

## 9장 : 긴장감을 풀어보다.

학습 목표 : 스트레스로 인해 발생하는 신체적인 긴장은 전반적인 생활에서의 활력을 낮추고, 업무 수행의 효율성을 떨어뜨리는 역할을 하게 됩니다. 스트레스가 야기하는 신체적인 긴장과 업무 효율과의 관련성에 대해서 살펴볼 것입니다.

## LESSON

1. 호흡법
2. 명상법
3. 이완훈련

## 1. 호흡법

사람이 사람으로 살 수 있기 위한 지식 중 가지고 태어난 것은 그다지 많지 않습니다. 우리가 가지고 있는 대부분의 지식은 누군가로부터, 어디에선가 배운 것들입니다. 하지만 숨을 쉰다는 것은 좀 다르죠. 누구나 태어나면서부터 숨 쉬는 법은 다 알고 태어납니다.

하지만 지금부터는 누구나 알고 있고, 하고 있는 숨 쉬는 법에 대해서 알아보려 합니다. 태어날 때부터 알고 있던 숨 쉬는 방법을 배운다는 것이 좀 낯설기도 합니다. 하지만 스트레스와 호흡간의 관계를 알아보면 잘 숨 쉬는 방법도 배워야 할 필요성을 알 수 있을 것입니다. 긴장을 풀 수 있는 숨 쉬는 방법에 대해서 말이죠.

일반적으로 사람들은 스트레스를 받고 긴장하는 일이 생기면 평상시와는 다르게 숨을 쉬게 됩니다. 숨을 쉬는 것이 빨라지고 얕아지면서 심장박동수와 혈압은 증가하게 됩니다. 반대로 사람이 편안한 감정을 느끼고 이완되게 되면, 숨을 천천히 그리고 깊게 쉬게 됩니다.

호흡법을 이용한 긴장 감소는 이런 현상을 역으로 이용하는 것입니다. 사람이 편안할 때 보이는 호흡을 함으로써 전반적인 신체적인 긴장을 이완하고 스트레스를 덜 느끼도록 하는 것입니다.

## **복식 호흡법**

일반적으로 사람들은 숨을 마실 때 가슴이 펴지고, 내 쉴 때 가슴이 오무러지는 흉식 호흡을 합니다. 천천히 그리고 몸 깊숙이까지 들어가는 호흡을 하기 위해서는 복식호흡을 하는 것이 좋습니다.

자세는 앉거나 서서 해도 상관없지만, 초보자인 경우에는 누워서 하는 것이 쉬울 것입니다.

호흡은 코를 이용하여 합니다.

천천히 코를 통해 공기를 들이켜 보세요. 이때 배꼽 아래 부분에 풍선이 있다고 상상을 해보고, 그곳에 아주 천천히 공기를 집어넣는다고 생각을 합니다.

풍선이 커져 충분히 부풀었다고 생각을 하면 잠깐 동안 숨을 참아보세요.

그리고는 또 아주 천천히 그 풍선에서 공기를 빼낸다고 생각해 보세요. 그리고는 코를 통해 천천히 숨을 내 쉬워 봅니다.

이런 과정을 반복하면 평상시보다는 훨씬 긴장감이 감소함을 느낄 수 있을 것입니다. 또한 자신의 호흡에 집중하면서 스스로를 괴롭혔던 많은 걱정과 잡념으로부터도 자유로워질 수 있을 것입니다.

## **2. 명상법**

명상은 동양권에서는 아주 오래 전부터 종교인들에게 수련 과정의 하나로써 활용되어 온 기술입니다. 현대에 와서 서양에서는 의학자들이 그 효과에 대한 연구를 본격적으로 하기 시작하였습니다. 그 결과, 요가나 명상을 경험하게 될 경우 몸의 긴장도를 낮추어 혈압을 감소시키고 심장 박동을 낮추는 것으로 알려져 있습니다. 또한 신체 내적으로는 스트레스와 관련된 호르몬의 수치가 낮아지고 면역 기능에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌습니다. 이러한 변화들은 결국 명상이 스트레스를 줄이는 역할을 함으로써 스트레스에 따라 생길 수 있는 정신 및 신체적인 질환의 예방이나 회복에 도움이 된다는 것을 알 수 있습니다.

명상이 주는 이익은 스트레스의 감소에만 그치지 않습니다. 전반적인 지적 능력과 함께 정신적인 능력에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다.

### **● 명상의 긍정적 효과**

- 지적 능력의 증가
- 기억 능력의 증가
- 학교에서 학업성취도의 향상
- 운동 능력의 증가
- 직장에서 직무능력의 향상
- 직무 만족도의 증가
- 불면증의 경감
- 만성적인 통증의 감소

### **명상법**

조용한 공간을 찾아 편안한 자세를 유지합니다.

두 눈을 감고 소리, 단어, 감각, 이미지나 생각 등에 집중합니다.

이 때 모든 것을 받아들인다는 수용적이고 무비판적인 태도를 유지합니다.

시간이 중요하지는 않지만 15-20분 정도 명상의 시간을 유지합니다.

명상을 처음 시작할 때에는 당연히 정신이 집중한다는 느낌을 받지 못하고 여기저기를 산만하게 떠다닌다는 느낌이 들 수 있습니다. 그런 현상도 명상의 과정 중에 하나입니다. 그런 잡다한 생각들이 돌아다니더라도 그것에 집중하지 않고 그 자체로 거기 있다는 것을 그냥 받아들이고 다시 사라지도록 합니다.

### **3. 이완 훈련**

스트레스를 받으면 사람들의 몸은 경직되고 긴장하며 무언가 외부로 향해 반응하려고 한다는 것을 이제는 잘 알고 있을 것입니다. 반대로 스트레스가 없는 편안한 상태에서는 근육과 몸이 긴장 없이 편안한 상태를 보입니다. 마치 사우나에서 아무 걱정 없이 몸을 축 늘어뜨리는 것처럼 말이죠.

이완훈련은 근육 상태를 의도적으로 긴장시켜보고 또 이완시켜봄으로써 자신의 근육이 긴장과 이완할 때의 느낌을 확인해 보면서 빠르게 긴장을 풀어보는 것입니다. 이것은 사우나에서 냉탕과 온탕을 번갈아 왔다갔다 하면서 긴장을 풀어주는 것과 같은 이치입니다.

이완훈련을 반복적으로 연습할 경우 무의식중에 가지고 있던 신체의 긴장을 의도적으로 풀어줄 수 있습니다. 또한 단순히 긴장을 풀어주는 것뿐 아니라, 두통, 요통, 근육 문제, 소화기 및 호흡기 문제에도 긍정적인 변화를 주는 것으로 알려져 있습니다.

#### **이완훈련**

조용한 곳에서 편안한 자세로 앉습니다. 눈을 감아도 좋습니다.

몸의 근육을 긴장시켜봅니다. 예를 들어, 오른손을 연습해 본다면 힘을 주어 주먹을 쥐어 봅니다.

그 상태로 6-7초 정도 유지하고 긴장을 유지합니다.

그리고는 긴장을 풀어보고 이완을 시켜봅니다. 그리고는 그 느낌의 차이를 느껴봅니다.

몸의 한 곳에 3-6회 30-60초 정도 이를 반복해 봅니다.

그리고는 몸의 다른 부분도 동일한 방식으로 연습합니다.

이런 훈련이 처음에는 익숙지 않겠지만, 시간이 지나면서 좀 더 빠른 시간 내에 몸 전체를 쉽게 이완하는 방법을 터득할 수 있을 것입니다.

### 학습정리

1. 스트레스로 인해 발생한 긴장은 호흡, 명상, 이완훈련과 같은 방식으로 풀어줄 수 있습니다.
2. 호흡, 명상, 이완훈련을 통해 심장박동수와 혈압, 스트레스를 지각하는 정도를 낮추고 긴장을 풀어줌으로써 전체적으로 신체적인 기능이 향상될 수 있습니다.
3. 호흡, 명상, 이완훈련을 통해서 스트레스로 인해 충분히 발휘되지 못한 전반적인 인지적 기능이 향상될 수 있습니다.