

# 몸과 마음의 건강을 위하여

~스트레스매니지먼트 핸드북~

[한글]

# 목 차

- 1. 일본에서 생활하는 외국인의 스트레스 ----- 1
- 2. 스트레스를 안다 ----- 2
  - 2.1 스트레스에 대해 알고 있습니까? 2
  - 2.2 스트레처 3
  - 2.3 스트레스 반응 6
  - 2.4 스트레스와 병 8
- 3. 스트레스와 사귀는 방법 ----- 10
  - 3.1 먼저 스트레처를 잘 인식하도록 합시다 10
  - 3.2 다음에는 잘 대처 11
  - 3.3 혼자서 고민하지 말고 여러 사람과 상담하도록 합시다 12
  - 3.4 릴랙세이션으로 스트레스반응을 억제합시다 13
  - 3.5 그 밖의 스트레스 경감, 인성을 위한 방법 15

## (첨부) 상담창구 리스트

※ 出典・参考文献

- ◎ 「ストレスしのぎ辞典」 GAS研究会編集 2000年
- ◎ 「스트레스마네지먼트워크북」  
大阪府健康福祉部地域保健福祉室地域保健課編集,  
大阪府立こころの健康総合センター参事兼ストレス対策課長野田哲朗監修 2002年

## 1. 일본에서 생활하는 외국인의 스트레스

익숙한 환경에서 벗어나면 힘들다고 느끼게 됩니다.

외국에서 와서 일본에서 생활하는 사람의 경우, 새로운 인간관계를 만들어야 하고 게다가 다른 말, 문화, 습관, 사회정세에 대응해야 합니다.

또한, 외국인이라는(일본인이 아니라는) 것만으로 평범하게 대우받지 못함으로 인해 당황하는 경우도 있는 것 같습니다.

인간은 생활의 여러 장면에서 다양한 스트레스를 느끼지만 외국인은 일본인과의 「차이」를 잘 이해받지 못한다거나 자기자신도 잘 소화시키지 못함으로 인해 더욱 큰 스트레스를 느끼고 있는 것이 조사를 통해 나타났습니다.

또한, 외국인들끼리도 사실은 잘 사귀기 어려운 사람도 커뮤니티속에서 관계를 가지지 않으면 안되기 때문에 스트레스를 받는 경우도 있는 것 같습니다.

예를 들면

자신이 하고 싶은 얘기가 잘 전달이 안되어 짜증이 난다.

인사를 하려고 상대방의 몸에 닿으면 놀란다거나 싫어한다.

일본인과 같은 정도로 또는 그 이상으로 열심히 일하는데도 일본인이 아니라는 이유로 금방 인정받지 못하고 자신을 알아줄 때까지 시간이 걸린다.

자신의 생활만으로도 힘든데 친척이 더부살이를 하고 있고 자국에 있는 가족들에게 송금을 하지 않으면 안된다.

스트레스의 결과 몸과 마음의 병이 나타나는 경우도 있고 치료를 하려고 하면 언어의 장벽이 있기도 합니다. 그리고 일본의 의료복지제도를 이용할 수 없는 외국인은 한층더 힘겨운 상황에 놓여집니다.

물론 일본의 생활에 잘 적응해서 재미있게 생활하고 있고 스트레스같은 것은 느끼지 않는다고 하는 외국인도 많이 있습니다. 그렇지만 자기는 괜찮다고 안심하고 있으면 뭔가 힘든 상황에 부딪혔을 때 극복하는 방법을 모르는 채 병이 나는 경우도 있을지도 모릅니다.

여기 썩어져 있는 스트레스 매니지먼트의 지식과 정보를 평소 생활속에 도입함으로써 심신의 건강을 지키기 위해 신경을 쓰도록 합시다.

-----

다양한 시각이나 사고방식이 있으면 때에 따라서는 부딪히는 경우도 있겠지만 모두가 같은 사고방식을 가진 것 보다 더욱 풍요롭고 건강하지 않을까요?

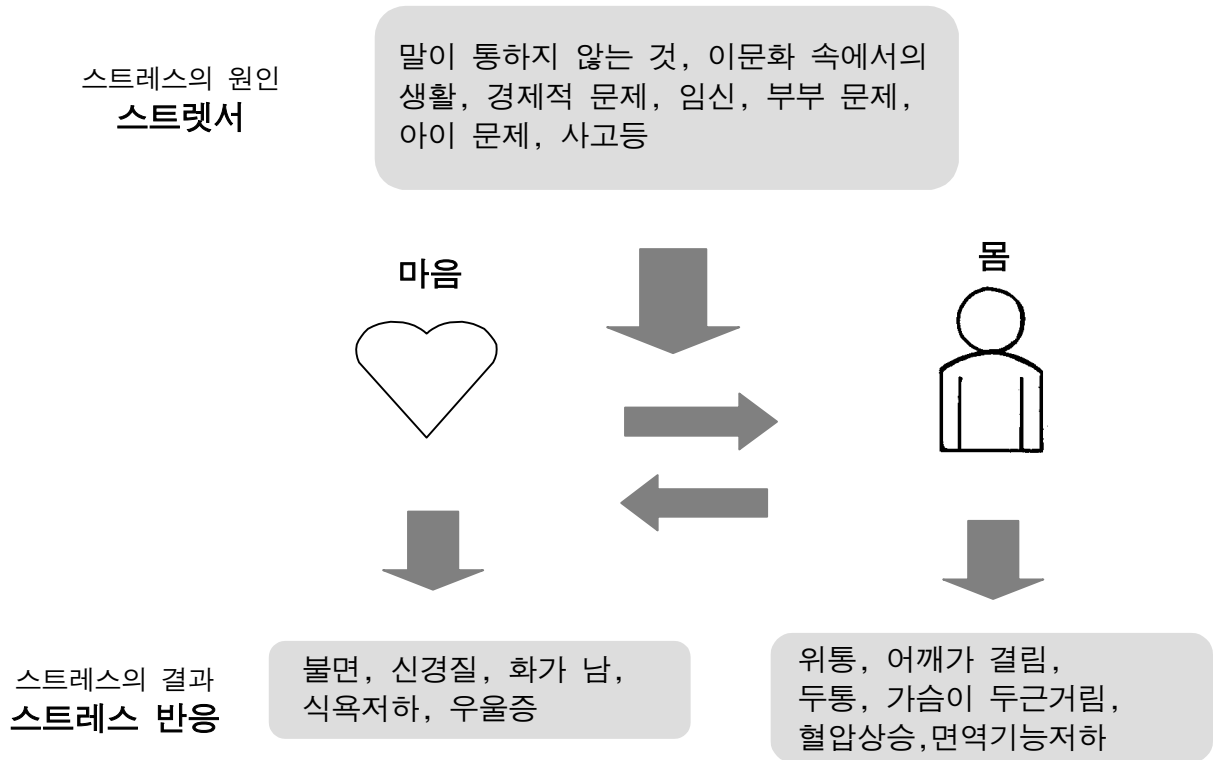
차이를 인정하지 않는다거나 자기자신의 생각을 강요하는게 아니라 모르는 것에 관심을 가지고 이해하려고 애쓰며 서로 어떻게 하면 가까워질 수 있을까를 생각하면서 사귀도록 합시다.

특히 일본인 쪽은 외국에서 온 분들이 소수파이고 언어의 면등에서 불리한 입장이 되기 쉽다는 것을 잊지 않는 것이 중요합니다. 그리고 외국인도 주위의 일본인도 스트레스가 커지지 않도록 힘을 합치도록 합시다.

## 2. 스트레스를 안다

### 2.1 스트레스에 대해 알고 있습니까?

「스트레스」란 스트레스에 적응하기 위한 심신의 반응(스트레스 반응)이 일어나는 것을 말합니다.



스트레스는 나쁜 것만은 아닙니다. 좋은 스트레스도 있습니다.

적당한 스트레스라면 의욕이 나옵니다. 이것은 심신의 건강에 좋은 스트레스입니다.

한편, 개인으로 대응할 수 없을 정도의 스트레스는 심신을 지치게 하고 때에 따라서는 병에 걸리게 합니다.

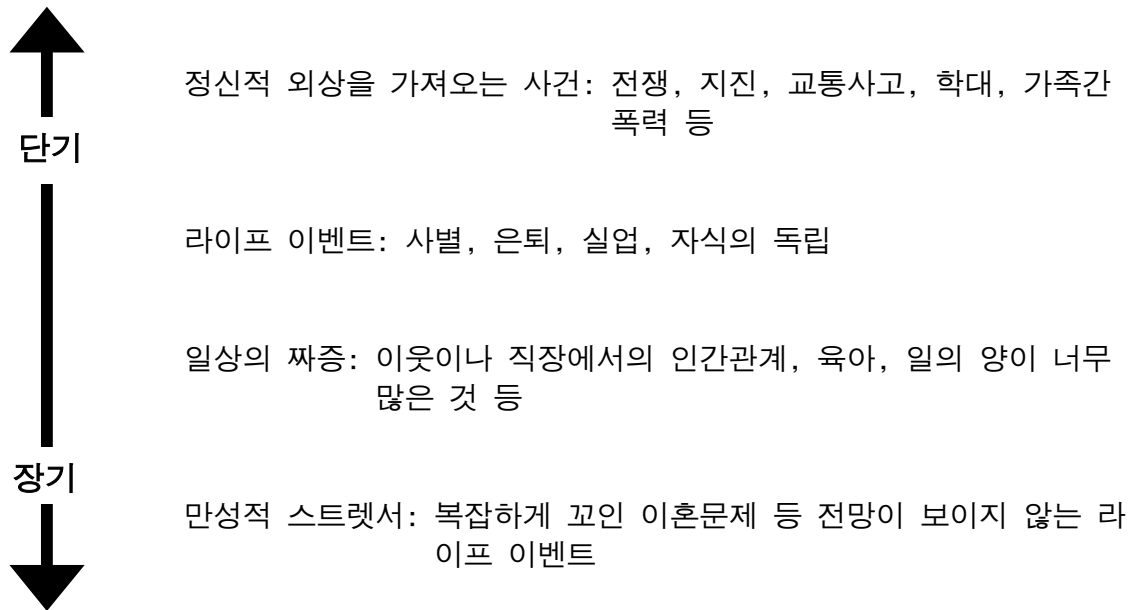
자신이 어떠한 스트레스 상태에 있는가를 아는 것은 건강을 유지하는 데 있어서 중요한 문제입니다.

## 2.2 스트레서

우리들이 받는 자극은 전부 스트레서가 되고 대강 분류하면 다음과 같이 됩니다.

- 물리적, 과학적 스트레서 : 더위, 추위, 소음, 약물, 악취 등
- 생물적 스트레서 : 세균, 꽃가루 등
- 사회적, 심리적 스트레서 : 배우자의 죽음, 이혼, 회사의 도산, 전근 등

사회가 급속하게 변화하는 현대에는 사회적, 심리적 스트레서가 특히 문제가 됩니다. 사회적, 심리적 스트레서는 다음과 같은 것이 있습니다.



### 스트레서를 재 봐요

#### 라이프 이벤트법(홀즈의 생활변화 스트레스 척도)

표에 있는 43의 일중에 이 일년동안에 경험한 것에 ○를 해 주세요. 그리고 ○를 표시한 일의 오른쪽에 있는 숫자를 더하여 합계를 내 주세요.

생활상 사건(변화)		매그니튜드
1	배우자의 사망	100
2	이혼	73
3	부부 별거	65
4	형무소 등에 수용	63
5	가까운 사람의 사망	63
6	본인의 큰 부상이나 병	53
7	결혼	50
8	실업	47
9	부부 화해	45
10	퇴직·은퇴	45
11	가족 구성원의 건강면·행동면에서의 큰 변화	44
12	임신	40
13	성생활의 곤란	39
14	새로운 가족 멤버의 가입	39
15	합병·조직개편등 직장내의 커다란 변화	39
16	가계상태의 큰 변화	38
17	친한 친구의 죽음	37
18	전근·배치전환	36
19	부부의 말다툼 횟수의 변화	35
20	1 천만엔 이상의 빚	31
21	저당을 빼앗김(빚을 갚지 못해서)	30
22	일적인 면에서 지위(책임)의 변화	29
23	자녀가 집을 떠남	29
24	배우자의 친족들과의 트러블	29
25	개인적인 성공	28
26	아내의 취직 또는 퇴직	26
27	본인의 진학 또는 졸업	26
28	생활조건의 변화(집 신개축, 환경악화)	25
29	개인적 습관의 변경	24
30	직장 상사와의 트러블	23
31	근무시간이라든지 노동조건의 변화	20
32	이사	20
33	학교생활의 변화	20
34	레크리에이션에 관한 변화	19
35	종교(교회 등등) 활동상의 변화	19
36	사회생활(사교) 면에서의 변화	18
37	1 천만엔 이하의 빚	17
38	수면습관의 변화	16
39	단란하게 지내는 가족구성원의 인원수의 변화	15
40	식사습관의 변화	15
41	장기휴가	13
42	크리스마스 등등	12
43	작은 법률위반	11

합계점	
300 점이상	상당히 강한 스트레서를 경험. 80%의 사람이 가까운 미래에 심근경색이나 우울증에 걸릴 가능성이 있다.
150 점이상	비교적 강한 스트레서를 경험. 두명에 한명이 반년에서 일년사이에 심신증에 걸릴 가능성이 있는 것이 알려져 있다.
150 점미만	스트레서는 별로 많지 않다.
80 점이하	스트레서는 아주 적다.

## 2.3 스트레스 반응

스트레스를 느끼는 것은 마음입니다. 그러나 인간은 소중한 마음을 지키기 위하여 몸으로 마음의 반응을 나타내는 경우가 많이 있습니다. 스트레처에 처하면 위통, 설사와 같은 반응이 일어나기 쉽습니다. 그리고 불면, 불안감과 같은 마음의 반응이 나오게 됩니다.

이것은 개인차가 있기 때문에 사람에 따라 다르게 나타납니다.

### 스트레스 반응을 재보요

#### 스트레스 반응 척도 (스트레스의 자각증상 척도)

아래의 14 개의 증상이 이 반년사이에 어느정도 있었습니까?  
해당하는 숫자에 ○표를 해 주세요. 그리고 ○표를 한 숫자의 합계점을 내 주세요.

		항상 있다	하루에 몇번 있다	일주일에 몇번 있다	한달에 몇번 있다	거의 없다	
I	1	강한 피로감이 있습니까	5	4	3	2	1
	2	두통이 있습니까	5	4	3	2	1
	3	목이나 어깨가 아프십니까	5	4	3	2	1
	4	몸이 굳는 경우가 있습니까	5	4	3	2	1
	5	가슴에 통증이 있습니까	5	4	3	2	1
II	6	일에 집중이 안될 때가 있습니까	5	4	3	2	1
	7	잠이 안올 때가 있습니까	5	4	3	2	1
	8	피곤해서 우울할 때가 있습니까	5	4	3	2	1
	9	위가 아플 때가 있습니까	5	4	3	2	1
	10	수면제나 정신안정제를 복용합니까	5	4	3	2	1
III	11	퇴근해서 집에 돌아와도 우울합니까	5	4	3	2	1
	12	화를 잘 내십니까	5	4	3	2	1
	13	신경질이 날 때가 있습니까	5	4	3	2	1
	14	신경과민이 될 때가 있습니까	5	4	3	2	1



합계점	
35 점이상	스트레스 반응이 상당히 강하다
28 점이상	스트레스 반응이 강하다
28 점미만	스트레스 반응이 약하다
21 점이하	스트레스 반응이 조금 너무 약하다. 자기자신에 대해 정확히 판단하고 있지 않을지도 모른다.

또한 I (질문 1~5), II (질문 6~10), III(질문 11~14)의 세개의 그룹별로 합계점을 내주세요. 어떤 그룹에서 높은 점수가 나왔습니까? 당신의 스트레스 반응이 몸, 마음, 행동 중 어디에 나타나기 쉬운지를 나타냅니다.

I (질문 1~5)	몸에 나타나는 스트레스 반응
II (질문 6~10)	마음에 나타나는 스트레스 반응
III(질문 11~14)	행동에 나타나는 스트레스 반응

## 2.4 스트레스와 병

어떤 스트레서를 받더라도 그것에 적응하도록 몸과 마음이 움직입니다. 스트레서에 처한 직후에는 저항력이 약해지지만 점차 저항할 수 있게 됩니다. 그러나 너무 장기간에 걸쳐 스트레서에 처하게 되면 심신이 피폐하게 됩니다. 거기에 새로운 스트레서가 닥치면 더욱더 심한 스트레스 반응이 일어납니다. 적당한 스트레서라면 상쾌한 반응을 나타내지만 스트레서가 너무 크거나 그것에 대한 대처방법이 틀리면 스트레스 반응이 커져서 때에 따라서는 병이 되는 경우도 있습니다.

최근에는 스트레스와 면역의 관계도 주목받고 있습니다. 스트레서에 처하게 되면 면역력이 저하되어 감기나 폐렴에 걸리기 쉬워집니다. 반대로 계속해서 스트레서에 처하게 되면 면역력이 너무 높아져서 알레르기 반응을 일으키거나 자기자신의 조직을 파괴해버리는 관절류마치스가 되는 경우도 있습니다. 암환자에게 릴랙세이션을 지도하였더니 종양이 축소되어 끝내는 소실된 사례도 보고되었습니다. 릴랙세이션이 면역기능을 활성화시켜 내츄럴킬러세포가 종양을 잡아먹었다고 해석되고 있습니다. 이러한 형태로 병이 극복된 사례를 믿고 스트레스를 컨트롤하는 기술을 습득하도록 합시다. 스트레스에 관계되는 병에는 다음과 같은 것이 있습니다.

### 스트레스와 관계가 깊은 신체의 병(심신증)

소화기계.....	위·십이지장궤양, 궤양성대장염, 과민성장증후군, 만성궤장염
순환기계.....	관동맥질환(협심증, 심근경색), 고혈압증
호흡기계.....	기관지천식, 과환기증후군
피부계.....	아토피성피부염, 원형탈모증, 두드러기
신경·근육계.....	근수축성두통, 편두통, 자율신경실조증
내분비·대사계.....	당뇨병, 신경성식욕부진증

## 스트레스와 관계가 있는 마음의 병

### 불안신경증 (공황장애)

갑자기 불안감이 덮쳐와서 때에 따라서는 가슴이 뛰고 숨이 가쁘고 호흡곤란에 빠진다.

### PTSD (심적외상후 스트레스장애)

생명에 위협이 있을 정도의 무서운 체험을 하게되면 공포감, 불면, 후레쉬백 등이 나타나 일상생활에 지장을 초래하게 된다.

### 우울증

기분이 가라앉고 무기력하게 된다. 자살을 생각하는 경우도 있다.

### 알코올 의존증

한번 마시기 시작하면 적당한 정도로 마시는 것이 불가능하게 되어 사회생활에 지장을 초래하게 된다.

### 적응장애

일 등으로 스트레스가 과하여 기분이 우울하며 불안, 걱정이 생겨 적응하지 못하게 된다.

### 신체표현성장애

몸에 이상이 없는데도 현기증, 가슴이 뻘, 목이 막히는 느낌 등의 증상이나 몸이 여기저기 아프게 된다.

### 섭식장애

신체의 이미지가 망가져서 과도한 다이어트나 과식, 구토를 반복하게 된다.

### 3. 스트레스와 사귀는 방법

#### 3.1 먼저 스트레서를 잘 인식하도록 합시다

스트레서에 대한 인식방식에 따라 스트레스가 커지기도 하고 작아지기도 합니다. 예를들면 이런 케이스가 있습니다.

일본어를 아직 잘 못하는 A 씨는 어느날 일본인 친구한테 「그렇게 말하면 실례야. 그럴때는 일본어로는 이렇게 말하는 거야」라는 말을 들었습니다. 「이상하게 말을 해서 주위의 일본인은 틀림없이 화가 났을거야」라고, A 씨는 몹시 창피하고 슬픈느낌이 들었습니다. 그후에 일본사람에게 일본어로 말을 거는게 잘 안되고 꼭 말을 해야만 할 때는 위가 아팠습니다.

『틀리면 안돼, 완전하지 않으면 안돼, 주의를 들으면 안돼』라는 식의 불합리한 신념은 자기자신을 부정적으로 보게 되고 좋은 결과나 감정을 낳지 않습니다.

A 씨는 아직 완벽한 일본어를 할 수 있는 것은 아닙니다. 친구의 말을 어드바이스라고 받아들여서 다음부터 조심해서 말을 하면 되는 것입니다. 말이라는 것은 그러한 실제의 장면을 통해서 사용법을 배워가는 것입니다. 만약에 이상한 일본어라고 황당한 얼굴을 하는 일본인이 있다면 「제가 이상하게 말을 했어요? 올바르게 말하는 법을 가르쳐주세요」라고 물어보면 어떨까요? 그렇게하면 반대로 친구가 될 수 있을지도 모릅니다.

A 씨의 스트레스는 불합리한 신념이 만든 것입니다. 사건 그 자체가 아니라 그 사건을 어떻게 받아들이는가 (인식하는가)로 고민이나 감정이 결정됩니다.

불합리한 신념을 합리적인 신념으로 수정하는 것이 가능해졌을 때 스트레스매니지먼트의 단계하나를 클리어한 것이 됩니다.

<불합리한 것의 예>

- 1) 말  
「××하지 않으면 안돼」라는 식의 사물을 결정하는 투의 말·표현
- 2) 젠더  
사회속에서 정해진 남녀의 역할
- 3) 편견, 인습  
「××인은 시끄러워」 「일본에서는 이렇게 하는거야」 등등
- 4) 기타  
모성신화, ○○의 안전신화 등 아무런 의심도 없이 믿고있었던 것이 사실은 합리성이 없다고 부정당하는 것같은 일.

<우울증이 되기쉬운 인지방식>

- 1) 확실한 근거도 없는데 자기 마음대로 추측해서 판단한다.
- 2) 어떤일에 대해서도 애매한것이 없이 흑백으로 본다.
- 3) 자기자신이 신경쓰고 있는 것만 보고 판단한다.
- 4) 자기자신의 결점이나 실패는 너무 크게 생각하고 장점이나 성공은 과소평가한다.
- 5) 나쁜일이 하나 생긴 것만으로 모든 것이 그렇다고 생각한다.
- 6) 자기자신이 잘못된 점이 없어도 자신의 탓으로 생각한다.
- 7) 자기자신의 감정으로 사물을 판단한다.

당신의 인지방식에 문제는 없습니까?

만약 문제가 있다면 조금씩이라도 바꾸어가도록 합시다.

### 3.2 다음에는 잘 대처

스트레스를 합리적으로 인지한 다음에는 스트레스 반응이 커지지 않도록 잘 대처하도록 합시다.

좋은 대처방법:문제를 해결하기 위해 적극적으로 대응한다.

- 1) 스트레스를 해결하기 위해 긍정적으로 노력한다.
- 2) 하나 하나 할 수 있는 것부터 해 나간다.
- 3) 여러 사람과 이야기하면서 좋은 방법을 생각한다.

나쁜 대처방법:문제에 대해서 생각하는 것을 회피한다거나 도피한다.

- 1) 다른 사람의 탓으로 한다.
- 2) 누구에게도 이야기 하지 않고 혼자서 고민한다.
- 3) 비생산적인 행동으로 도피한다. 알콜, 담배, 과식, 도박, 신경질, 틀어박힘

문제해결을 위하여 다음과 같은 스텝을 밟아서 해결방법을 생각해 봅시다.

- I 문제를 정확히 파악한다.
- II 생각할 수 있는 해결방법을 우선 열거해 본다.
- III 그런 해결방법이 가능한 것인지 어떤지를 검토한다.
- IV 적절한 해결방법을 선택한다.
- V 그 해결방법을 어떻게 실시할 것인지 계획을 세워본다.
- VI 계획을 실시하고 되돌아본다. 만약에 잘 되지 않았다면 다시한다.

### 3.3 혼자서 고민하지 말고 여러 사람과 상담하도록 합시다

큰 스트레스를 받으면 자기 혼자서는 해결하지 못하는 경우가 있습니다. 그럴 때 같이 이야기 할 수 있는 사람이 많이 있는 사람은 잘 극복해 나갈 수 있습니다.

그리고 내용에 따라서는 전문적인 기관에 상담하는 것이 좋은 경우도 있습니다. 자기자신의 힘으로는 어쩔 수 없다고 판단될 경우에는 전문가에게 말기는 용기를 가지는 것도 필요합니다.

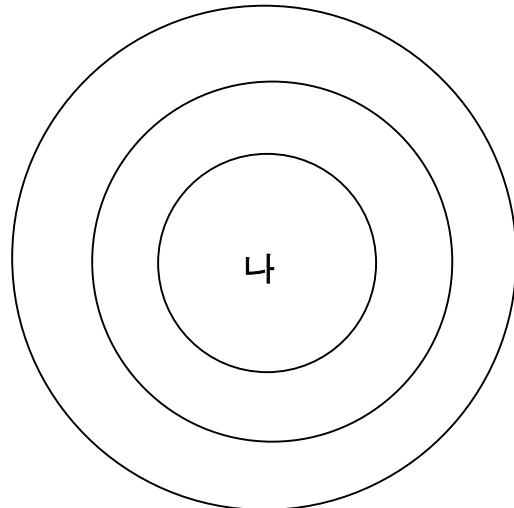
또한 같은 고민을 가진 사람들이 모여서 서로 격려하고 도우면서 문제해결을 도모하는 활동(스스로 돕는 그룹)이 있습니다. 새로운 대처방식을 배우는 기회도 되고 당신이 가르쳐주는 입장이 될 수도 있습니다.

이 책자의 끝부분에 상담창구 리스트가 게재되어 있습니다. 참고해 주시기 바랍니다.



#### 인맥, 상담인 맵

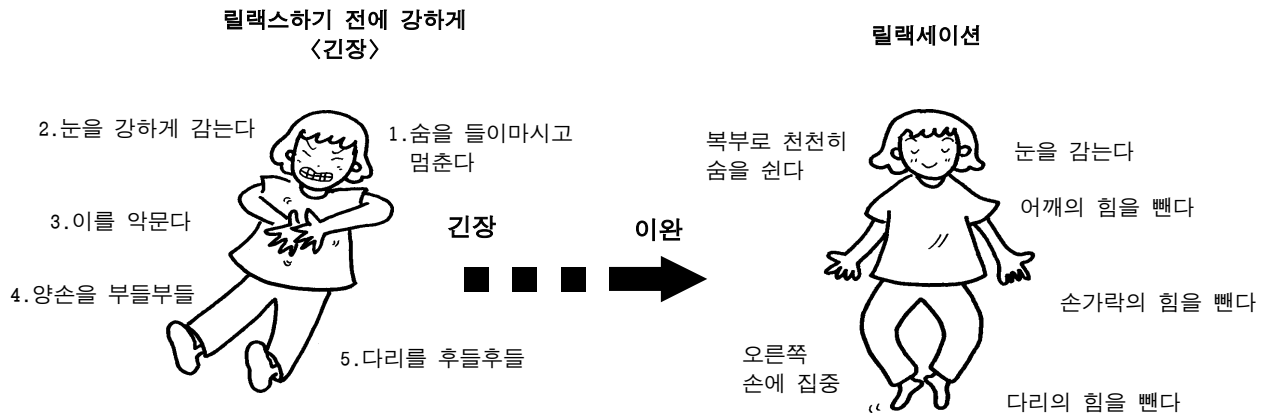
아래의 그림에 당신을 중심으로 해서 당신을 받쳐주고 있는 사람과 당신과의 관계(남편, 아내, 친구, 어머니, 형제 등등)를 적으세요.



### 3.4 릴랙세이션으로 스트레스반응을 억제합시다

#### (1) 점진적 근이완법 (근긴장에서 단숨에 릴랙스)

그림과 같이 전신의 근육을 긴장시키세요.그런 상태를 20 초정도 지속시킵니다.그리고 단숨에 힘을 뺍니다.지금까지 힘을 주고 있던 곳이 확 풀리며 편안한 느낌을 느낄수 있을 것입니다.



#### (2) 자율훈련법(독일의 정신과의사 술츠에 의해 개발된 자기최면법)

표준연습공식

배경공식 복식호흡(기분이 편안하다)

공식 1 양팔, 양다리가 무겁다 (잘 쓰는 쪽부터 연습.의식을 손발에 집중한다)

공식 2 양팔, 양다리가 따뜻하다 (따뜻한 곳을 상상한다)

공식 3 심장이 아주 조용하게 뛰고 있다

공식 4 아주 편안하게 숨을 쉬고 있다

공식 5 배가 따뜻하다

공식 6 이마가 아주 시원하다

제거 팔을 굽혔다 폈다 하면서 천천히 눈을 뜬다 (자기 전에는 필요하지 않음)

#### (3) 이미지

기분좋은 장소, 경치, 추억, 향기, 색깔 등등의 이미지를 녹음해두고 재생시키면서 눈을 감고 집중해서 듣는다. 그렇게하면 기분좋은 이미지가 나와서 상쾌하고 좋은 기분이 됩니다.

#### (4) 음악

릴랙세이션할 때 편안한 음악을 들으면 효과가 높아집니다.

자기에게 맞는 음악을 찾아봅시다.

예를들면 . . . 릴랙스하는데 좋은 곡 : G 선상의 아리아(J.S.바하)

우울할 때 좋은 곡 : 핀란드리아(시벨리우스)

기운이 나는 곡 : 사브루 무곡(하차투리안)

#### (5) 산림욕

녹음, 나무향기, 상쾌한 바람, 시냇물소리, 작은 새의 지저귀음 . . .

시각, 청각, 후각, 미각, 촉각의 오감에 작용하는 산림욕은 효과적인 릴랙세이션이 됩니다.

- (6) 온천욕  
스트레스 반응이 높아졌을 때 욕탕에 들어가는 것이 간편 하게 푸는 방법입니다.  
단 너무 뜨겁다거나 너무 차가우면 역효과이므로 주의합시다.
  
- (7) 향기  
알로머세라피가 유행하고 있습니다. 진정작용이 있는 향기는 교감신경을 안정시켜 줍니다.
  
- (8) 차  
따뜻한 차를 편안하게 마실 때 깊은 복식호흡을 필요로 하고 릴랙스하도록 이끌어 줍니다. 그리고 카페인이 들어있는 차의 약리작용도 있습니다.
  
- (9) 명상  
진정효과는 참선, 요가같은 명상이나 검도에서 배우는 묵 상같은 것에서도 얻을 수 있습니다.



### 3.5 그 밖의 스트레스 경감, 인성을 위한 방법

- (1) 일상의 생활습관을 조절한다
  - 1 적절한 수면시간 (7~8 시간)을 취한다
  - 2 담배를 피우지 않는다
  - 3 적정체중을 유지한다
  - 4 과도하게 술을 마시지 않는다
  - 5 일주일에 한번은 땀이 나는 운동을 한다
  - 6 아침식사를 매일 먹는다
  - 7 간식을 하지 않는다
  
- (2) 영양  
비타민 B1 (콩류, 현미, 깨, 돼지고기 등등), 비타민 C (과일, 감자, 고구마류, 등등), 칼슘 (우유, 뼈채먹는 생선 등등) 은 스트레스에 대한 인성을 높이는 영양소입니다. 이런 영양소에 신경을 써서 식사로 섭취하도록 합시다.
  
- (3) 수면  
피곤할 때는 자는 것이 최고입니다. 수면에는 약 90 분의 주기가 있어서 30~60 분 걸려서 점차적으로 잠이 깊어지고 1 시간정도 후에 꿈을 꾸는 REM 수면에 들어가게 됩니다.  
REM 수면에 들어있을 때에는 마음속의 복잡한 것들이 해소 되기 때문에 마음의 수면이라고도 불립니다.  
가능하면 7~8 시간은 자는 게 좋습니다. 그러나 「자고 싶을 때만 잠자리에 든다」 「충분히 자지 못해도 매일아침 같은 시간에 일어난다」 같은 것도 효과가 있습니다. 아무리 해도 잠이 안 올 때는 의사선생님께 수면제를 처방해 달 라고 하는 것이 좋겠지요.
  
- (4) 운동  
지속시간이 길고 대근군을 사용하며 산소결핍이 되지 않는 운동을 유산소운동, 또는 에어로빅운동이라고 합니다.  
한편 지속시간이 짧고 금방 끝나며 산소결핍이 일어나는 운동(단거리달리기나 시간을 다투는 수영같은 경기운동)을 무산소운동이라고 합니다. 조깅, 장거리수영, 자전거, 걷기, 줄넘기같은 유산소운동은 심폐기능의 지구력을 높이는 데 유효하며 불필요한 스트레스 산물을 발산해 버립니다.
  
- (5) 말하는 것, 듣는 것  
짜증이 나는 원인이라고 생각되는 것을 다른 사람에게 이야 기하고나면 기분이 가벼워지고 마음의 가스를 빼게되어 스트레스발산이 됩니다.  
또한 말하는 것만이 아니라 다른 사람이 말하는 것을 잘 듣 도록 합시다. 잘 들어주고 불필요한 말을 하지 않는 것.  
그렇게 함으로서 보다 좋은 인간관계를 만들 수 있습니다.
  
- (6) 웃는 것, 우는 것  
마음이 느끼는 대로 웃거나 우는 것은 스트레스를 해소하는 데 좋다고 알려져 있습니다.
  
- (7) 노래, 춤  
신나게 노래를 한다거나 춤을 추는 것은 운동과 같은 효과를 가져옵니다.

(첨부) 상담창구 리스트 (출전: INTERPEOPLE DIRECTORY 등)

단체명	활동내용	전화	응대일	응대시간	대응언어
大阪府立ちこころの健康総合センター	전화상담	06-6607-8814	월-금	9:30-12:00 13:00-17:30	일
大阪市こころの健康センター	전화상담 (가슴속 고민)	06-6636-7867	월-금	10:00-15:00 17:00-21:00	일
国際ボランティアズ大阪自殺防止センター	전화상담 (가슴속 고민)	06-6251-4343	매일	24시간	일
関西のちの電話	전화상담 (가슴속 고민)	06-6309-1121	매일	24시간	일
(財)関西カウンセリングセンター	면접상담 (가슴속 고민, 유료) 매월10, 20일은 처음인 분만 무료	06-6881-2588 (예약필요)	월-토	10:00-21:00	일
インターナショナルカウンセリングセンター	면접상담 (가슴속 고민, 유료)	078-856-2201	부정기		일, 영 (스페인어는 부정기)
レゾリューションズカウンセリングセンター	면접상담 (가슴속 고민, 유료)	072-867-4437	월-금 토요일은 부정기	10:00-19:00	영
大阪府国際交流財団	전화상담 (종합)	0724-60-2371	월-금	9:00-17:45	영·중
中国語相談電話	전화상담 (종합)	06-6903-9595	월, 수, 금	10:00-17:00	중 (베이징) · 대만
(財)とよなか国際交流協会	전화상담 · 면접상담 (종합)	06-6843-4343	목, 금	10:00-16:00 (목) 10:00-19:00 (금) 10:00-16:00	한
大阪府外国人相談コーナー	전화상담 (종합)	06-6941-2297	월-금	10:30-15:30	스페인 · 포르투갈
大阪市外国人のための相談窓口					일 · 영 · 중 · 한 · 포르투갈 · 스페인 · 태국 · 필리핀
大阪市役所市民相談室	전화상담 · 면접상담 (시 행정)	06-6208-5080	월-금	9:00-17:30	영 · 중 · 한 태국 (월요일만) 포르투갈 (화요일만) 인도네시아 (수요일만) 스페인 (금요일만)
法律相談	면접상담 (법률상담)	06-6772-1127 (예약필요)	수 (제1,3)		영 · 중 · 한 · 태국 · 포르투갈 · 인도네시아 · 스페인

단체명	활동내용	전화	응대일	응대시간	대응언어
外国人119ネットワーク	전화상담 (종합)	090-3009-3619	화	19:00-21:00	영·포르투갈·스페인
大阪国際交流センター インフォメーション・ブラザー・オオサカ	전화상담 (외국인을 위한 생활정보 제공)	06-6773-6533	월-금	9:00-17:00	영·중·한 태국 (월요일만) 포르투갈 (화요일만) 인도네시아 (수요일만) 스페인 (금요일만)
日本人の外国人妻の会	전화상담 (여성의 고민 진반)	06-6418-9957	부정기		영
多文化共生センター(大阪)	전화상담 (종합)	06-6973-7515	금	18:00-21:00	영·중·포르투갈·스페인 (그밖의 언어는 사전에 확인 필요)
NGOベトナム in KOBE	전화상담 (생활진반)	078-736-2987	매일 (공휴일제외)	9:00-15:00	일·베트남
カトリック大阪大司教区国際協力委員会	전화상담 (생활진반)	06-6941-4999	월-금	24시간	영·스페인 불 (수요일만) 필리핀
大阪入国管理局外国人滞在留総合 インフォメーションセンター	전화상담 (비자, 출입국에 관한 문제)	06-6774-3409~3410	월-금	9:00-12:00 13:00-16:00	영·중 포르투갈 (수요일만 제외하고 매일) 스페인 (수요일만)
大阪法務局人権擁護部人権相談所	전화상담 (인권문제)		월-금	8:30-17:00	일
	면접상담 (인권문제)		월-금	9:00-12:00 13:00-16:00	일
	전화상담 (인권문제)	06-6942-1481	수	13:00-16:00	중
	전화상담 (인권문제)		수 (제1,3)	13:00-16:00	영
女性の人権ホットライン	전화상담 (여성의 인권에 관한 문제)	06-6942-1238	월-금	8:30-17:00	일
子どもの人権110番	전화상담 (아동의 인권에 관한 문제)	06-6942-1183 0120-793148	월-금	9:00-16:00	일
大阪被害者相談室	전화상담 (범죄, 사고등의 피해자에 관한 문제)	06-6871-6365	월-금	10:00-16:00	일

단체명	활동내용	전화	응대일	응대시간	대응언어
韓國人法律救援センター	진화상담 (법률문제)	06-6731-3520	월-금, 토 (오전만)	10:00-17:00	일·한
大阪弁護士会 外国人の人權相談	진화상담 (인권문제)		금 (제2,4)	12:00-17:00	영·중·한
セクハラ電話相談	진화상담 (성희롱)	06-6364-6251	목 (제2)	11:30-13:30	일
子どもの人權	진화상담 (어린이의 인권에 관한 문제)		수	15:00-17:00	일
犯罪被害者電話相談	진화상담 (범죄피해자에 관한 문제)		화	15:00-18:00	일
ひまわり	진화상담 (고령자, 장애자 (정신장애자 포함)의 인권, 재산관리 등에 관한 문제)	06-6364-1251	금	13:00-16:00	일
(財)日弁連交通事故相談センター 交通事故電話相談	진화상담 (교통사고에 관한 문제)	06-6364-4652	매월10일	11:00-12:00 13:00-16:00	일
大阪後見支援センター(あいあいねっと)	진화상담 (사립법능력에 헨디캡을 가지고 있는 분의 인권옹호에 관한 문제)	06-6764-5600	월-금	10:00-16:00	일
大阪労働局労働基準部監督課	진화상담 (노동문제)	06-6949-6490	화, 수	10:00-15:00	영
大阪外国人雇用サービスセンター	진화상담 (유학생 및 전문직, 기술직 분야에 관한 직업상담, 소개)	06-6241-5606	월-금	10:00-16:00	영·중
ハローワーク淀川	면접상담 (직업소개)	06-6885-2810	금 (제2,4) 사전에 확인 요	13:00-17:00	영
			월 (제1,3) 사전에 확인 요	13:00-17:00	중
			수 사전에 확인 요	13:00-17:00	포류투갈
			화 (제2,4) 사전에 확인 요	13:00-17:00	스페인
ハローワーク堺	면접상담 (직업소개)	0722-22-5049	사전에 확인 요	13:00-17:00	영·중, 포류투갈·스페인
ハローワーク門真	면접상담 (직업소개)	06-6906-6831	사전에 확인 요	13:00-17:00	영·중, 포류투갈·스페인
UNIONごころ	진화상담 (노동문제)	06-6942-0219	월-금 (토요일은 부정기)	10:00-17:00	일
関西労働者安全センター	진화상담 (노동문제, 특히 노동재해, 직업병)	06-6943-1527	월-금	10:00-17:00	영·스페인

단체명	활동내용	전화	응대일	응대시간	대응언어
武庫川ユニオン	전화상담·면접상담 (노동문제)	06-6481-2341 (예약필요)	월-금	9:00-17:00	일 (영·중·스페인어 부정기)
RINK(すべての外国人労働者とその家族の権利を守る関西ネットワーク)	전화상담 (인권문제)	06-6910-7103	월-금  목	14:00-17:00  14:00-20:00	한 (화요일만) 중 (수요일만) 태국 (금요일만)  영·스페인
(財)産業雇用安定センター(NIKKEIS OSAKA)	전화상담 (노동, 직업생활 관련)	06-6947-7950	월-금  수, 금	9:30-16:30  9:30-16:30	포류투갈  스페인
ドーンセンター(大阪府立女性総合センター)	면접상담 (여성의 고민 상담)	06-6910-8401 (인포메이션 데스크) 06-6910-8588 (사무국 일본어)	토	14:00-16:00	한 (제1) 중 (제2) 영 (제3)
大阪府女性相談センター	전화상담 (여성의 고민 ( 남편의 폭력등에 관한 상담 포함 ) )	06-6728-8858	월-금	9:30-16:30	영
ウイメンズセンター大阪	전화상담 (여성의 고민)	06-6930-7666	목 (제1,2,3)	13:00-20:00 (공휴일과 8월은 휴무)	일
子どもの虐待ホットライン	전화상담 (어린이 학대에 관한 상담)	06-6762-0088	월-금	11:00-17:00	일 (영어는 부정기)
大阪府警本部 ウーマンライン	전화상담 (여성의 성범죄 피해에 관한 상담)	06-6767-0110	월-금	9:00-17:00	일
大阪市幼児教育センター	전화상담 (아기의 건강, 교육, 생활습관에 관한 상담)	06-6448-2000	월-금	10:00-12:00 13:00-16:00	일
大阪市子育ていろいろ相談センター	전화상담 (육아에 관한 고민)	06-6354-4152	월, 수-금  토, 일, 공휴일	10:00-20:00  10:00-17:00	일  일
APCC(悪春期妊娠危機センター)	전화상담 (10대 청소년의 임신에 관한 문제)	06-6761-1115	월-금	10:00-17:00	일
血のつながらない親と子のためのホットライン	전화상담 (혈연관계가 없는 부모 자식간의 문제)	06-4304-1085	월-금	11:00-17:00	일
大阪市中央児童相談所	전화상담 (아이에 관한 고민)	06-6797-6520	월-금	9:00-17:30	일

단체명	활동내용	전화	응대일	응대시간	대응인어
AMDA국제医療情報センター関西	진화상담 (의료문제)	06-6636-2333	월-금	9:00-17:00	영·스페인 (중·포루투갈에 대해서는 사전에 확인 요)
特定非営利活動法人 HIVと人権・情報センター(大阪支部)	진화상담 (HIV·STD에 관한 문제)	06-6882-0102	토, 일	13:00-18:00	일
		06-6882-0282	토	11:00-16:00	영
インターメディックス 国際医療情報相談センター	진화상담 (의료문제)	06-6309-7535 06-6304-8014	월, 화, 수, 금, 토 (오전만)	9:00-17:00	영·불
CRIATIVOS-HIV/AIDS 関連支援センター	진화상담 (HIV·STD에 관한 문제)	045-451-1211	월	14:00-17:00	포루투갈·스페인
		03-3369-7110	목	13:00-17:00	포루투갈·스페인
DISQUE SAUDE	진화상담 (브라질인을 대상으로 한 의료상담)	0120-05-0062 052-222-1096	월-금	9:00-17:00	포루투갈
大阪セルブヘルプ支援センター	자조그룹 소개 등	06-6352-0430	토	14:00-18:00	일
AA関西セントラルオフィス	알콜의존증환자의 회복을 위한 자조 그룹 (미팅 등)	06-6536-0828 (문의)	월-금	9:30-18:00	일·영
アラノン・ジャパン 関西インフォメーションサービスセンター	알콜 (또는 약물) 의존증환자의 가족, 친구에 대한 지원	06-6354-9045	토, 일, 공휴일	13:00-16:00	일·영
GA(Gamblers Anonymous)	도박의존증자에 대한 지원 (미팅 등)	090-4603-5273	화, 목, 금	10:00-16:00	일 (영어는 부정기)
大阪DARC (Drug Addiction Rehabilitation Center)	약물의존증자에 대한 지원 (데이케어, 상담 등)	06-6396-5404	월-금	10:00-17:00	일
フリーダム	약물의존증자의 가족, 친구에 대한 지원 (면담예약)	06-6399-4999 (면담예약)	월-토	10:00-17:00	일
	진화상담	0798-34-8999	토	15:00-19:00	일
大阪精神障害者連絡会(ぼちぼちクラブ)	피어카운셀링 (정신장애자 자신에 의한 카운셀링)	06-6973-1287	화, 목	14:00-17:00	일
自立生活支援センター・ピア大阪	피어카운셀링 (정신장애자 자신에 의한 카운셀링)	06-6622-1180	월, 금	13:00-15:30	일
(社)大阪府精神障害者家族会連合会	정신장애자 가족에 대한 지원 (가족회의에 의한 진화상담)	06-6775-7859	월, 금	10:00-15:00	일

こころとからだの健康のために  
～外国人のためのストレスマネジメントハンドブック～  
ハンゲル版

平成14年2月発行

---

■ 監修 ■

山田富美雄  
大阪府立看護大学  
同大学院看護学研究科教授

野田哲朗  
大阪府立こころの健康総合センター  
参事兼ストレス対策課長

■ 発行 ■

大阪府府民活動推進課・国際課  
〒540-8570 大阪府中央区大手前 2-1-22  
電話 06-6941-0351 (代)

■ 編集 ■

AMDA 国際医療情報センター関西  
TEL 06-6636-2333 FAX 06-6636-2340  
<http://www.osk.3web.ne.jp/~amdack>