

# 스트레스 관리: 마음챙김과 휴식을 취하는 기법

마음챙김과 휴식 취하기 과정은 스트레스로 인한 몸과 마음의 영향을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

압박이 너무 심하고, 해결해야 할 문제가 너무 많으며, 시간이 매우 부족하고, 너무 많은 사람들이 나의 노력을 평가하고 있다고 느낀 적이 있으신가요?

스트레스는 삶의 자연스러운 일부이며, 스트레스의 관리 방법은 웰빙에 커다란 영향을 미칩니다. 만성적 스트레스 또는 극심한 수준의 스트레스는 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있습니다. 스트레스는 심혈관, 내분비, 호흡기, 생식계, 위장, 신경, 근육계 모두에 영향을 미칠 수 있습니다.

마음챙김과 휴식 방법을 통해 현재에 집중하고 중립 상태를 경험할 수 있습니다.

마음챙김과 휴식 방법을 생활에 도입하면 많은 이점이 있습니다. 정서적 신체적 관점에서 우울증, 불안, 기타 정신 건강 증상에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그리고 본인 스스로의 감정을 더 잘 이해하게 되고, 자신을 더 잘 돌보며, 좋은 기분을 느끼는 데에도 도움이 될 수 있습니다. 마음챙김과 휴식 방법을 사용하면 업무에서 더 높은 창의성을 발휘하며 사려 깊게 업무를 수행할 수 있습니다.



## 마음챙김 연습

마음챙김을 실천하는 데 정해진 방법이 한 가지만 있는 것은 아닙니다. 마음이 '집중적으로 휴식 취하기' 상태에서 현재 순간과 연결될 수 있도록 하는 여러 가지 기법이 있습니다.

- **안락한 장소를 찾아 조용히 앉습니다.** 숨을 들이쉬고 내쉬는 느낌에 집중합니다. 마음을 이완시키고 다른 생각을 하지 않습니다. 여러 생각이 들더라도 자신을 판단하지 마세요. 운동에 집중하도록 생각을 자연스럽게 돌립니다. 조용하게 어떤 단어를 반복하거나 '릴렉스'라고 말하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- **현재에 집중하세요.** 자신의 몸과 감각에 주의를 기울이세요. 무엇인가가 느껴지거나 냄새가 나거나 들린다면 그것을 판단하지 말고 그대로 받아들이고 넘어가세요. 감정도 마찬가지입니다. 감정이 들면 그 감정을 인지하고 되새기려 하지 말고 그냥 흘러가게 두세요.
  - 인간관계 중에, 직장에서 그리고 혼자 있을 때 현재에 집중하는 연습을 하세요. 할 일 목록, 미래의 일, 과거의 일에 대한 생각은 잠시 뒤로 미뤄주세요. 여기 지금 이 순간에 집중하세요.
  - 충동이나 욕구가 느껴진다면, 바로 그 순간에 무엇이 느껴지는지 메모를 하세요. 그런 다음 막연하게 그러한 욕구가 사라지기를 바라기보다는 '이 욕구는 지나갈 거야!'라고 다짐해 보세요.

마음챙김 연습을 하는 것은 처음에는 그렇게 편해 보이지 않을 수 있지만, 시간이 지나면서 자기 인식을 확장하고 더 넓은 경험을 받아들이며 스스로 평화롭게 지낼 수 있는 능력을 쌓을 수 있습니다.



## 휴식 방법의 유형

휴식 방법은 신체의 자연스러운 휴식 취하기 반응이 유발되도록 하는 의도적인 연습입니다. 이러한 기술을 통해 호흡과 심박수를 늦추고 혈압을 낮추며 두통, 만성 통증, 불면증을 줄이고 소화를 개선하며 자신감을 향상시킬 수 있습니다.

시간을 들여 연습하면 건강과 전반적인 삶의 질을 향상시킬 수 있는 활동은 다음과 같습니다.

- **자율이완** - 자신의 몸에 집중하는 것은 스트레스를 줄이는 좋은 방법입니다. 이러한 유형의 이완을 연습하는 사람들은 호흡, 심박수, 신체 감각에 집중하면서 평화로운 이미지나 단어에 집중합니다.
- **점진적 근육 이완** - 이 기법에서는 개별 근육을 천천히 긴장시킨 후 이완시킵니다. 발부터 시작하여 머리까지 진행합니다. 이 연습을 통해 스트레스를 받을 때 근육의 긴장을 느끼는 방법을 알 수 있습니다.
- **바이오피드백** - 스트레스에 대한 신체 반응을 측정하기 위해 사용할 수 있는 전자 기기가 있습니다. 피드백이 즉시 제공되어 가장 긴장을 완화하는 운동이 무엇인지를 기록할 수 있습니다.
- **심상유도 요법** - 부정적인 이미지를 긍정적이고 평화로운 이미지로 바꾸는 것부터 시작합니다. 예를 들어, 해변에서 보내는 하루를 상상하거나 그늘 아래 해먹에서 휴식을 즐기고 있는 모습을 상상해 보세요.
- **음악** - 믿기 어렵겠지만, 음악을 들으면 심박수와 혈압을 낮출 수 있습니다. 음악에 집중하면서 가능하다면 큰 소리로 노래를 부르세요.
- **웃음** - 좋아하는 웃긴 영화를 보거나 재치 있는 친구와 대화하는 것은 의사의 처방과 같은 효과를 발휘할 수 있습니다. 웃음은 신체의 스트레스 호르몬인 코르티솔을 낮추고 엔돌핀이라는 뇌의 화학물질을 촉진하여 기분을 좋게 만들어 줍니다.
- **시각화** - 차분한 장소나 상황이 떠오르는 정신적인 이미지를 만들고 그 이미지를 상상하면서 그 순간의 소리, 냄새, 느낌을 경험하세요.
- **감사** - 긍정적인 태도와 좋은 관점으로 삶에 접근하려 할 때는 할 말이 많습니다. 감사한 일에 집중하는(또는 내용을 적어두는) 것만으로도 관점 전체에서 변화를 유도할 수 있습니다.

## 시작 방법

앱을 다운로드하거나 온라인에서 안내가 제공되는 연습을 검색하세요.

운동법은 사람마다 효과가 다를 수 있으므로, 자신에게 가장 적합한 기법을 찾을 때까지 계속 시도해 보세요.

마음챙김과 휴식 방법은 비용이 거의 들지 않고 장소에 크게 구애받지 않습니다. 스트레스 수준이 어느 정도이든지 간에, 버거움을 느끼는 것부터 우수한 스트레스 관리까지, 이러한 활동을 하면 전반적인 웰빙을 향상할 수 있습니다.



### 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143147-022024 OHC