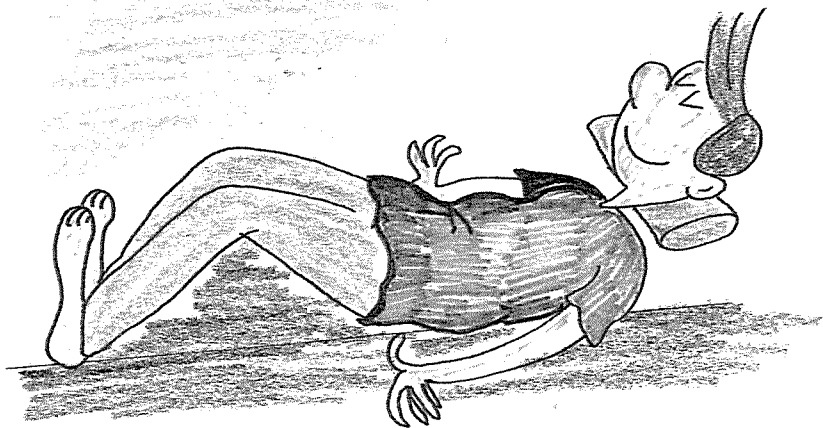


스트레스 해소 3단계 요법



특별한 이유가 없는데도 잠이 잘 안오고 식욕이 없고 항상 피곤하며 매사에 의욕이 없다면, 한번쯤 스트레스를 의심해 보라.

만일, 심한 스트레스에 시달리고 있다면 긴장 이완을 위한 자가요법을 이용해 스트레스를 해소해 보라.

● 제1단계 : 긴장이완

- 편안한 자세로 앉거나 누워 몸 전체를 머리 속에 그린다.

- 발가락 끝에서부터 엉덩이·몸통·팔·손 등을 집중적으로 떠올리면서 긴장을 느끼는 부위가 어느 곳인지 체크한다.

- 긴장부위의 신체근육을 수축시킨 후

약 5초동안 유지하다 이완시킨다.

● 제2단계 : 복식호흡

①편안한 자세로 눕는다.

②다리를 적당히 벌리고 한손은 복부에, 다른 한손은 가슴에 올려 놓는다.

③코로 숨을 들이마시고 입으로 숨을 내쉬도록 한다.

④몇분동안 자신의 호흡에 정신을 집중하고 숨을 쉴 때마다 어느 쪽 손이 움직이는가 확인한다.

⑤숨을 천천히 내쉬도록 한다.

⑥천천히 넷을 셀 동안(1초당 하나씩) 숨을 들이마시도록 한다.

⑦이때 가슴·어깨는 움직이지 않고 배 부분이 약간 올라가도록 복식호흡을 한다.

⑧복부가 올라가는 것을 손으로 느껴 본다.

⑨숨을 들이마시면서 따뜻한 공기가 몸 안으로 들어오고 이것이 전신으로 퍼져 나간다고 상상한다.

⑩숨을 들이마신 다음에는 1초 정도 쉬도록 한다.

⑪다시 넷을 셀 동안 천천히 숨을 내쉬도록 한다. 이때 복부도 서서히 내려가도

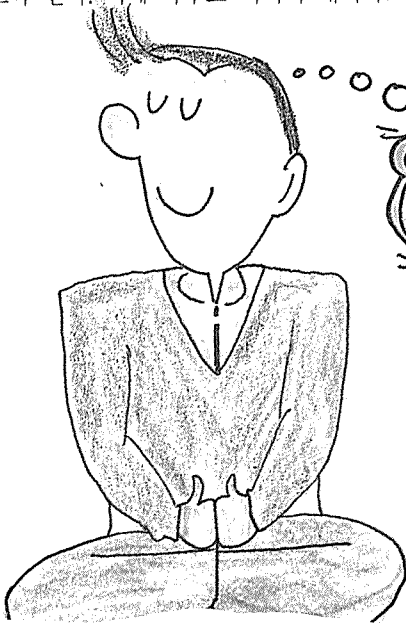
록 한다.

⑫숨을 내쉬면서 긴장도 함께 나가버린다고 상상한다.

⑬이와 같은 호흡을 5~10회 정도 반복한다.

● 제3단계 : 자기암시

「신체의 긴장이 풀어져서 평온하다」,
「나는 완전한 평화로움을 느끼고 있다.」는 자기 암시를 계속한다.



나는 안전한
평화로운
느끼고 있다.

자기암시.

<본 내용은, 지난 7월 22일 한국건강관리협회 서울시지부 주최로 동작구민회관에서 있었던 건강관리 공개강좌에서 가톨릭의대 가정의학과 신호철 교수가 제시한 스트레스 해소법이다.>