



점진적 근육이완법

- 1단계 : 팔을 양 옆에 놓고 눕는다. 가능한 가장 편안한 자세를 취한다(눈을 감는 것이 도움이 될 것이다). 긴장이 풀려 있고 아주 편안하다고 상상한다.
- 2단계 : 아주 깊게 숨을 들이쉬고 잠시 멈춘 후 서서히 내쉰다. 다시 한번 깊게 들이쉬고 '산소가 빠져나가게 놔두는' 기분으로 내쉰다. 긴장이 풀리면서 이완되고 있는 것을 느껴본다. 다시 한 번 반복하고, 숨을 내쉴 때 긴장이 풀리고 편안해지는 것을 느껴본다. 몸 근육들의 긴장이 '스르르' 풀려나가는 느낌을 느껴본다(다섯 차례의 호흡을 하는 동안 이 과정을 반복한다).
- 3단계 : 발끝에서 시작된 이완이 발 전체로 퍼져 나간다고 상상한다. 발의 근육들이 풀려가는 것을 느껴본다. 점점 더 이완되는 것을 느낀다. 이제는 이완이 발목을 지나 서서히 위쪽으로, 다리의 근육까지 퍼져간다고 상상한다. 다리근육의 긴장이 풀리면서 이완되어 가는 것을 느낀다. 근육들이 점점 더 이완되어 간다. 점차적으로 아주 서서히 무릎을 지나 허벅지와 엉덩이까지 이완되어가는 것을 상상한다. 이제 다리의 모든 근육이 완전히 이완되어 흐느적거리는 것을 느껴본다.
- 4단계 : 똑같은 과정이 손끝에서 시작한다고 상상한다.
- 5단계 : 이완이 점점 위로 올라가서 목에 도달했다고 상상한다. 이완되어 목 전체에 퍼져가는 것을 느껴본다. 이제는 이완이 앞 쪽으로 퍼져가서 얼굴 근육들도 이완되어 가는 것을 느껴본다. 얼굴 근육의 긴장이 빠져나가는 것을 느껴 본다. 턱에서 시작해서 관자놀이로, 이마로, 양미간으로, 눈꺼풀로 이완되어 퍼져가는 것을 느껴본다.
- 6단계 : 자신이 이완되어 있고, 아주 편안하며, 평화롭게 쉬고 있음을 느껴본다. 다시 심호흡을 한다. 숨을 깊게 들이쉬고, 잠시 멈췄다가 내쉬고... (3, 4회 반복)
- 7단계 : 하나에서 일곱까지 천천히 세면서 숫자를 셀수록 점점 더 편안해지고 이완되어 가는 것을 느껴본다.
- 8단계 : 지금까지 긴장이 많이 풀어졌지만, 긴장이 좀더 풀리게 할 수 있다. 앞서의 과정들을 반복하면서 점점 더 이완되어 가는 것을 느껴 본다.
- 9단계 : 이완된 채로 눈을 뜬 상태에서 조금씩 움직여 본다. 단번에 빨리 일어나지 않는다. 일어나기 전에 몇 분간 서서히 움직여 본다.



건강한 직장인을 위한 스트레스 해소법

- 균형 있는 식사를 하는 것이 좋다.

식사를 걸러 저혈당이 되면 스트레스 반응이 나타난다. 또한 야채와 과일은 충분히 섭취하는 것이 좋다. 스트레스가 누적되면 체내에 비타민과 아연 같은 무기질이 많이 소모가 되기 때문이다.

- 적당한 운동은 정신적 건강에도 좋다.

운동은 스트레스 때 생기는 몸에 해로운 물질(아드레날린)을 소모하며, 운동 후에 부교감신경계가 활성화되어 교감신경의 흥분을 가라앉힌다. 심폐 기능을 강화시켜 스트레스를 받을 시 과민하게 반응하지 않게 한다.

- 매사에 긍정적인 태도는 스트레스 극복에 도움이 된다.

똑같은 일도 부정적으로 생각하는 사람이 더 많은 스트레스를 받는다. 생각하는 것도 하나의 습관이며 자신이 노력만 하면 고칠 수 있다. 부정적이고 치우친 생각은 버리고 긍정적인 방향으로 생각하는 것이 좋다.

- 너무 바쁘지 않게 일정을 조정하는 게 좋다.

시간에 쫓기게 되면 스트레스를 많이 받게 되므로, 계획을 세울 때 일의 우선순위를 정해서 차근차근 해나가는 것이 시간에 쫓기지 않는 방법이다. 또한 너무 욕심을 내지 말고 자신의 능력을 알아 현실적으로 가능한 정도의 목표를 세우는 것도 중요하다.

- 거절하거나 체념할 줄도 알아야 한다.

너무 마음이 약해서 다른 사람들이 부탁하는 것을 거절하지 못하면 과도한 일에 시달리게 된다. 자신이 하기 힘든 것들은 미리 안된다고 거절할 줄 아는 결단력도 필요하며 바뀌지 않는 것들은 빨리 체념할 줄도 알아야 한다.

- 유머 감각으로 긴장을 해소한다.

매사에 너무 심각한 사람은 스트레스를 받기 쉽다. 긴장되고 어려운 상황일수록 농담이나 유머로 긴장을 해소할 수 있다. 대인관계에서 생기는 갈등과 긴장감은 웃음으로 완화될 수 있다.

- 긴장 이완법을 배워 시행해 보는 것도 좋다.

스트레스를 받으면 정신적 긴장과 함께 몸에 있는 근육이 긴장된다. 점진적 근육이완법을 통해 긴장해소를 할 수 있다.

자료제공 : 한국산업안전보건공단