는 다르게 작은 일에도 짜증이 나거나 눈물이 나기도 하고, 부모님의 말이 거슬리고 예민해지며 그냥 혼자 있고 싶어지기도 해요. 이는 사춘기의 호르몬 변화, 자아 정체성을 찾아가는 과정에서 흔히 나타날 수 있는 모습이지요.



청소년기의 예민한 반응은 흔히 나타나는 자연스럽고 일시적인 현상

스트레스를 느끼는 사건·상황이 짜증난다는 이유로 무조건 '문제'라고 단정짓지는 말아요.

스트레스에도 종류가 있나요?

우리는 스트레스를 나쁜 것이라 생각하지만, 꼭 그렇지만은 않아요. 스트레스는 상황에 따라 오히려 도움이 될 수도 있어요.

예를 들어, 발표를 앞두고 느끼는 긴장이나, 기대되는 일을 앞두고 느끼는 설렘처럼 기분 좋은 긴장감도 스트레스의 한 형태랍니다.



유스트레스(Eustress)

긍정적 스트레스

- * 기분 좋은 긴장과 흥분, 설렘이 섞인 긴장
- * 새로운 도전에서 생기는 긴장감은 성장과 발전의 계기로 활용 가능

예) 대회준비, 운동경기
새로운 친구 사귀기

디스트레스(Distress)

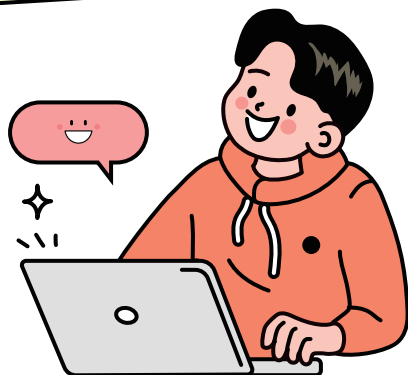
부정적 스트레스

- * 너무 부담스럽거나 통제 불가능하다고 느낄 때 드는 긴장감
- * 심리적 고통이 동반, 분노·불안·두려움 등의 감정 동반, 건강문제로 악화 가능

예) 과도한 집착, 신체적·정신적
혹사, 과도한 업무 상황 등

읽어보기

스트레스에 대한 태도와 믿음이 중요해요



스탠포드대학의 심리학자

Kelly McGonigal 박사는 "스트레스가 해롭다는 믿음"이 오히려 건강에 더 나쁜 영향을 줄 수 있다고 말해요.

그녀의 연구에 따르면, 스트레스를 "도움이 되는 것"으로 인식하는 사람들은 건강이 더 좋고, 감정을 잘 조절하며, 일도 더 잘 해낸다고 해요. 이런 사람들은 스트레스를 받을 때 문제를 해결하거나 친구에게 도움을 청하고, 그 경험에서 의미를 찾는 습관이 있어요.

반면, 스트레스를 "해롭다"고 생각하는 사람들은 우울감이나 건강 문제를 더 많이 겪고, 심지어 스트레스를 많이 느끼면서 해롭다고 믿을 경우 일찍 사망할 위험이 43%나 높아진다고 해요.

**스트레스를 무서워하고 피하려하기 보다는, 그것이
'도움이 될 수 있다'는 태도와 믿음을 가지세요!**

(출처) McGonigal, K. (2013, September 4). How to make stress your friend [Video]. TED. <https://youtu.be/RcGyVTaoXEU>

스트레스에 대한 오해와 진실



스트레스는 나쁜 것이므로 피해야 한다.

어느 정도의 스트레스는 자극적이고 삶을 흥미롭게 함. 예를 들어 결승경기를 앞두고 느끼는 압박감은 집중력을 끌어올리고, 상황에 대한 판단력을 높이는 경우가 있음. 또한 좋은 일거리라도 지나치게 많아지거나 오랜 시간 시달리면 과부하에 걸릴 수 있으므로 적절한 균형이 필요함.

스트레스는 심리적 문제 때문에 생긴다.

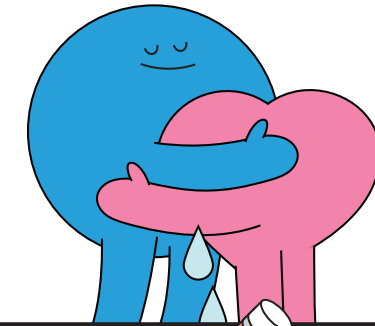
스트레스는 심리적 요인 외에도 사회적 요인(가족친구실직 등), 생리적 요인(질병·노화·갱년기·영양결핍 등) 및 환경적 요인(소음·날씨·공해·수면부족 등)으로도 생길 수 있음

스트레스가 없는 사람이 건강하다.

과도한 스트레스는 건강에 해로울 수 있음. 하지만 스트레스를 피하려고 상황을 회피하거나 감정을 억누르기만 하면 오히려 스트레스에 대한 적응력이 약해지고, 일상 속 긴장·불안이 더 커질 수 있으며, 정신적·신체적 건강에 부정적 영향을 줌. 적당한 스트레스는 오히려 건강을 유지하고 성장을 촉진하는데 도움이 됨

나의 스트레스를 확인해볼까요?

스트레스 관련 심리검사를 활용해 자신의 스트레스 정도를 파악할 수도 있고, 스마트 와치의 신체 모니터링 기능으로 스트레스 수준을 알 수도 있어요. 브리프에서는 간단한 체크리스트를 활용해서 스트레스를 측정해 보아요.



스트레스 체크리스트

문항	전혀 없음	거의 없음	때때로 있음	자주 있음	매우 자주
1. 최근 1개월 동안, 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
2. 최근 1개월 동안, 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하하셨습니까?	0	1	2	3	4
3. 최근 1개월 동안, 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하하셨습니까?	0	1	2	3	4
4. 최근 1개월 동안, 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
5. 최근 1개월 동안, 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하하셨습니까?	4	3	2	1	0
6. 최근 1개월 동안, 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
7. 최근 1개월 동안, 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	4	3	2	1	0

스트레스 체크리스트

문항	전혀 없음	거의 없음	때때로 있음	자주 있음	매우 자주
8. 최근 1개월 동안, 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
9. 최근 1개월 동안, 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10. 최근 1개월 동안, 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까?	0	1	2	3	4
나의 스트레스 총점					
~12점 13~16점 16~18점 19점 이상 스트레스가 없이 편한 상태 약한 스트레스 중간 이상의 스트레스 심한 스트레스					

(출처)

이종하, 신철민, 고영훈, 임재형, 조숙행, 김승현, 정인교, 한창수(2012). 한글판 스트레스 지각 척도의 신뢰도와 타당도 연구. 정신신체의학, 20(2), 127-134.

PART. 2 스트레스 관리

스트레스를 대하는 우리의 마음가짐

스트레스는 없앨 존재가 아니라 관리해야 할 대상이에요.
여러분이 **스트레스 관리**를 위해 **3가지 마음가짐**이 필요해요.

스트레스는 어떤 상황이나 사람이 직접적으로 만들어내는 것이 아니라, 그것을 바라보는 **나의 '생각과 해석'**에 따라 달라진다.

스트레스는 **삶의 일부**이며, 완전히 피할 수 없고, 오히려 적당한 스트레스는 성장을 도와주기도 한다.

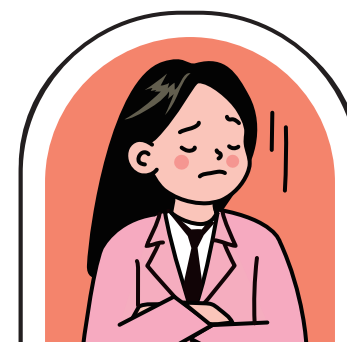
스트레스를 잘 관리하려면 **'내가 대응할 수 있는 부분'**을 찾아내고, **'효율적인 대처방법'**을 준비해야 한다.

예시

마음가짐에 따른 스트레스 변화

친구문제로 예민해져 있는 민이

옆에 모여 있는 친구들이 갑자기 웃는다. 이쪽을 힐끗 보는 것 같기도 하고, 기분이 좋지 않다.



일반모드

분노 아 짜증나. 나 빼놓고 자기들끼리 뒷담인가?

자기비하 내 머리스타일이 너무 이상한가?
어제 마지막에 했던 농담이 너무 이상했나?
나 왕따가 봐...

충동적 행동 책상을 밀치면서 욕을 퍼부음

→ 스트레스가 커지고 마음이 쉽게 진정되지 않음



스트레스
관리 모드

해석방식바꾸기 자기비하의 말 멈추기

수용하기 나 없이 자기들끼리 재미있을 수 있잖아?
어제 같이 봤던 릴스가 재미있긴 했어.

통제가능 행동하기 내 할 일 하기. 슬쩍 가서 어울리기

→ 행동의 변화로 생각·감정의 긍정적 변화 동반

→ 나를 지키고 생산적인 방향으로 나갈 수 있음

나에게 잠재된 성격강점을 활용해보기

스트레스는 피할 수 없는 삶의
일부이지만 해석하고 대응하는
방식에 따라 **자기성장의 계기**로
활용할 수 있어요.

스트레스 상황에서 배우고 적응하려는 준비가 필요하지요.

이때 활용할 수 있는 것이 **나에게 잠재된 성격강점**이에요.

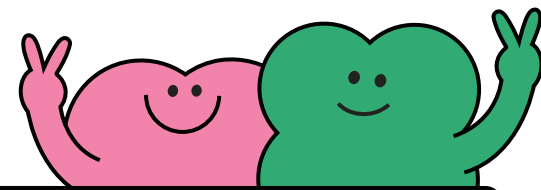
사람들은 누구나 자신만의 성격강점을 가지고 있어요.

배려심이 뛰어난 사람, 끈기가 강한 사람, 창의성이 높은 사람 등등
이러한 성격강점은 단순한 성향이 아니라 삶의 다양한 상황에서
긍정적인 영향을 미칠 수 있는 자원이에요.

많은 연구에서 **성격강점을 활용하는 것이 스트레스 감소를 비롯해서
삶의 만족도 향상, 자기효능감과 회복탄력성 증진 등의 긍정적인
영향을 미친다고** 밝혔어요.



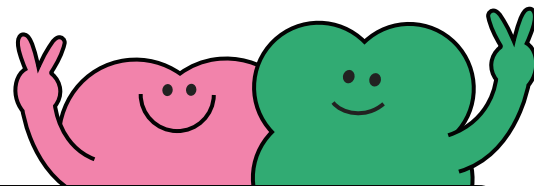
나에게 어떤 성격강점이 있는지 '지시문'을
읽고 자신의 성격강점을 확인해 보아요.



20개의 성격강점 중 나의 성격강점 찾아보기

1 경쟁	다른 사람들과 비교하여 스스로의 업적이나 능력에 대해 평가한다. 타인과의 경쟁에서 이기는 것을 중요하게 여긴다.
2 규칙준수	원칙을 철저히 지키고 정해진 규칙을 중요하게 여기며 잘 따른다.
3 낙관성	앞으로의 일에 대해 긍정적인 시각과 태도를 갖고 즐겁게 생활한다.
4 대인관계	다른 사람과 친밀한 관계를 맺기 위해 적합한 행동을 하며, 친구들과 잘 어울리는 편으로 사람을 대하고 사귀는 것이 어렵지 않다.
5 예의	윗사람, 속한 조직에 대하여 강한 윤리적 도덕률을 가지고 예절바른 행동과 말을 한다.
6 리더십	일이 진행되도록 나서서 집단을 격려한다. 집단 활동을 잘 관리하고 이끄는 능력이 있다.
7 미래지향성	앞으로 이루어질 가능성이 있는 미래에 대한 비전을 가지고 앞을 향해 나아간다.
8 배려	상대방과 자신에 대한 동기와 감정을 인식하며 타인에게 호의를 베풀고 선을 행하며 그들을 돕고 돌본다.
9 신중함	매사 언행을 함에 있어서 한번 더 생각하며, 후회할 만한 것은 하지 않는다. 모든 순간을 깊이 있게 생각한 후 행동한다.
10 신체활동	운동을 잘하는 편으로 신체적 체육활동을 좋아한다. 남들보다 쉽게 운동을 배운다.

나에게 어떤 성격강점이 있는지 '지시문'을 읽고 자신의 성격강점을 확인해 보아요.



20개의 성격강점 중 나의 성격강점 찾아보기

11 예술성	미적 재능이 있으며, 음악, 연극 등 다양한 예술 활동과 예술작품에 흥미와 관심을 가진다.
12 용기	자신의 신념에 따라 위험, 도전, 어려움, 고통으로부터 물러서지 않고 이겨내는 능력이 있다.
13 유머	웃는 것을 좋아하고 타인이 미소를 짓게 한다. 재미있는 분위기를 공유함으로써 밝은 면을 볼 수 있게 만든다.
14 의사전달	발표나 말을 잘하는 편으로 자신의 생각이나 감정을 상대방이 쉽게 이해되도록 잘 전달할 수 있다.
15 자기조절력	자신의 감정과 행동을 조절하고 욕구와 정서를 통제함으로써 타인에게 좋지 못한 영향을 미치는 감정표현과 행동을 쉽게 드러내지 않는다.
16 끈기	자기 자신에 대한 믿음이 강하며 하고자 하는 것이 있으면 될 때까지 의지를 가지고 끝까지 해내려 노력한다.
17 지적능력	아는 것이 많은 편이며 지적인 정보 습득이 빠르다.
18 정직	모든 일에서 진실한 마음으로 임하며, 거짓말을 하지 않는 편이다.
19 창의력	새로운 아이디어를 가지고 아무도 시도하지 않는 것을 시도하며 새로운 것을 발견하는 능력이 있다.
20 학구열	배우고자 하는 열망이 강하고 새로운 지식을 습득하려고 노력한다. 배우는 것을 즐거워한다.



1순위

2순위

3순위

4순위

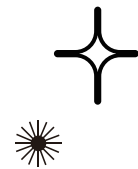
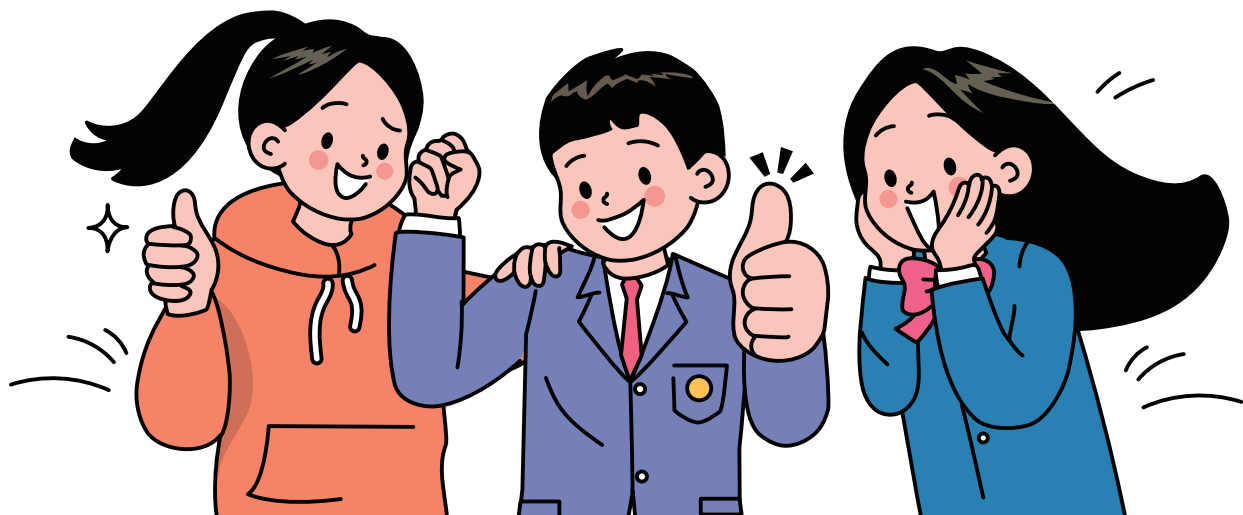
5순위

스트레스 관리법 적용 1

성격강점으로 스트레스를 관리하자

성격강점 체크리스트를 통해 여러분의 성격강점을 알게 되었을 거예요. 그렇다면 여러분의 강점이 스트레스 상황에서 어떻게 도움이 될 수 있을지 생각해보았나요?

자신이가진 강점을 파악하고, 평소에 경험하는 스트레스 상황에 미리 적용해 대응책을 세워보는 것은 매우 중요해요. 이러한 연습으로 실제 스트레스 상황에서 주저없이 활용할 수 있기 때문이죠. 무엇보다 연습을 통해 내가 성격강점을 가지고 있고 그걸 활용할 수 있다는 '깨달음'과 극복 가능성에 대한 '확신'이야말로 스트레스를 이겨낼 수 있는 큰 자원이 될 거예요.



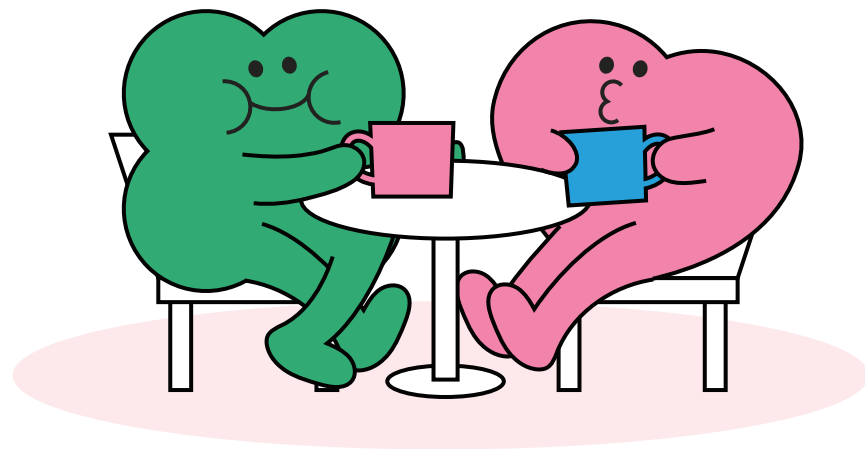
스트레스 대처 연습

- 1 내가 잘 다루고 싶은 스트레스 상황은 친구들이 자기들끼리 모여서 웃고 떠드는 상황이다.
- 2 이 스트레스 상황에서 대처할 수 있는 나의 강점은 낙관성이다.
이 강점을 활용해서 나는 나 없이도 자기들끼리 충분히 재미있을 수 있다고 생각할 수 있다.

※ 강점을 활용한 대처에는 '생각 행동 말' 등 구체적인 대응 방안을 써보세요

스트레스 관리법 적용 2

성격강점을 강조하는 주문외우기로 스트레스 관리

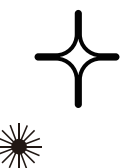
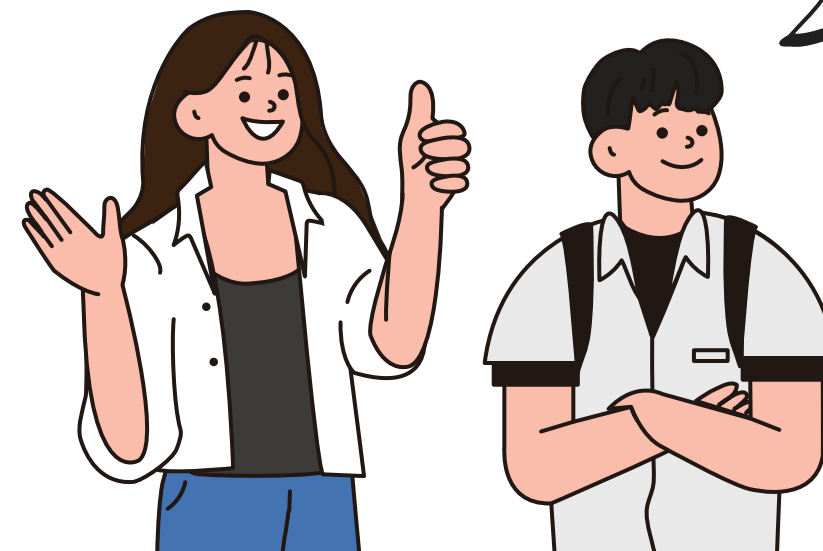


성격강점을 활용해서 스트레스 상황에 대처할 수 있도록 연습해보았다면, 실제 상황에서 빠르게 사용할 수 있도록 주문을 만들어보기로 해요.

주문은 나에게 가장 뛰어난 성격강점을 활용하여 어떤 스트레스 상황에도 활용할 수 있는 한 문장으로 된 자기대화예요. 스트레스 상황에서 빠르게 떠올리고 마음을 조절할 수 있는 역할을 할 거예요.

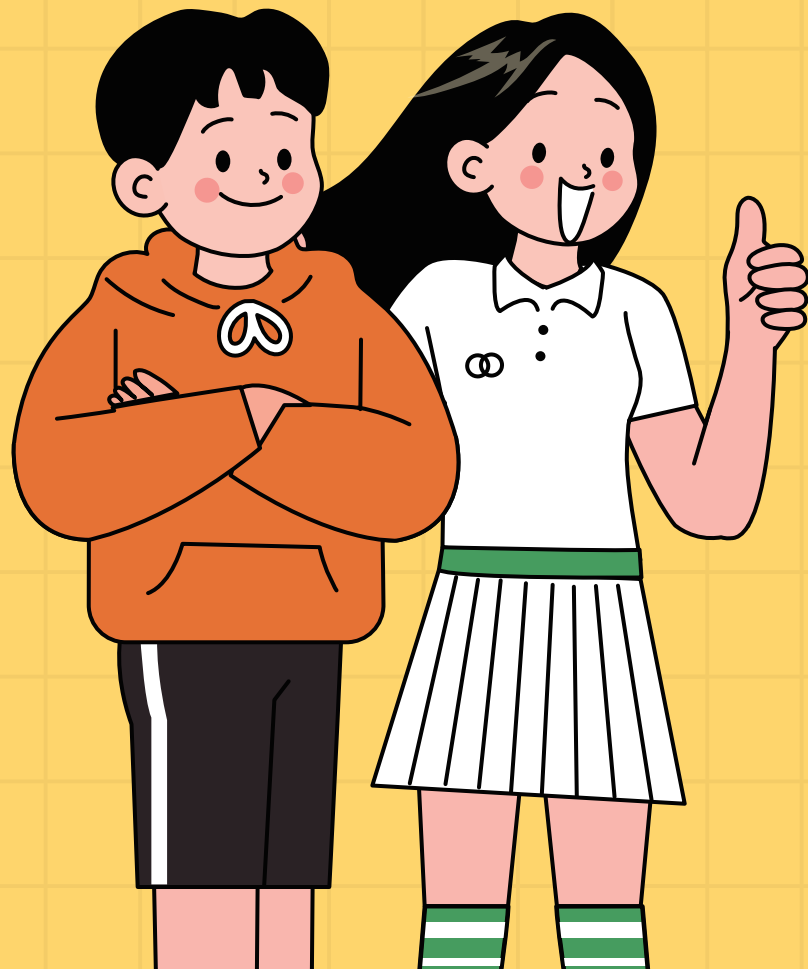
Self-talk

- 01 (미래지향)
이 또한 지나가리라
- 02 (끈기)
이 정도로 무너질 내가 아니다.
- 03 (용기)
나는 할 수 있다.
- 04 (낙관성)
어떤 상황이든 내가 성장할
기회로 만들 수 있다.



청소년을 위한 스트레스 이야기

스트레스 마스터로 스트레스를 관리하자.

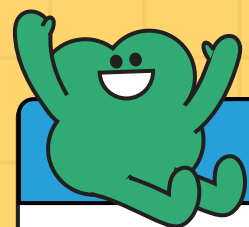


스트레스는 누구에게나 찾아오는 **삶의 일부**이며,
이를 피하기보다는 현명하게 대처하는 태도가 중요해요.

스트레스 관리의 핵심은 상황·사건보다 그것을 어떻게 인식
하고 해석하느냐며, 자신이 통제할 수 있는 부분에 집중하고
효과적인 반응을 선택하는 능력을 기르는 것이에요.

특히 성격강점을 바탕으로 스트레스 상황에 적용해보는 것은
매우 유용하지요. **성격강점**은 단지 나의 좋은 점일 뿐 아니라,
어려운 상황에서도 나를 지탱해주는 훌륭한 자원이에요.

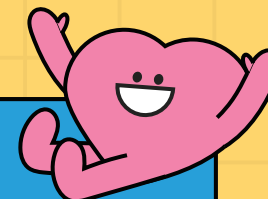
스트레스를 완전히 없앨 수는 없지만, 자신의 성격강점을
바탕으로 대응 방식을 스스로 만들어간다면, **더 건강하고 의미
있는 삶을 만들어갈 수 있을 거예요.** 힘내세요!



[참고1] 성격강점을 활용하는 방법

1 경쟁	· 나만의 라이벌을 정하고, 그 친구보다 잘하려면 어떻게 해야 하는지 계획해본다. · 목표를 이루었을 때, 스스로에게 줄 보상을 미리 정해둔다.
2 규칙준수	· 화가 나더라도 감정을 바로 드러내지 말고, 미리 정한 규칙과 역할에 따라 문제를 차분하게 해결한다. · 내 기분보다는 원칙을 먼저 생각하면 갈등을 줄일 수 있다.
3 낙관성	· 스스로에게 “아직 시간 있어. 집중하면 할 수 있어.”라고 말해본다. · 예전에 실패했던 일에서 배운 점을 떠올리며 기운을 낸다.
4 대인관계	· 친구를 돕고 ‘나도 누군가에게 도움이 되는 사람’이라는 자신감을 느껴본다. · 힘든 상황에서도 내 역할을 충실히 하여 안정적인 분위기를 만든다.
5 예의	· 감정적으로 말하지 말고, 존중하는 태도로 대화한다. · 비난 대신 사실을 중심으로 이야기하여 불필요한 갈등을 줄인다.
6 리더십	· 어려운 상황일수록 내 책임을 다해 팀이 나를 믿을 수 있게 한다. · 친구들이 다투면 중간에서 화해를 돕고, 상황을 정리한다.
7 미래지향성	· 지금의 힘든 일이나중에 내 목표와 연결된다고 생각한다. · 해야 할 일을 우선순위로 정하고, 단계별로 실천 계획을 세운다.
8 배려	· 화내기 전에 “저 친구는 왜 그렇게 했을까?”를 먼저 생각한다. · 친구의 실수를 비난하고 탓하기보다 더 잘할 기회를 제공한다.
9 신중함	· 바로 행동하지 말고, 믿을 만한 사람에게 조언을 구한다. · 일이 꼬이면, 잠시 멈추고 마음을 정리한 뒤 다시 시작한다.
10 신체활동	· 스트레칭이나 가벼운 운동으로 긴장을 풀고 기분을 바꾼다. · 규칙적으로 운동하여 스트레스에 더 강해질 수 있게 한다.

(참고) 청소년강점검사(2013, 한국가이던스)에서 발췌 및 수정



[참고1] 성격강점을 활용하는 방법

11 예술성	· 그림 그리기, 음악 듣기나 연주, 글쓰기로 마음속 답답함을 풀어본다. · 예쁜 풍경이나 멋진 순간을 사진 찍거나 감상하면서 기분을 좋게 만든다.
12 용기	· 문제를 회피하지 않고, 직접 해결할 방법을 찾거나 친구와 대화해본다. · 실수를 두려워하지 말고, 그것을 성장의 기회로 삼는 마음가짐을 갖는다.
13 유머	· 힘든 상황을 웃기게 표현하면서 기분을 가볍게 만든다. · 유머로 문제를 조금 가볍게 바라보면 불필요한 걱정이 줄어든다.
14 의사전달	· “나는 ~해서 속상했어.”처럼 비난하지 않고 내 감정을 말해본다. · 상대방 말은 끝까지 듣고, 내가 이해한 게 맞는지 확인한다.
15 자기조절력	· 화를 참기 힘들 땐 잠깐 멈춰 숨을 고르고, 내 반응을 살핀 뒤 차분하게 행동한다. · 스스로에게 “지금 최선을 다하면 돼.”라고 말하며 차분한 상태를 유지한다.
16 끈기	· 작은 성취도 기록하면서 자신감을 유지한다. · 어려움이 와도 포기하지 않고 다른 방법을 찾아본다.
17 지적능력	· 스트레스를 ‘풀어야 할 문제’처럼 생각하고 해결책을 고민한다. · 글쓰기나 문제풀기 같은 활동으로 부정적인 생각을 줄인다.
18 정직	· 잘못했으면 숨기지 말고 솔직하게 인정한다. · 다른 사람의 기분을 배려하지만 내 생각은 정직하게 말한다.
19 창의력	· 지루한 일을 새로운 방식으로 해보며 재미를 만든다. · 힘든 상황을 재미있게 상상하거나 다르게 바라보며 부담을 줄인다.
20 학구열	· 문제를 해결하려고 관련 정보를 찾아 나만의 방법을 만든다. · 실수를 실패로 보지 말고, 왜 그랬는지 배우는 기회로 삼는다.