

위기 지원



스트레스 관리: 마음 챙김과 이완 기법

마음 챙김과 이완 과정은 스트레스가 몸과 마음에 미치는 영향을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.



너무 많은 압력을 받고 있고, 해결해야 할 문제가 너무 많고, 시간이 너무 적고, 그 과정에서 여러분의 노력을 평가하는 사람이 너무 많다고 느낀 적이 있나요?

스트레스는 삶의 자연스러운 한 부분이며 이를 어떻게 관리하느냐가 우리의 웰빙에 있어서 매우 중요한 일입니다. 만성적이거나 극단적인 수준의 스트레스는 신체적, 정신적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 심혈관계, 내분비계, 호흡기계, 생식계, 위장관, 신경계, 근육계 모두가 영향을 받을 수 있습니다.

마음 챙김과 이완 기법은 생각을 현재 순간으로 되돌리고 평가하지 않는 방식으로 경험할 수 있는 방법을 제공합니다.

마음 챙김과 이완 기법을 삶에 도입하면 많은 이점이 있습니다. 이는 정서적 및 신체적 관점에서 우울증, 불안 및 기타 정신 건강 증상을 이겨내는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 자신에 대해 더 좋게 느끼고, 자신을 더 잘 돌보고, 기분을 좋게 만드는 데 도움이 될 수 있으며, 일을 할 때 더 창의적이고 사려 깊게 만들 수 있습니다.



마음 챙김 연습

마음 챙김을 연습하기 위한 하나의 확실한 방법은 없습니다. 마음이 "집중된 이완" 상태에서 현재 순간과 연결될 수 있도록 해주는 많은 기법이 있습니다.

- **편안한 장소를 찾아 조용히 앉으십시오.** 숨을 들이쉬고 내쉬는 느낌에 집중하십시오. 마음을 이완하고 다른 생각을 떨쳐 버리십시오. 마음이 방황하기 시작해도 자신을 평가하지 마십시오. 부드럽게 생각을 다시 되돌립니다. 조용히 반복되는 단어나 "만트라"가 도움이 될 수 있습니다.
- **온전히 현재에 집중하십시오.** 몸과 감각에 주의를 기울이십시오. 느껴지거나 냄새가 나거나 들리는 것이 있다면 있는 그대로 허용하고 판단 없이 지나가게 하십시오. 여러분의 감정도 마찬가지입니다. 무엇인가를 경험할 때 그것들을 식별하고 이름을 붙이고, 다시 한번 있는 그대로 허용하고 판단 없이 지나가게 하십시오.
 - 인간 관계에서, 직장에서 그리고 여러분 자신에 대해서 현재에 집중하는 것을 연습해보십시오. 해야 할 일 목록, 미래의 행사나 과거에 이미 일어난 일에 관한 생각은 옆으로 밀어 두십시오. 지금 그리고 바로 여기에 대한 생각에 집중하십시오.
 - 충동이나 갈망을 경험하는 자신을 발견하면 바로 그 순간에 몸이 어떻게 느끼는지 기록해 두십시오. 그런 다음 갈망이 지나가기를 막연히 기대하기보다는 '이 갈망은 지나갈 것이다!'라고 더 확고한 입장을 취하십시오.

마음 챙김을 실천하는 것이 처음에는 특별히 편안하게 느껴지지 않을 수도 있지만, 시간이 지나면 자기 인식, 더 넓은 범위의 경험 수용, 자신과 평화롭게 지낼 수 있는 능력을 확장할 수 있습니다.



긴장 이완 기법의 유형

긴장 이완 기법은 신체의 자연스러운 긴장 풀기 반응을 만들어내기 위해 사용되는 의도적인 방법입니다. 이러한 기술은 호흡과 심박수를 늦추고, 혈압을 낮추고, 두통, 만성 통증 및 불면증을 줄이고, 소화를 개선하고, 심지어 자신감을 높일 수 있습니다.

다음의 활동들을 시간을 할애하여 실천한다면 건강과 전반적인 삶의 질을 향상시킬 수 있는 도구가 됩니다.

- **자율 긴장 이완** – 여러분의 신체에 관심을 기울이는 것은 스트레스를 감소시키는 매우 좋은 방법입니다. 이러한 긴장 이완 기법을 수행하는 사람들은 평화로운 이미지나 글에 집중하면서 호흡과 심박수, 신체 감각을 조정합니다.
- **점진적 근육 긴장 이완** – 이 기법에서는 개별 근육들을 천천히 수축시키고 이완시킵니다. 발에서 시작하여 머리까지 올라갑니다. 이 연습을 하면 스트레스를 받았을 때 근육의 긴장을 인식할 수 있도록 해줍니다.
- **바이오피드백** – 스트레스에 대한 신체적 반응을 측정하는 데 사용할 수 있는 전자 기기가 있습니다. 즉각적인 피드백을 통하여 어떤 활동이 긴장을 가장 많이 이완시켜주는 지를 알 수 있습니다.
- **유도 심상** – 부정적인 이미지를 긍정적이고 평화로운 이미지로 교체하는 것부터 시작하십시오. 예를 들어, 해변가에서 보낸 하루나 그늘 밑 해먹에서 쉬고 있는 모습을 상상해볼 수 있을 것입니다.
- **음악** – 믿기 어려울 수도 있지만, 음악 감상은 심박수와 혈압을 낮춰줄 수 있습니다. 음악에 집중하고 가능한 경우 큰 소리로 노래를 불러보십시오.
- **웃음** – 좋아하는 코미디 영화를 보거나 재미있는 친구와 근황 이야기를 나누는 것은 마치 의사의 처방과도 같습니다. 웃음은 신체의 스트레스 호르몬인 코티솔 분비를 낮추고 기분을 상승시켜주는 엔도르핀이라고 하는 뇌 화학물질 분비를 촉진해줍니다.
- **시각화** – 차분한 장소나 상황에 대한 정신적 이미지를 형성하고 상상력을 발휘하여 그 순간의 소리, 냄새, 느낌을 경험하십시오.
- **감사** – 인생을 긍정적인 태도와 선한 관점으로 접근하는 것에 대해서는 할 이야기가 아주 많습니다. 감사할 일에 초점을 맞추는 것(또는 적어두는 것)은 전체적인 관점에 변화를 가져올 수 있습니다.



시작하는 방법

앱을 다운로드하거나 온라인 운동 수업을 검색해보십시오.

사람마다 효과가 있는 운동이 다르기 때문에 여러분에게 가장 잘 맞는 기법을 찾을 때까지 계속 시도해보십시오.

마음 챙김과 이완 기법은 비용이 적게 들고 거의 모든 곳에서 수행할 수 있습니다. 스트레스에 압도 당한 느낌에서부터 스트레스를 잘 관리하는 수준에 이르기까지, 여러분이 스트레스를 느끼는 정도가 어느 정도인지에 관계없이 이러한 활동은 전반적인 웰빙 감각을 향상시킬 수 있습니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.