

## [부가자료] 스트레스 해소법 모음집

### ● 감정 명명 기록지

날짜(요일)	상황	감정 이름	정서강도 (0-100)
9. 10(월)	오늘 저녁 7시에 친구들과 어렵게 약속을 잡았다. 그런데 퇴근하려고 집을 싸려고 했더니, 김 과장님이 “***는 다 해놓았나? 다 했으면 내가 부탁할 게 있는데 이것 좀~ 하게.”	난처함 화가 남	80 80

1. 다음과 같이 스트레스나 감정이 발생한 상황을 구체적으로 적은 다음, 그 상황에서 느꼈던 감정이 무엇인지 명명해 보십시오.
2. 이 때 한 가지 감정만 느껴질 수도 있고, 다양한 감정들이 함께 느껴질 수 있으며, 서로 모순되는 양가감정이 생길 수도 있습니다.
3. 각 감정에 대해 그 강도가 어느 정도인지 0-100을 기준으로 주관적으로 느끼는 강렬함의 정도를 평가해 보기 바랍니다.

## ● 긴장 이완 훈련하기

※ 다음의 지시문을 녹음하여 틀어놓고 따라가면 훨씬 효과적입니다. 그러나 상황이 여의치 않는다면 지시문을 읽고 따라가시기 바랍니다.

ü 가능한 편안한 복장을 갖추고 편안한 자세를 취하십시오.

ü 이제부터 눈을 감고 깊이 숨을 쉽니다.

ü 부드럽게 복식 호흡을 하십시오(10초).

ü 이제부터 이완 훈련에 들어가겠습니다.

1. 오른손부터 훈련을 시작하겠습니다. 오른손에 최대한 힘을 주고 일곱을 세면서 주먹을 꼭 쥐십시오. 그 상태에서 손의 긴장을 느끼며 머무르십시오(7초). 자, 이제 열을 세면서 천천히 힘을 뺍니다. 조금 전 긴장시켰을 때와 이완할 때의 느낌을 비교하면서 천천히 주먹을 펴고 근육을 이완시킨 다음 손바닥을 바닥에 내려놓습니다(10초).

2. 이번에는 오른손과 같은 방법으로 왼손을 훈련합니다.

3. 이번에는 오른팔입니다. 팔꿈치를 굽힌 다음 힘껏 힘을 주어 근육을 최대한 긴장시키십시오. 그 상태에서 근육의 긴장을 느끼면서 머무르십시오(7초). 자, 이제 열을 세면서 천천히 힘을 뺍니다. 따스한 감각과 이완되는 느낌을 느껴 보십시오(10초).

4. 같은 방법으로 이번에는 왼팔의 근육을 훈련합니다.

5. 이제 오른쪽 발과 다리입니다. 오른쪽 다리를 들고 발끝을 쪽 뺀 상태에서 일곱을 세면서 발과 다리에 최대한 힘을 주십시오. 발목과 뒤꿈치, 발바닥의 긴장을 느끼십시오. 그리고 종아리와 정강이로 긴장이 퍼지는 것을 느껴 보십시오(7초). 자, 이제 서서히 힘을 빼고 편안하게 근육을 풀어주면서 열을 셉니다. 이완시켰을 때의 편안한 느낌과 다리의 무게를 느껴보십시오(10초).

6. 같은 방법으로 이번에는 왼쪽 발과 다리도 훈련합니다.

7. 이번에는 양쪽 허벅지 근육입니다. 양쪽 허벅지를 꼭 붙이고 다리를 들어 올린 다음 힘껏 힘을 줍니다. 오로지 허벅지에만 집중하면서 그 상태에서 일곱을 셉니다(7초). 이제 열을 세면서 천천히 근육을 풀어 주십시오. 양다리가 매우 무거워지는 것을 느낍니다. 모든 긴장이 사라지면서 생기는 편안한 느낌에 주의를 기울이십시오(10초).

8. 이제 아랫배의 근육을 긴장시켜 봅시다. 아랫배를 힘껏 들여보낸 다음 어떤 느낌이 드는지 음미하면서 그 상태에 머물러 일곱을 세십시오(7초). 이제 편안하게 힘을 빼면서 열을 세십시오. 따뜻해지는 느낌과 편안함을 느껴 보십시오(10초).

9. 가슴 근육을 긴장시킬 차례입니다. 숨을 깊게 들이마셔 가슴을 팽창시킨 다음 숨을 참으며 천천히 일곱을 셉니다. 가슴과 등에서 긴장이 느껴집니다(7초). 이제 부드럽게

숨을 내쉬면서 천천히 열을 세십시오. 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 느껴 보십시오(10초). 숨을 한번 들이마시고 내쉴 때마다 점점 더 편안하게 이완됩니다.

10. 자, 이번에는 어깨 근육입니다. 양쪽 어깨축지를 귀밑까지 바짝 끌어올린 다음 힘을 짝 주어 서로 붙여 보십시오. 목 주위와 뒷덜미의 긴장을 느끼면서 그 상태에서 일곱을 세십시오(7초). 자, 이제 열을 세면서 편안하게 힘을 빼고 양어깨와 윗등 그리고 목이 이완되는 것을 느낍니다. 긴장했을 때와 차이를 느껴 보십시오(10초).

11. 다음은 목의 근육입니다. 턱을 몸 쪽으로 힘껏 당기고 목에 힘을 주십시오. 그 상태에서 일곱을 셉니다(7초). 이제 편안하게 힘을 빼면서 이완되는 느낌을 느껴 보십시오(10초).

12. 이번에는 얼굴입니다. 먼저 입술입니다. 입술에 힘을 주고 입을 꼭 다물어 주십시오(7초). 이제 편안하게 이완하십시오(10초). 다음은 눈의 근육입니다. 눈꺼풀에 힘을 주고 두 눈을 꼭 감으십시오(7초). 이제 편안하게 눈 근육을 풀면서 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 음미해 보십시오(10초).

13. 이번에는 양 미간입니다. 두 눈썹을 가운데로 모으고 힘껏 미간을 찌푸려 보십시오(7초). 이제 편안함을 느끼면서 천천히 힘을 빼십시오(10초).

14. 다음은 이마입니다. 양쪽 눈썹을 위로 힘껏 치켜 올리고 이마에 주름살을 만드십시오(7초). 이제 편안하게 힘을 빼면서 이완을 느껴 보십시오(10초).

15. 이제 더 깊은 이완 상태로 들어갑니다. 자, 편안하게 눈을 감으십시오. 이제부터 아주 천천히 다섯을 셉니다. 하나씩 셀 때마다 점점 더 편안하고 고요한 상태로 들어갑니다. 하나(5초), 둘(5초), 셋(5초), 넷(5초), 아주 깊고 편안합니다. 지금처럼 편안한 상태에서 호흡에 주의를 기울이십시오. 천천히 복식 호흡을 합니다. 당신은 시원한 공기를 들이마시고 따스한 공기를 내쉽니다. 숨을 내쉴 때마다 나는 아주 편안하다고 생각합니다. 호흡은 아주 고르고 느립니다. 이렇게 이완된 상태에서 느껴지는 편안함을 음미하십시오(2분).

16. 이제 깨어날 시간입니다. 다섯부터 하나까지 거꾸로 세겠습니다. 이제부터 조금씩 정신이 들 것입니다. 둘에 눈을 뜨고 하나를 세면 평상시처럼 정신이 깨어납니다. 다섯(2초) 당신이 지금 어디에 있는지 생각합니다. 넷(2초) 좀 더 정신이 듭니다. 셋(2초) 팔과 다리를 조금씩 움직여 보십시오. 둘(2초) 아주 천천히 눈을 뜹니다. 하나(2초) 아주 천천히 일어나 앉으십시오. 그리고 천천히 움직입니다. 매우 편안하고 기분이 좋습니다.

**● 복식호흡 훈련하기**

1. 복장(허리띠, 꼭 끼는 옷 등)을 느슨하게 한 다음 소파나 침대 또는 바닥에 누우세요. 의자에 앉아 있다면, 편히 앉도록 하세요.
2. 편안한 자세로 수초 동안 숨을 고르십시오.
3. 가슴은 고정시키고 배로 숨을 쉬어 보십시오. 배를 부풀리면서 숨을 들이마시고, 배를 낮추면서 천천히 숨을 내쉬세요.
4. 왼손은 가슴 위에 올려놓고 오른손은 배에 얹고 숨을 쉬세요. 이때 왼손은 가만히 있고 오른손만 오르내리도록 숨을 쉬십시오. 숨을 들이마시면서 풍선처럼 배를 부풀렸다가 공기를 천천히 밀어내듯 숨을 내쉬세요.
5. 천천히 부드럽게 숨을 쉬면서 들이쉬는 숨보다 내쉬는 숨을 더 길게 쉬도록 하세요. 코로 숨을 쉬되, 내쉬는 숨이 끝나면 '하-'하고 입으로 소리를 내며 이완하세요.
6. 익숙해지면 앉은 자세와 일어선 자세에서도 반복하면서, 다양한 상황에서 복식호흡을 바로 적용할 수 있도록 연습하시기 바랍니다.



## ● 체험적 방법 실습하기

※다음을 따라해 보시기 바랍니다.

ü 가장 효과적인 방법은 녹음기에 다음을 천천히 읽고 녹음을 해 놓은 다음, 틀어놓고 지시를 따라가는 것입니다.

ü 또는 주변에 도움을 청할 수 있는 다른 사람에게 천천히 읽도록 합니다.

ü 그러나 모두 여의치 않는다면, 지시문을 읽고 천천히 따라 해 보시기 바랍니다.

1. 당신의 호흡에 주의를 기울여 보십시오. 몇 분 동안 숨을 천천히 그리고 느리게 쉬십시오.

2. 호흡을 하면서, 5에서부터 거꾸로 천천히 세십시오. 천천히 이완되는 상태로 빠져들 것입니다. 당신 자신에게 말하십시오. “나는 깊이 이완되어 있다”고 말합니다.

3. 자, 이제 당신이 쉬고 싶을 때 가고 싶었던 즐거운 장소를 상상해 보십시오. 푸르른 바다나 숲, 또는 특정 장소가 될 수도 있습니다. 예를 들어, 넓은 잔디가 있는 언덕을 떠올려 보십시오. 평화롭고 조용합니다. 그 위에 작은 벤치가 놓여 있습니다. 그 곳에 당신이 앉아 있다고 상상해 보십시오. 당신의 눈을 감고 그곳에 집중해 보세요.

4. 당신의 모든 감각으로 그 곳을 느껴 보십시오. 보고, 듣고, 만지고, 냄새를 맡아 보고, 맛도 느껴 보십시오. 당신의 불편한 감정으로부터 이완이 되기에 충분한 시간 동안 머물러 보십시오.

5. 이제 돌아올 시간이 되었습니다. 상상하던 이미지들이 희미해지도록 당신의 호흡에 다시 주의를 기울여 보십시오. 이완된 느낌을 유지해 보십시오. 돌아올 준비가 되었다면, 1에서부터 5까지 천천히 세면서 당신의 눈을 뜨시기 바랍니다.



● 접근적인 인지적 방법 실습하기(1) - 감정의 원인과 과정을 이해하는 방법

※다음 순서로 감정의 원인을 찾아내 보세요.

1. 불쾌한 감정을 경험한 상황을 구체적으로 적으세요.
2. 그 상황에서 느껴졌던 감정들을 명명하세요.
3. 그 감정이 들었던 순간, 당신의 머리 속에는 어떤 생각이 스쳐 지나갔는가? 바로 그 생각을 찾아 적어 보세요.

날짜 (요일)	상황	감정 (강도%)	생각: 자동적 사고 (확신의 정도 %)
7.5(월)	김실장이 내가 제출한 보고서를 건네면서, "생각 좀 하며 쓰자."라고 말했다.	화(60)	나를 무시하나? (40)

<Solution>

1. 기분이 상한 상황에 처할 때마다, 위 실습지에서와 같이 종이에 상황을 구체적으로 쓴 다음, 그 때 느꼈던 감정을 적어라. 그리고 그 감정이 들었을 때 어떤 생각이 스쳐 지나갔는지 곰곰이 생각해보세요.
2. 위의 예에서는, '나를 무시한다'고 생각했기 때문에 기분이 나쁘고 화가 난 것입니다.

● 접근적인 인지적 방법 실습하기(2) - 대안적 사고 찾기

※ 다음 순서로 대안적인 생각을 찾아내 보세요.

1. 스트레스 받은 상황을 구체적으로 적은 다음, 그때 느꼈던 감정의 원인이 되는 생각을 찾아 적어 보세요.
2. 그 생각을 어떻게 달리 생각해볼 수 있는지 대안적인 생각을 찾아서 적어 보세요.

날짜 (요일)	상황	감정 (강도%)	자동적사고 (확신의 정도 %)	대안적사고	결과감정 (강도%)*
9/11 (목)	내가 말하고 있는 데 후배가 시비를 거는 듯한 태도를 보였다.	화남(90) 서글픔 (80)	나를 무시하는 거야. 나를 우습게 보는구나. 내가 만만해 보이나.	사실 그의 말투가 원래 그래서 다른 사람들도 상처를 받곤 한다. 그러니 꼭 나한테 무슨 악감정이 있는 것은 아닐 것이다.	안정됨(50)

<Solution>

1. 이처럼 스트레스 받은 상황을 구체적으로 적은 다음, 그때 느꼈던 감정의 원인이 되는 생각을 찾아냅니다.
2. 그런 후, 그 생각을 어떻게 달리 생각해볼 수 있는지 대안적인 생각을 찾아서 적어라. 그러면 대안적인 생각에 반응해서 감정이 달라집니다.