

IESS

Integrated Evaluation of Stress and Stress Vulnerability

통합스트레스검사 결과보고서

연구개발: 김병수, 홍상황

검사자	이름	SAMPLE
검사기관	성별	
검사일	만 나이	64 00 (1954/03/10)
	학년	

IESS 통합스트레스검사 소개

개인이 일상에서 경험하는 스트레스는 사소한 짜증, 분노, 불안, 낙담, 비애와 같은 감정반응을 일으키고, 면역기능의 감소, 신체자원의 고갈과 심리적 탈진, 고혈압, 궤양, 편두통, 심장병 등과 같은 다양한 신체질환을 유발시킬 뿐만 아니라 공격적인 행동과 포기, 과음과 과식, 흡연, 약물사용, 과도한 금전지출 등과 같은 다양한 행동적 반응을 유발시킵니다. 통합스트레스검사(IESS)는 이러한 측면을 측정, 평가하고 예방하는데 도움을 주기 위해 개발된 검사입니다.

이 검사는 사람들이 일상생활에서 경험하는 여러 가지 일들에 대해 얼마나 스트레스를 경험하고 있는지와 스트레스에 취약한 요인을 어느 정도 가지고 있는지를 알아보는데 목적이 있습니다. 즉 개인이 경험하는 스트레스 수준과 그로 인한 반응(스트레스 지각, 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패)을 알아보고, 스트레스에 취약하게 하는 성격적 요인과 대처방법 그리고 개인이 일상생활에서 경험하고 있는 스트레스 영역을 알아보는데 도움이 됩니다.

IESS 통합스트레스검사의 구성

통합스트레스검사는 아래와 같이 전체 3부로 구성되어 있습니다.

1부 스트레스 수준 : 스트레스 지각, 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패

2부 스트레스 취약성 : 감정억제, 신경증적 경향, 완벽주의, 회피

3부 생활 스트레스 사건 : 개인이 일상생활에서 경험하는 스트레스 영역과 구체적인 스트레스 사건

IESS 통합스트레스검사의 해석

통합스트레스검사는 아래와 같이 두 가지 다른 기준을 적용한 결과를 제시합니다. 그 이유는 표준화 자료를 분석한 결과 특정 스트레스 수준과 그에 따른 반응 및 취약성 요인들이 대학생과 성인 및 성인의 연령대, 성별에 따라 척도점수에서 차이가 있기 때문입니다.

즉, 성인은 성인 전체와 연령대 기준, 대학생은 대학생 전체와 성별 기준을 적용하여 프로파일로 제시하였습니다.

예컨대, 20대 남자 대학생 A에게 검사를 실시하였을 경우를 가정해볼 수 있습니다. 이 학생의 검사자료를 성인 남자 기준에 적용할 경우 스트레스 수준이 높은 것으로 나왔지만, 대학생 전체 기준을 적용한 결과에서는 정상 수준이었습니다. 이와 같은 결과는 대학생이 처한 학업, 직업 선택, 진로 등과 같은 여러 가지 내외적 요인이 작용한 결과일 수 있습니다. 뿐만 아니라 특정 척도의 평균은 특정 연령대에서 급격하게 저하됩니다. 따라서 어느 한 척도의 점수가 성인전체 기준에 근거해서 해석할 때는 평균 수준이지만 특정 연령대 기준에서 보면 매우 높을 수 있습니다.

이처럼 통합스트레스검사는 한 수검자에게 검사를 실시했을 때 해당 수검자가 속한 기준을 각각 적용하여 비교 해석할 수 있습니다.

스트레스 수준

스트레스 수준 총점은 스트레스 지각, 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패라는 5가지 척도의 T점수를 평균하여 계산하는 것으로, 이 점수는 개인이 일상생활에서 경험하는 스트레스 수준을 나타냅니다.

스트레스 지각	스트레스에 대한 주관적인 지각을 의미하며, 이는 개인이 통제할 수 없다는 인식에서 비롯되는 고통을 반영합니다. 스트레스를 스스로 통제할 수 있다고 생각하느냐 아니냐에 따라서 개인적인 고통과 정신병리가 시작되고 있어 해당 결과를 통하여 현재 느끼는 정신적 괴로움을 파악합니다.
신체화	스트레스 때문에 생기는 여러 가지 신체증상과 그 정도를 평가하기 위한 것으로, 신체증상으로 인한 주관적 고통을 반영하고 있습니다.
우울	스트레스로 인한 우울 반응의 수준을 평가하기 위한 것으로 우울, 흥미 감소, 피로, 활력 상실, 자존감 저하, 주의집중력 감소 등의 우울 증상을 평가합니다.
불안	스트레스로 인한 긴장, 불안, 공포, 걱정 등의 불안 증상을 반영하는 것으로 개인이 스트레스 상황에서 어느 정도의 불안 관련 반응을 나타내는지 평가합니다.
자기조절 실패	스트레스가 반복, 지속됨에 따라 나타나는 감정, 충동, 욕구를 조절하는 능력의 저하를 평가합니다. 자기조절을 위하여 필요한 자아 에너지의 지속적인 소모가 스트레스에 과도하게 집중되면서 나타나는 자기조절 실패에 대한 수준을 반영합니다.

스트레스 취약성

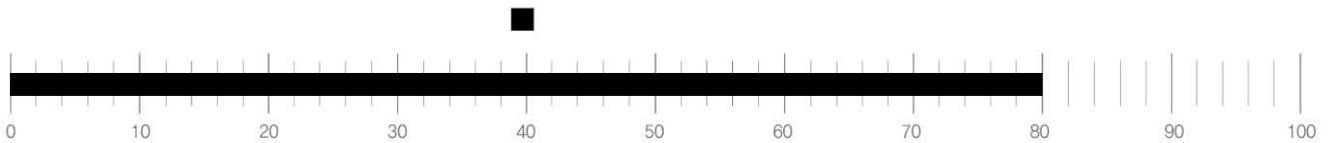
스트레스 취약성 총점은 감정억제, 신경증적 경향, 완벽주의, 회피와 같은 성격적 특성을 의미하는 4가지 하위척도의 T점수를 평균한 값입니다. 이 점수가 높을수록 일상생활에서 스트레스를 잘 받고 그 결과 스트레스 수준이 높아지고 업무소진과 같은 부정적 결과가 초래될 수 있습니다.

감정억제	스트레스 상황에서 우울, 불안, 분노 등과 같은 부정적 정서를 표현하지 못하고 억제하는 특성을 측정하기 위한 것으로 점수가 높을수록 스트레스 상황에서 자기주장을 하지 못 하고 감정을 억제하는 경향이 크다는 것을 의미합니다. 이러한 상태가 지속될 경우, 우울, 불안, 스트레스성 신체증상을 경험하게 될 가능성이 커지며, 자기 조절력이 약해지고 폭발적인 감정 표출이 나타날 수도 있습니다.
신경증적 경향	신경증적 경향은 환경 변화와 불확실성이 증가된 상황에서 분노, 우울함, 불안감과 같은 불쾌한 정서를 쉽게 느끼는 것과 낮은 자기 효능감을 포함하는 개념입니다. 걱정, 염려, 불안, 슬픔 등과 같은 정서 반응 및 낮은 자기 효능감 등은 스트레스 상황에서 비효율적인 대처를 유발하고 이로 인해 스트레스가 가중되므로 스트레스 취약성을 확인하기 위해서 반드시 측정되어야 합니다.
완벽주의	역기능적 완벽주의는 스트레스 상황에서 과도한 통제 성향을 보이는 것으로 스트레스에 대해 비효율적이고 과도한 통제를 일으키는 매개 요인입니다. 과도하게 높은 기준을 설정하거나, 외부에서 제시하는 기준을 자신의 행동 목표로 설정하게 되고 이로 인해 긴장 및 불안을 과도하게 경험하게 됩니다.
회피	인간이면 누구나 경험할 수 있는 고통을 수용하거나 직면하지 않고 회피하려는 성향을 의미합니다. 사라지지 않는 스트레스에 대한 회피 반응에 몰두하게 되면 개인이 경험하는 괴로움은 더 커지게 되고 음주, 약물 사용이나 폭식과 같은 행동 양상이 나타날 수 있어 회피 수준을 정확하게 평가하는 것이 중요합니다.

1부 스트레스 수준

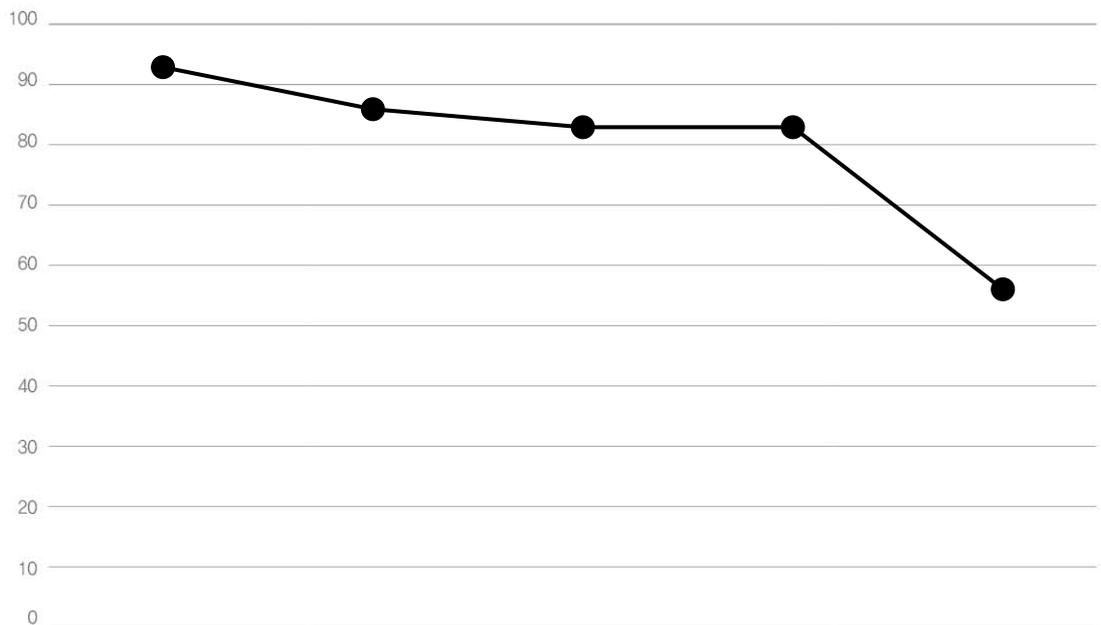
스트레스 수준 총점에 대한 평가

스트레스 수준 총점	
T점수	백분위
80	99.2



스트레스 수준 하위영역 프로파일

(단위: T점수)



구분	스트레스 지각	신체화	우울	불안	자기조절 실패
T점수	93	86	83	83	56
백분위	99.7	99.4	99.3	98.6	79.5
수준	**	**	**	**	

※ 각 척도 결과에 대한 수준별 백분위 범위는 약 0~20은 '매우 낮음', 약 21~40은 '낮음', 약 41~80은 '보통', 약 81~90은 '높음', 약 91이상은 '매우 높음'으로 볼 수 있습니다.

영역별 해석

적용기준	
------	--

상위척도	T점수	백분위	수준
스트레스 수준 총점	80	99.2	**
해석	99.2% 가		

하위척도	T점수	백분위	수준
스트레스 지각	93	99.7	**
해석	99.7% 가		

신체화	T점수	백분위	수준
신체화	86	99.4	**
해석	() 99.4% 가		

우울	T점수	백분위	수준
우울	83	99.3	**
해석	99.3% 가		

불안	T점수	백분위	수준
불안	83	98.6	**
해석	98.6% 가		

자기조절 실패	T점수	백분위	수준
자기조절 실패	56	79.5	
해석	79.5% 가 (/)		

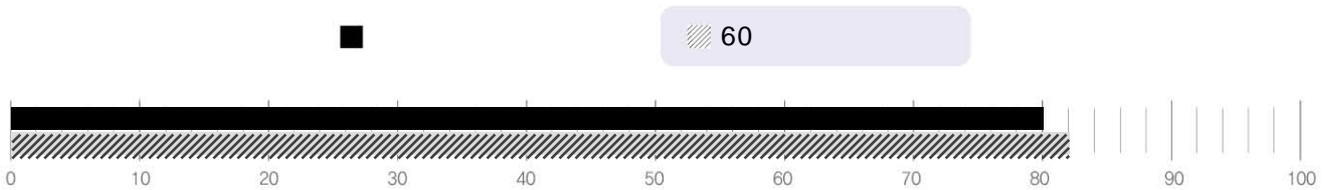
수준에 * 표시가 있을 경우 아래 내용을 함께 확인하시기 바랍니다.

* **유의미한 증상:** 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패가 2-4주 이상 지속되고, 이로 인해 일상생활 및 직업(혹은 교육), 대인관계에서 현저한 지장이 초래된 경우로 주의가 필요합니다.

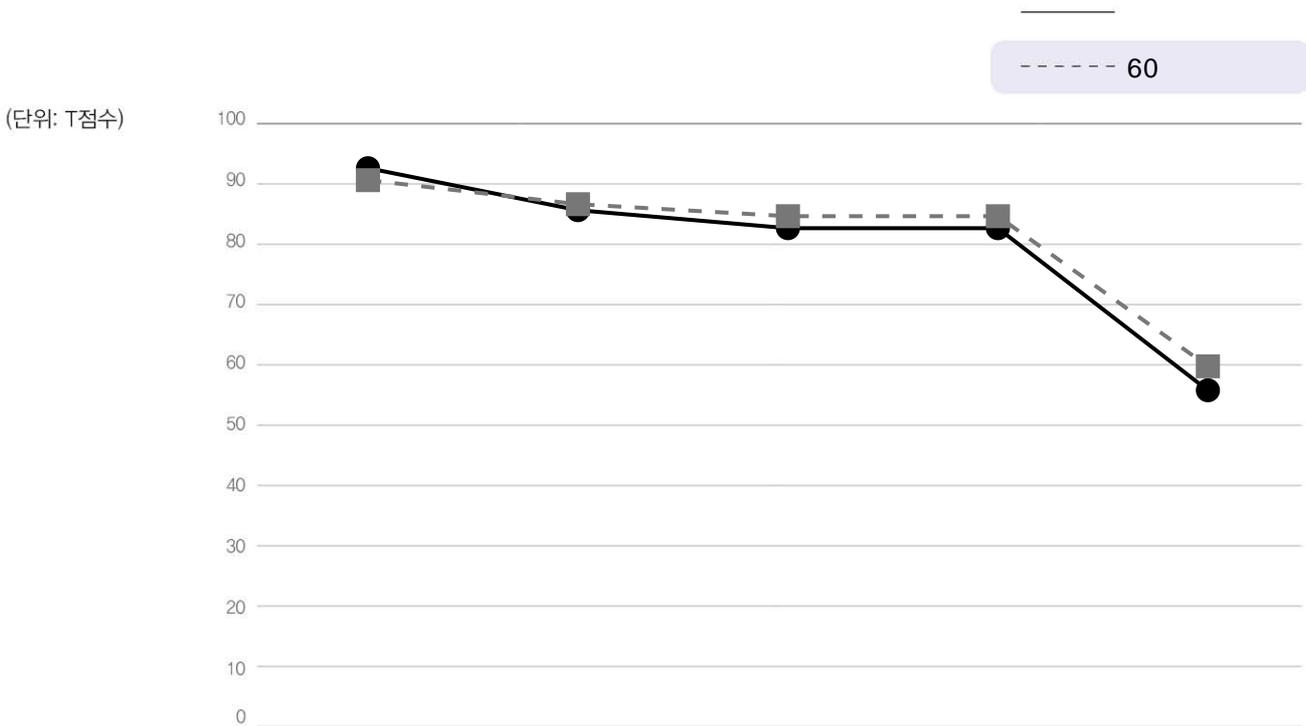
* **자기관리:** 스트레스 관리를 위해 스트레스 수준이 완화될 때까지 스트레스 요인에서 일시적으로 벗어나서 긴장 완화를 위한 활동 (예: 복식 호흡, 명상, 산책 등)을 적극적으로 시행한 이후 스트레스 수준에 대한 재평가가 필요합니다. 항상 생활습관을 점검하여 스트레스 면역력이 저하되지 않도록 주의해야 합니다.

스트레스 수준 총점에 대한 평가 (규준별)

스트레스 수준 총점			
		60	
T점수	백분위	T점수	백분위
80	99.2	82	99.4



스트레스 수준 하위영역 프로파일 (규준별)



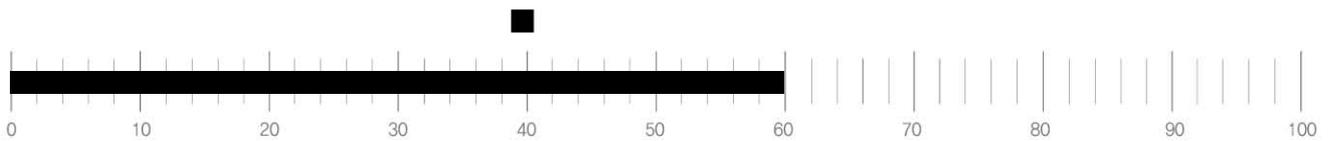
구분	스트레스 지각	신체화	우울	불안	자기조절 실패	
	T점수	93	86	83	83	56
	백분위	99.7	99.4	99.3	98.6	79.5
60	T점수	91	87	85	85	60
	백분위	99.5	99	99.5	98.6	86.5

특정 성별이나 연령대에 따른 규준을 보조적으로 제공하였으니 참고하시기 바랍니다(스트레스 수준과 취약성은 대학생과 성인 그리고 성별과 연령대에 따라 차이가 있을 수 있습니다).

2부 스트레스 취약성

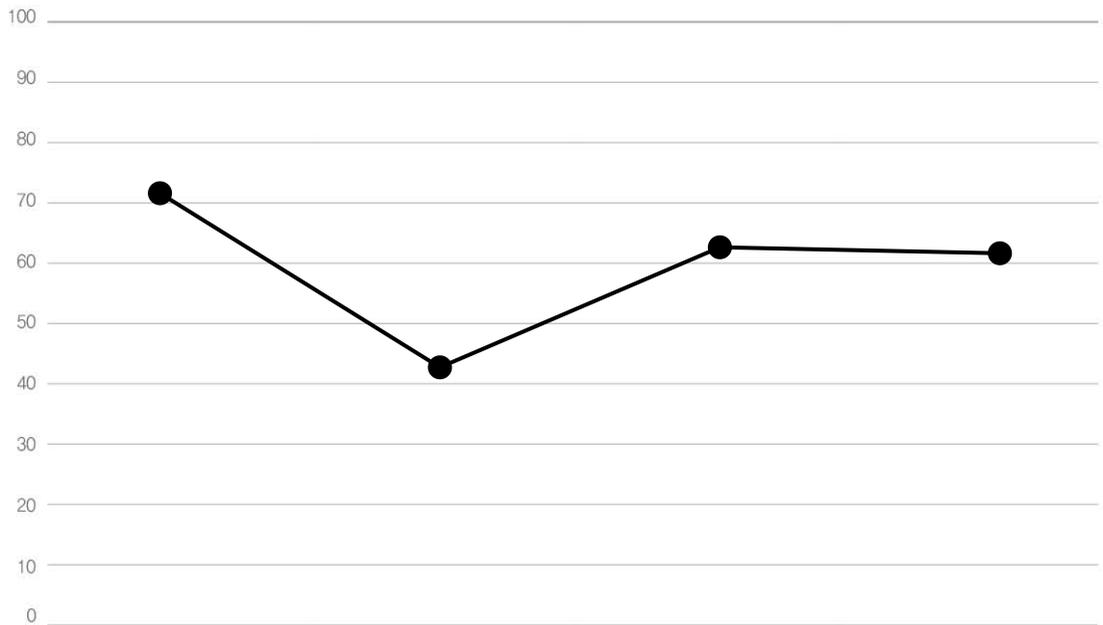
스트레스 취약성 총점에 대한 평가

스트레스 취약성 총점	
T점수	백분위
60	88.8



스트레스 취약성 하위영역 프로파일

(단위: T점수)



구분	감정억제	신경증적 경향	완벽주의	회피
T점수	72	43	63	62
백분위	99.2	27.7	91.3	90
수준	**		**	**

※ 각 척도 결과에 대한 수준별 백분위 범위는 약 0~20은 '매우 낮음', 약 21~40은 '낮음', 약 41~80은 '보통', 약 81~90은 '높음', 약 91이상은 '매우 높음'으로 볼 수 있습니다.

영역별 해석

적용기준	
------	--

상위척도	T점수	백분위	수준
스트레스 취약성 총점	60	88.8	*

해석	가	가	가
	가	가	가

하위척도	T점수	백분위	수준
감정억제	72	99.2	**

해석	99.2%	가	가
	가	가	가

신경증적 경향	T점수	백분위	수준
신경증적 경향	43	27.7	

해석	27.7%	가	가
	가	가	가

완벽주의	T점수	백분위	수준
완벽주의	63	91.3	**

해석	91.3%	가	가
	가	가	가

회피	T점수	백분위	수준
회피	62	90	**

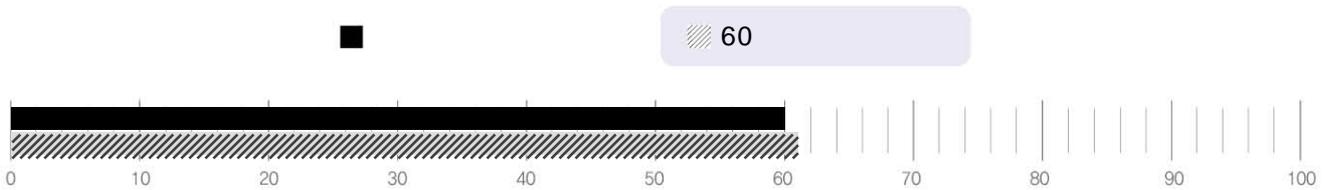
해석	90%	가	가
	가	가	가

수준에 * 표시가 있을 경우 아래 내용을 함께 확인하시기 바랍니다.

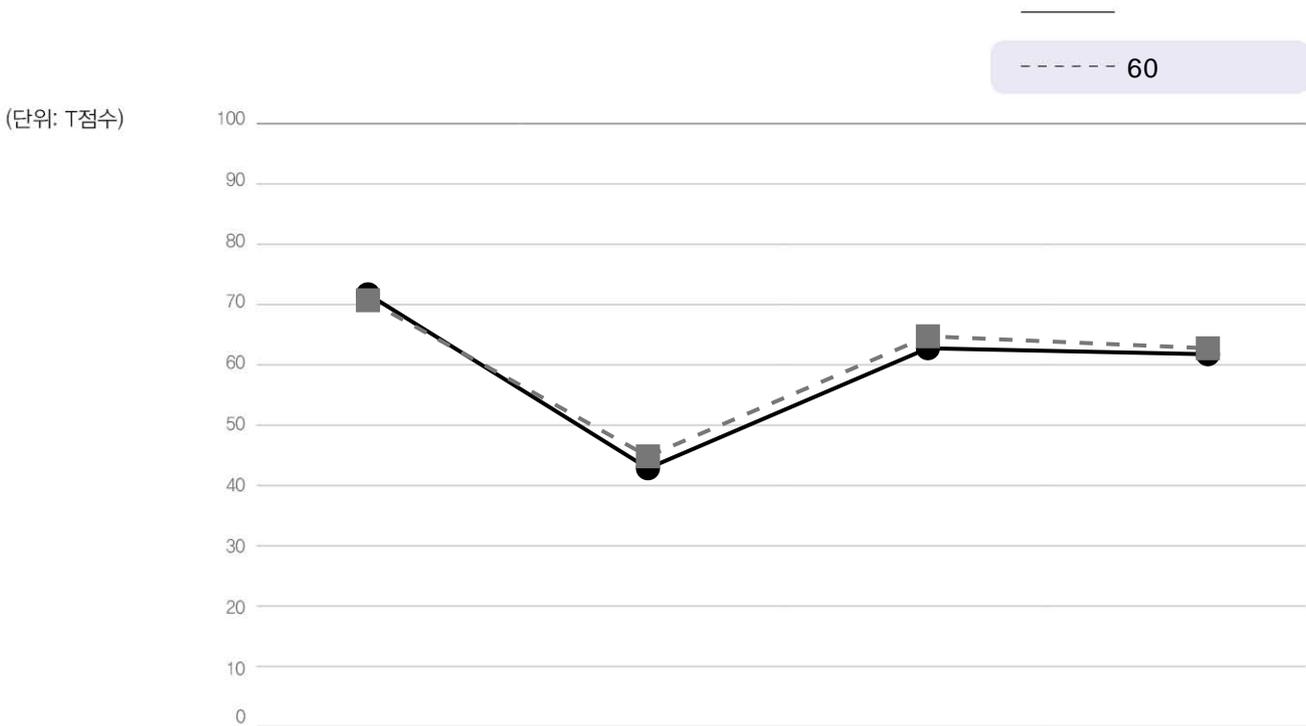
감정억제, 신경증적 경향, 완벽주의, 회피는 스트레스가 있을 때 부정적 결과를 초래하는 성격적 특징입니다. 이와 같은 성격적 취약성 영역의 점수가 높은 수검자는 개인의 성격적 특징을 이해하고 변화시키는 것뿐만 아니라 스트레스 관리가 필요합니다. 결과보고서 12페이지를 참고하시기 바랍니다.

스트레스 취약성 총점에 대한 평가 (규준별)

스트레스 취약성 총점			
		60	
T점수	백분위	T점수	백분위
60	88.8	61	91.3



스트레스 취약성 하위영역 프로파일 (규준별)



구분		감정억제	신경증적 경향	완벽주의	회피
	T점수	72	43	63	62
	백분위	99.2	27.7	91.3	90
60	T점수	71	45	65	63
	백분위	99.5	32.4	92.4	91.7

특정 성별이나 연령대에 따른 규준을 보조적으로 제공하였으니 참고하시기 바랍니다(스트레스 수준과 취약성은 대학생과 성인 그리고 성별과 연령대에 따라 차이가 있을 수 있습니다).

3부 생활 스트레스 사건 결과

스트레스 영역

<input type="checkbox"/> 직업	<input checked="" type="checkbox"/> V 가족
<input type="checkbox"/> 경제(재정 상태)	<input type="checkbox"/> 대인관계(예, 직장 동료, 친구, 연인 등)
<input type="checkbox"/> 사고(예, 교통 사고)	<input type="checkbox"/> 건강
<input type="checkbox"/> 학업	<input type="checkbox"/> 기타
<input type="checkbox"/> 스트레스 없음	

구체적인 스트레스 사건 아래에 제시되어 있는 스트레스 생활사건은 수검자가 직접 작성한 내용입니다.

가 , .

,

.

스트레스 대처방안

스트레스 상황에서 자기 관리

1. 스트레스 상황에서 나 자신에게 물어보아야 할 질문들

- (1) 스트레스를 받게 하는 지금 이 문제가 정말 내게 중요한 것인가?
- (2) 스트레스 상황에서 느끼고 있는 나의 감정은 상황에 비추어 보아 적절한 것인가?
- (3) 스트레스 받을 때의 내가 보인 행동이 나에게 도움이 되는 것인가?

▶ 중요하지 않고, 적절하지 않은 감정 반응을 보이며, 도움이 되지 않는 행동을 한다면 잠시 멈추어라.

2. 스트레스 받고 화가 날 때는,

- (1) 스스로에게 “일단 정지” 라고 말한다.
- (2) 깊은 심호흡을 3회한 후 “잠시만 쉬자” 라고 마음속으로 말한다.
- (3) 숨을 들이쉬면서, 고개를 우측으로 돌렸다가, 숨을 내쉬면서 바로 한다.
- (4) 숨을 들이쉬면서, 고개를 좌측으로 돌렸다가, 숨을 내쉬면서 바로 한다.
- (5) 마지막으로 천천히 숨을 들이쉬고, 내쉬면서 긴장을 푼다.

3. 행복해지기로 결심하자,

▶ 우리 스스로 행복해질 자격이 없다고 생각하는 것이야말로, 행복을 방해하는 가장 큰 장애물이다.
우리 스스로 행복해질 자격이 없다고 느낀다면 행복해질 수 없다.

※ 다음과 같은 상태라면 전문가 상담이 필요할 수 있습니다.

(1) 도움이 필요하다고 스스로 느끼는 경우

- 스트레스 상황이나 대인관계 문제, 갈등 등을 혼자서 해결 할 수 없다고 느낄 때
- 자신의 생각이나 감정을 스스로 조절할 수 없어 도움이 필요하다고 느낄 때

(2) 직장, 사회 생활, 대인관계 등에서 상당한 어려움이 있다고 느끼는 경우

(3) 심리적, 육체적 증상이 발생한 경우

- 불면, 불안, 우울, 의욕 저하, 흥미 감소, 기억력 장애와 같은 증상이 있을 때
- 심인성 신체 증상 (뒷목 통증, 기능성 위장 장애, 비특이적 가슴 통증)이 발생한 경우

스트레스 대처방안

스트레스 면역력 기르기	
완벽주의 수준이 높은 사람들은	<p>달성 불가능한 높은 기준을 세우고, 그 목표에 도달하지 못하면 죄책감을 느낀다. 최선을 다하고도 만족감을 느끼지 못 하고 "이것 밖에 못 했다" 하며 자신을 비난한다. 다른 사람과 비교하며 타인의 평가에 민감하게 반응한다. 역기능적 완벽주의 적 성향이 강한 사람은 실수나 실패에 대한 과도한 공포를 갖고 있다. '한 번 실수 하면 완전히 망한 것이다.'라는 극단적 신념을 갖고 있다. '실수하면 인정받지 못 할 것이다. 다른 사람이 나를 거부할 것이다.'라는 왜곡된 믿음을 내면에 품고 있다.</p> <p>(1) 현실적으로 도달 가능한 목표를 세운다. (2) 설정 목표에 도달하지 못 했더라도 자기를 비난하기보다 "그럴 수도 있다. 다음에 더 잘 하도록 노력하자."라고 자신을 다독여야 한다. (3) 타인에게 인정받기 위해서가 아니라 자신이 원하는 일을 한다. (4) '완벽하지 않으면 아무런 소용이 없어.'라는 극단적 사고에서 벗어나다. (5) 현실 세상에 완전무결한 것은 없다는 사실을 받아들인다.</p>
감정억제 수준이 높은 사람들은	<p>자신의 생각과 감정을 솔직하게 표현하는 것을 어려워한다. 부정적인 감정이라면 더욱 표현하지 못 한다. 여러 사람들과 어울릴 때 위축되기 쉬우며 먼저 말을 꺼내기 어렵다. 사람들과 정서적으로 거리를 두거나 혼자 있으려고 한다. 스트레스 상황에서 자기 감정을 속으로만 억제하고 '내가 참으면 된다' 라는 생각으로 자기가 원하는 것을 스스로 좌절시킨다.</p> <p>(1) 일이 뜻대로 진행되지 않을 때, 스트레스가 쌓일 때, 이야기하라. (2) 속마음을 타인과 나누려는 용기를 가져라. (3) 감정이나 생각들을 일기장이나 백지에 적어 본다. (4) 음악이나 미술과 같은 창의적인 활동을 통해 자신을 표현해 본다. (5) 봉사활동 및 사회 활동에 참여하여 자신을 표현하고 존재감을 느낀다. (6) 배우자, 연인, 사랑하는 사람과 행복한 시간을 보내는 것의 중요성을 잊지 않는다. (7) 자신이 느끼는 모든 감정을 그대로 느끼고 수용하라.</p>
회피 수준이 높은 사람들은	<p>스트레스 상황에서 적극적으로 대처하지 않고 술이나 음식, 쇼핑, 게임처럼 즉각적인 쾌락을 주는 행위로 빠져든다. 고민거리나 해결하기 어려운 문제에서 벗어나기 위해 잠에 빠져들려고만 한다. 문제를 해결하기 위한 방법들을 생각하지 않고 과거의 잘못이나 후회의 감정에만 빠져든다. 회피적인 대처로 인해서 생산적이지 않은 행동과 생각에 몰두하게 되므로 스트레스가 더 커진다.</p> <p>(1) 지금 내가 하는 생각과 행동이 실제로 문제 해결에 도움이 되는지, 자문해 본다. (2) '그렇지 않다.'고 생각되면 과감하게 그것에서 벗어나다. (3) '지금 당장 나에게 중요한 것은 무엇인가?'라고 스스로에게 묻는다. (4) 지금 당장 해결할 수 있는 문제에 시간과 에너지를 쏟는다.</p>
신경증적 경향 수준이 높은 사람들은	<p>환경 변화와 불확실성이 증가된 스트레스 상황에서 부정적 감정을 강하게 느낀다. 스트레스에 노출될 경우 걱정, 염려, 불안, 우울, 슬픔과 같은 감정을 경험한다. 또한 자기 힘으로 스트레스를 적절하게 대처할 수 없다고 믿는다.</p> <p>스트레스 상황에서 지나치게 자기 자신을 비난하지 않도록 주의해야 한다. (1) '나는 안 될 거야. 그건 불가능해.' → '그래 잘했어. 역시 하면 되는구나.' (2) '내가 하는 일이 늘 그렇지 뭐.' → '이번엔 운이 나빴지만, 다음엔 잘할 수 있어.' (3) '어려운 일이 잘 풀렸어. 웬일이지?' → '역시 난 위기에 강해.'</p> <p>스트레스 내성을 기르는 긍정적 마음가짐을 갖도록 노력한다. (1) 나는 어떤 상황에서도 행복해야 한다고 믿는다. (2) 직업적인 성공과 개인적인 행복은 다르다는 것을 인정한다. (3) 다른 사람을 지도하고 도와준다. (4) 나의 성공에 다른 사람을 참여시킨다. (5) 나의 인생을 바꾸어 주었던 분들에게 항상 감사한다. (6) 새롭게 발생하는 모든 일에 호기심을 갖고 개방적인 태도를 가진다.</p>