

담배없이 스트레스 풀기

스트레스를 ‘인생의 조미료’라고 말하는 이도 있다. 그러나 지나친 스트레스는 만병의 근원이다. 요즘은 누구나 스트레스를 받지 않고 살 수 없기 때문에 생활 속에서 적절하게 관리하는 지혜가 필요하다고 전문가들은 조언한다.

스트레스를 푸는 방법은 사람마다 다양하다. 특히 요즘에는 스트레스 때문에 새로운 풍속도가 생겨나고 있는 상황이다. ‘스트레스 해소방’이라고 불리는 점포들이 여기 저기서 생겨나서 사람들의 스트레스를 풀도록 도와준다. 예를 들면, ‘직장상사’라고 적힌 고무 마네킹을 정해진 시간 동안 마음껏 팸 수 있도록 해 주는 팡팡 해소방, 접시를 주면서 실컷 깎 수 있도록 해 주는 방, 무료 자동차 박살 내기방 등이 그것이다.



그러나 스트레스로 인해 가슴에 묻어 두었던 답답함을 표출할 수 있는 공간은 이렇게 정해진 공간만은 아닐 것이다. 굳이 무엇을 직접 두들기고 부수지 않더라도 넓은 운동장에서 공을 세게 칠 수 있다. 어떤 방식으로든지 간에 다른 사람에게 해를 주지 않으면서 스트레스를 해소할 수 있다면 그곳이 바로 자신만의 스트레스 해소방인 것이다.

다음은 가장 일반적으로 사용되는 스트레스 해소법 두 가지이다. 평소에 틈틈이 연습하여 몸에 남아 있는 스트레스를 말끔히 없애는데 적극 활용하기 바란다.

1. 호흡훈련

천천히, 규칙적으로, 깊은 복식호흡을 하도록 훈련한다. 우선 허리와 가슴을 곧게 편 자세에서 편안한 마음으로 다음과 같은 호흡법을 연습한다. 호흡훈련은 틈날 때마다 한 번에 5분 정도씩 연습한다.

- 3~4초간 천천히 숨을 들이마신다.

이때 들이마시는 공기의 양은 평소와 마찬가지로 하고 위장 속을 공기로 채운다는 생각을 하는 것이 좋다. 너무 무리해서 깊게 들이마시지 않도록 한다.

- 숨을 다 들이마신 후 곧바로 4~5초에 걸쳐 편안해질 때까지 숨을 천천히 내쉰다.

이때 숨을 내쉬면서 긴장도 함께 빠져나간다는 상상을 한다. 숨을 들이마실 때는 코로 들이마시되 내쉴 때는 입을 약간 벌리고 '후우' 하고 속삭이듯 자연스럽게 공기가 빠져나가게 한다.

2. 자율훈련

최면이나 명상 상태에서 자신을 편안하게 하는 훈련이다. 조용하고 편안한 장소를 선택하여 몸을 죄는 옷이나 넥타이, 장신구 등은 풀어놓고 한다. 자율훈련을 할 때에는 공복 상태는 피하는 것이 좋다. 정해진 횟수와 시간이 있는 것은 아니지만 하루 3회, 매회 약 5분 정도가 적당하다.

<준비 과정>

- 바닥에 편히 눕거나 머리를 받칠 수 있는 안락한 등받이 의자에 앉는다.


다리는 약간 벌리고 손은 옆구리에서 자연스럽게 떼어놓는다.

- 심호흡을 하고 조용히 눈을 감는다.

자신이 아주 편안하고 한가로운 장소, 예를 들어 푸른 잔디에 누워있다든지 파도소리가 아련히 들려오는 상상을 한다.

<자율훈련 과정>

- '팔다리가 따뜻하다', '심장이 규칙적으로 뛰고 있다', '편안하게 숨쉬고 있다', '배가 따뜻하다', '이마가 서늘하게 느껴진다' 중 하나를 선택하여 명상을 한다.

편안해지면 자신이 원하는 것을 다시 선택하여 실시한다. 이들 항목 가운데 자신이 원하는 한 가지만 몇 차례 반복해도 좋다. 

<자료제공 : 금연길라잡이>