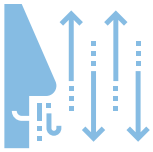
호흡 조절

호흡 조절을 이용하면 스스로 투쟁-도피 반응을 진정시킬 수 있습니다.
기억하실 것은 이 반응을 누그러뜨리기 위해 꼭 호흡 조절을 해야 할 필요는 없고,
투쟁-도피 반응은 위험하지 않으며 자연스럽게 저절로 사라진다는 것입니다.
하지만 호흡 조절은 좀 더 편안한 기분을 느낄 수 있도록 돕고 스트레스나 불안감을 조절할 수 있다는 자신감을 더해 줄 수 있습니다.

호흡 조절이 처음에는 어색하게 느껴질 수 있지만, 연습하다 보면,
좀 더 자연스럽게 느껴지기 시작할 것입니다. 마음이 편안할 때 호흡 조절을 연습하세요.
그러면 스트레스를 받을 때 호흡 조절을 쉽게 적용할 수 있습니다.

호흡 조절을 하는 방법

방해 받지 않을 만한 곳에 조용히 앉거나 눕습니다.



부드럽게 코로 숨을 들이마시고 내쉬기 시작합니다.

가슴 위쪽보다는 횡경막 아래로 호흡합니다 (호흡할 때 가슴보다는, 배가 위아래로 움직여야 합니다).

셋을 셀 동안 숨을 들이마시고, 셋을 세면서 숨을 내쉽니다. 숨을 내쉴 때 몸에서 긴장이 풀리는 것을 느껴보세요.

최소 3분 동안, 혹은 차분해진 느낌이 들 때까지 계속합니다.

호흡 조절로 인해 영향을 받을 수 있는 질환이 있는 경우,
이 전략을 시도하기 전에 의사와 상담하시기 바랍니다.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

숙면 가이드

이 자료는 수면 개선에 대해 간략히 설명하고 흔히 발생하는 수면 장애를 극복하기 위한 몇 가지 팁을 제공합니다.

일반적인 질문

잠을 얼마나 자야 하나요?

필요한 수면 시간은 **사람마다 다릅니다**. 수면 연구에 따르면 사람에게 필요한 수면 시간은 개인마다 차이가 크고 나이가 들수록 더 적은 수면 시간을 필요로 합니다.

수면 부족은 해로운 건가요?

수면 부족이 뇌 혹은 신체에 장단기적 손상을 유발한다는 증거는 없습니다. 수면이 결핍된 사람들이 과민함, 심한 졸음, 집중력 감소 및 의욕 저하를 경험할 수는 있지만, **수면 부족 때문에 사망할 리는 없습니다**. 자연은 정말로 수면이 필요할 때 우리가 잠들게 하는 내재적 메커니즘을 부여했습니다. 정말로 수면이 필요한 경우, 잠에 들지 못하도록 막을 수 있는 것은 거의 없습니다.

불면증이 언제 문제가 되나요?

많은 사람들에게 불면증은 불쾌한 스트레스를 줍니다. 이는 종종 사람들이 밤에 깨어 염려하면서 많은 시간을 보낸다는 사실에 기인합니다. 따라서 이런 사람들은 다음날 피곤을 느끼는데, 한편으로는 상대적으로 적게 잤기 때문이고, 다른 한편으로는 염려하느라 지쳤기 때문입니다. 잠을 이룰 수 없을 때, **염려하면서 침대에 누워있으면 상황이 악화됩니다**. 더욱 효과적인 방법은 일어나서 기분 전환이 되고 느긋해지는 무언가를 하는 것입니다. 그렇게 하면, 잠들어 있지는 않을지라도, 적어도 휴식을 취할 수 있습니다.

불면증

불면증은 **만성적 수면 불능**으로 정의됩니다. 불면증이 있는 대부분의 사람들은 잠을 자지만, 자신이 충분한 수면을 취하지 못했다고 느끼거나, 자다가 너무 많이 깨서 아침에 일어나도 상쾌하지 않다고 느낍니다. 종종 불면증이 있는 사람이 도움을 구하는 이유는 수면 부족 때문이 아니라, 자신의 불면증에 대해 느끼고 대처하는 방식 때문입니다.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

숙면 가이드

24시간 주기 리듬

모든 사람에게는 '생물학적 시계' (**24시간 주기 리듬**)가 있는데 이것 덕분에 사람은 체온과 에너지 같은 것들을 조절할 수 있습니다. 체온은 24시간마다 한 번씩 최고점과 최저점에 도달합니다. 졸음에 대한 느낌은 체온과 병행하여 올라가고 내려옵니다. 사람들은 보통 체온이 최고점일 때 가장 각성된 상태를 느끼고 체온이 떨어지면서 졸음을 느낍니다. 24시간 주기 리듬은 체온의 변동을 조절함으로써 우리의 수면을 위한 준비상태에 영향을 미칩니다.

잠을 방해하는 일반적 원인

불안감

정신없이 바쁜 하루를 보낸 후에 긴장을 푸는 것은 힘들 수 있습니다. 많은 사람들이 잠자리에 들 때 염려하기 시작합니다. 이러한 염려는 종종 근육의 긴장을 수반하는데, 이로 인해 잠드는 것이 더 어려워질 수 있습니다. 그러면 사람들은 잠들지 못하는 것에 대해 염려하기 시작합니다 – 이는 악순환입니다!

카페인

커피, 차, 코코아, 콜라 음료, 에너지 음료, 및 일부 처방전 없이 살 수 있는 약에 카페인이 들어있습니다. 특히 오후에, 이러한 제품들을 소비하면, 에너지와 각성상태가 증진되어 잠드는 것을 더 어렵게 만듭니다.

니코틴

니코틴은 아드레날린으로 불리는 호르몬의 분비를 주도하여 신경 시스템을 자극합니다. 아드레날린은 신체와 정신을 각성시켜 행동할 준비를 하게 합니다. 따라서 취침 전 흡연은 에너지와 활력을 증가시켜 잠드는 것을 어렵게 만듭니다.

술

술이 사람을 빨리 잠들게 할 수 있지만, **수면의 질은 떨어뜨립니다**. 또한 정기적으로 술을 마시면, 불안감 완화 및 잠드는 데 도움을 받기 위해 술에 의존하게 될 수도 있습니다. 이것이 의미하는 바는 여전히 피곤한 상태에서 잠에서 깨어나, 불안감에 다시 사로잡힐 가능성이 더 높아지고, 그 불안감이 하루 종일 지속되어 밤에 잠드는 것을 훨씬 더 어렵게 만든다는 것입니다.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

숙면 가이드

불편한 상태

통증, 불편, 또는 너무 덥거나 추운 상태가 긴장을 푸는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 잠에 들려고 노력하기 전에 자신에게 당장 필요한 것들을 꼭 충족시키십시오. 예를 들어, 배가 고프면, 잠자리에 들기 전에 가벼운 간식을 드십시오. 편안할 때 잠들기가 더 쉽습니다.

소음

차 소리와 같은 주기적인 큰 소음은 수면을 방해합니다. 완전히 잠에서 깨어나지는 않을지라도, 이러한 소음이 수면 패턴을 교란할 수 있습니다. 창과 문들을 닫고 방음용 귀마개를 착용함으로써 소음을 줄이는 노력을 하십시오. 또한 어떤 사람들은 밤에 '백색 소음'(TV 및 기타 가전제품이 꺼져 있을 때조차 방출할 수 있는 소음)을 내는 가전제품들의 전원을 끄는 것이 유용하다고 생각합니다.

수면제

수면제는 쉽게 잠들게 하고 단기적으로 불안감을 감소시킬 수 있습니다. 하지만 장기적으로는 이러한 이점들이 사라집니다 – 수면제를 복용해도 불안을 느끼고 불면이 시작될 것입니다. 그때 더 많은 수면제 복용의 유혹을 받을 수 있지만, 그렇게 해서 얻는 이점도 영구적이지 않을 것이고, 결국 중독의 악순환에 빠질 것입니다. **I현재 수면에 도움을 받고자 매일 밤 수면제를 복용하고 있다면, 점차적으로 수면제 사용을 줄이는 것에 대해 의사에게 문의하십시오.**

수면 증진을 위한 팁

다음은 수면 증진을 위해 노력할 사항의 목록입니다.

- 건강한 24시간 주기 리듬을 확립하고 유지하기 위해서, 매일 밤 동일한 시간에 잠자리에 들고 매일 아침 동일한 시간에 기상하십시오. **부족한 잠을 보충하려고 아침에 늦잠을 자지 마십시오.**
- 마찬가지로, 낮에 아무리 피곤해도, **낮잠을 자지 마십시오**.
- 창문과 문들을 닫아 **소음 수준을 낮추려고** 노력하십시오.
- 저녁에 **카페인을 피하고**, 가급적이면 오후에도 피하십시오.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

숙면 가이드

- **잠자리에서 일어나십시오:** 침대에 누워 이런저런 잡념에 시달린다면, 일어나 기분전환이 되고 긴장이 풀릴 만한 활동을 하십시오 (예: 독서, 클래식 음악 청취). 다시 졸음을 느낄 때까지는 침대로 돌아가지 마십시오. 침대로 돌아가서 다시 잡념에 시달리면, 다시 침대에서 나와서 다시 기분전환이 되고 긴장이 풀릴 만한 것을 하십시오. 침대에서 잠들기 전에 이것을 수차례 반복해야 할 수도 있습니다. 요점은 귀하가 침대와 수면을 결부시키는 방법을 배우는 것입니다.

- **낮에 문제 해결 시간을 가지십시오:** 문제 해결 방법에 대해 생각할 수 있는 시간을 따로 할애하십시오. 이 시간에 귀하가 결정을 내려야 할 수도 있습니다. 이것이 힘들 수 있지만, 염려되는 생각과 대면하기를 피하면 불안감만 악화될 뿐입니다. 어떤 결정에 따르는 결과보다 결정을 회피하는 불확실성이 종종 더 큰 스트레스가 됩니다! 잠자리에 들 때 동일한 생각이 떠오르면, 오늘 그 문제에 대해 이미 생각했었다는 것을 스스로 상기하고 염려를 내일로 미루십시오.

- 낮이나 초저녁에 하는 **정기적 운동**이 수면 패턴을 향상시킬 수 있습니다 (하지만, 잠드는 것을 더 어렵게 할 수도 있으니, 저녁 늦은 시간에는 운동을 하지 마십시오.

- 여러분이 긴장을 풀고 잠잘 '분위기'를 조성하는데 도움이 되는, 간단하고 느긋한 **일상적인 저녁 습관**(세수 및 양치질 같은 것들을 포함)을 개발하십시오.

- 흡연자인 경우, 니코틴의 자극 효과가 사라지도록 잠자리에 들기 전 최소 1 시간 동안은 흡연을 **자제하십시오**.

- 건강 지침 범위 이내로 **음주를 제한하고**, 잠드는데 도움을 얻을 목적으로 술을 이용하지 마십시오.

- 잠자리에 들기 전에 당장의 필요사항을 모두 충족시키십시오(예: 배가 고프거나 춥지 않게 하십시오).

- 필요한 경우, GP에게 수면제 사용 중단에 대해 문의하십시오.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

위급한 경우

귀하가 자살 충동을 경험하는 경우, 그에 대해 누군가와 대화를 나누는 것이 매우 **중요합니다**.
자살 충동과 그 감정은 고통스럽지만,
시간이 지나면 사라지고 누군가와 대화를 하면 조금 더 쉽게 대처할 수 있습니다. 귀하에게 가족이나, 친구, 의사 또는 치료사가 있다면, 그들과 대화할 수 있습니다.

귀하가 **호주에** 있고 자살의 위험에 처해있다고 느끼시면,
다음 중 한 곳으로 즉시 연락하십시오.

의사

가능한 경우, 귀하의 의사가 위기 상황에 최초 연락처가 되어야 합니다. 의사들은 위기 상황에서 도왔던 경험이 많으며 귀하가 적절한 서비스를 찾도록 도울 수 있습니다. 담당 의사 연락처:

경찰서 또는 구급차

긴급 지원을 원하시면 **000**번으로 전화하거나 가장 가까운 병원 응급실로 가십시오.

Lifeline Australia (호주 생명의 전화)

24시간 무료 전화 위기 지원을 원하시면 **13 11 14**번으로 전화하십시오.
www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (자살 콜백 서비스)

24시간 무료 전화 위기 지원을 원하시면 **1300 659 467**번으로 전화하십시오.
www.suicidecallbackservice.org.au

해당 주(州)의 위기 지원 서비스

NSW	Mental Health Line on 1800 011 511
VIC	Suicide Help Line on 1300 651 251
QLD	Mental Health Access Line on 1300 642 255
TAS	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
SA	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
NT	Mental Health Line on 1800 682 288
ACT	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
WA	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

호주를 떠나 해외에 거주하는 경우, 최대한 빨리 귀하의 치료사에게 연락하십시오.
또한 자살 방지 국제 협회(IASP)와 상담하여 국제 위기 지원 센터를 찾을 수도 있습니다.
https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/.
귀하가 정신의학적 위기를 겪고 있는 경우, 해당 지역 응급 서비스에 연락하십시오.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

기분 관리

어려운 문제나, 스트레스, 불안 또는 심지어 변화에 직면할 때 기운이 없고 우울한 기분을 느끼는 것이 일반적입니다. 다행히, 기분을 북돋우기 위해 사용할 수 있는 몇 가지 간단한 전략들이 있습니다. 다음과 같은 전략을 시도해 보시기를 강력히 권장하는 바입니다.

매일 재미 있거나 만족감을 주는 활동을 한 가지 이상 하세요 (영감을 얻으려면 아래의 활동 목록을 참조하세요).

술을 피하거나 줄이세요. 술은 억제제로 기분을 더 악화시킵니다. 귀하의 변화가 안전하게 이행되도록 의사와 상의하세요.

매일 운동을 하세요. 빠르게 걷는 것만으로도 충분합니다. 운동은 가장 효과적인 우울증 치료법 중 하나이며, 게다가 돈이 들지 않습니다!

밤에 8 시간의 수면을 취하세요 – 피곤하면 좋은 기분을 느끼기 힘들 수 있습니다!

물을 많이 마시고 건강한 식생활을 유지하세요. 건강에 좋지 않은 음식을 먹거나 수분이 부족하면 불안과 피로, 우울한 기분이 악화됩니다.

자신에게 관대해지세요! 자신을 비판하는 대신에, 자신이 증상 관리에 대해 막 배우기 시작했다는 사실을 스스로 상기하십시오. 자신이 전문가처럼 할 것이라고 기대하지 마십시오.

이 프로그램이 진행되는 동안 최소 두 가지만 매일 실천한다면, 프로그램이 끝날 무렵에는 이미 습관이 되어 자동적으로 실천하게 될 것입니다 (또한, 유익함도 체득하게 될 것입니다)!

기분이 아주 저하된 경우, 최대한 빨리 의사에게 (그리고 담당 치료사가 있는 경우 치료사에게) 문의하여 다양한 치료 옵션에 대해 상담하십시오.

귀하가 호주에 거주하고 있고 심리치료사와 만나길 원하는 경우, Australian Psychological Society (호주 심리학회) (APS) 웹사이트에서 'Find a Psychologist' ('심리치료사 검색') 툴을 이용할 수 있습니다: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

기분 관리

기분을 북돋우는 가장 효과적인 방법 중 하나는 재미나 흥미,
즐거움 또는 성취감을 주는 활동을 하는 것입니다.
자신만의 특별한 활동이 떠오르지 않는다면, 다음 활동 중 하나를 시도해보세요!

산책 나가기
친구나 가족과 통화
새로운 TV 프로그램 시청
영화 보기
음악 청취
오디오북 청취
그림 그리기
독서
정원 가꾸기
친구와 커피 마시기
깨끗한 시트 붙이기
새로운 음식 요리하기
맨발로 잔디밭 걷기
차 마시기
요가를 해보기
집에 손님 초대하기
색칠하기
운동 동호회에 가입하기
밤에 영화 보기
욕실 청소
편안하게 있기
잡지 읽기
부엌 청소
수납장 다시 정리하기
한 주의 계획 세우기

영화관에 가기
사진 촬영 해보기
퍼즐 풀기
컴퓨터 게임 하기
노래방에서 노래하기
베이킹
친구들과 저녁 식사하기
심근 강화 운동 강좌 수강
보드 게임 하기
시 혹은 스토리 쓰기
부시워킹 하기
조깅 하기
자원봉사 하기
자선 기관에 기부하기
수영하기
자전거 타기
새로운 언어 배우기
팟캐스트 청취
옷장 정리하기
사랑하는 사람 안아주기
실내용 식물 구매
문자 메시지에 응답하기
미술 강좌 수강
집 앞 거리 청소
침대 정돈

목욕하기
스포츠 하기
서핑 하기
흘러가는 구름 보기
낚시 가기
버킷 리스트 작성
크로스워드퍼즐 풀기
악기 연주
공원에 가기
소풍 가기
박물관에 가기
미술관 방문
시장에 가기
해변에 가기
볼링 해보기
필라테스 해보기
수도쿠 풀기
DIY 프로젝트 하기
목공예 하기
애완동물과 시간 보내기
일광욕 하기
식료품 목록 작성
다큐멘터리 시청
자기 얼굴 마사지하기
친구와 달리기

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

기분 관리

온라인 강좌 수강
새로운 취미 시작하기
관광지 방문
명상하기
헬스장에 가기
손톱관리 하기
바느질 해보기
공원에 앉아있기
연로하신 친척에게 전화하기
캘리그래피 해보기
쇼핑 가기
옛날 사진 보기
일기 써보기
별 보기
식사 준비하기
음악 재생목록 만들기
오븐 청소
캠핑 가기
다른 사람 마사지 해주기
가라데 해보기
집에서 네일아트 하기
극장에 가기
배 타러 가기
요리 강좌 수강
청소기 돌리기

뜨개질 해보기
불렛 저널 시작하기
자선기관에 옷 기부하기
식물원 방문
기도하기
신선한 커피 만들기
다른 사람에게 선물 사주기
노래하기
자신의 방 꾸미기
마사지 받기
킥복싱 해보기
석양 보기
감사 카드 보내기
신선한 꽃 사기
친구 돕기
자신의 옷 다림질
일일 여행하기
도로여행 계획 짜기
감사 목록 작성
할 일 목록 작성
쿠키 굽기
세미나 참석
해외 친구에게 전화하기
피자 도우 만들기
실내 암벽 등반하기

정장 입기
윈도우 쇼핑 가기
누군가를 칭찬하기
이메일 받은편지함 처리하기
쌓아 놓은 물건 정리하기
새로운 기술 배우기
신선한 빵 만들기
스크랩북 만들어보기
휴가 계획 짜기
스파 방문
양초 켜기
트리비아 나이트 참석
빚 일부 갚기
심호흡 하기
방탈출 게임 해보기
양초 만들기
호텔에 하룻밤 예약하기
온라인 쇼핑
주짓수 해보기
냉장고 청소
콘서트 참석
해변 방문
주말여행 하기
컴퓨터 청소하기
꽃꽂이 해보기

이 활동들 중에서 몇 가지를 골라 매주 해보세요. 혼자 할 수 있는 활동 몇 가지와 다른 사람들과 함께 할 수 있는 활동들을 선택해보세요. 또한 적극적인 활동과 느긋한 활동을 혼합하여 선택하는 것도 유익합니다.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

긍정적 경험 수집 기록장

월요일

매일 그 날 있었던 긍정적 경험 (크든 작든)을 *적어도* 한 가지 이상 적어보세요.

이렇게 하면 걱정이 있거나 우울할 때 마음이 자연스럽게 인식하지 못하는 것들, 즉 생활 속의 좋은 것들을 알아차리는 데 도움이 될 것입니다.

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

일요일

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

점진적 근육 이완 (PMR)

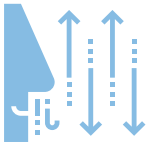
지속적인 스트레스와 불안이 장기간 근육을 긴장시킬 수 있고, 그것이 결국에는 불편과 통증, 두통, 짜증, 및 피로(종종 불안감 악화)를 불러올 수 있습니다. 점진적 근육 이완 (PMR)을 통해 이런 느낌을 일부 완화할 수 있습니다.

PMR 수행 방법

PMR은 발부터 상체 쪽으로 주요 근육군을 체계적으로 긴장시키고 이완시키는 것을 수반합니다. PMR을 하려면, 아래의 설명을 따르거나(약 10분 소요), 다음 사이트에서 본 기관의 오디오 가이드를 청취하시면 됩니다: https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/. 시간이 지나면서 순서를 익히게 될 것이고 이런 자료를 계속 참조할 필요는 없을 것입니다.

조용하고 사적인 공간에서 의자에 편안히 앉으십시오. 발은 바닥에 평평하게 내려놓습니다. 또한 바닥에 눕는 것이 더 편하면, 누워서 해도 됩니다. 긴장을 푸는데 도움이 된다면 눈을 감습니다.

천천히 부드럽게 코로 숨을 들이마시고 입으로 내쉽니다. 가슴 위쪽보다는, 가슴과 복부 사이의 횡경막으로 호흡합니다 (숨을 들이마실 때 배가 풍선처럼 공기로 가득 차는 것을 상상하세요).



숨이 코를 지나 복부로 향할 때 호흡의 느낌에 주목합니다. 호흡을 내쉴 때마다 긴장을 풀도록 스스로를 격려합니다. 마음속으로 자신에게 'relax'라고 말할 수도 있습니다. 수 분 동안 이것을 계속합니다.

준비가 되면, 발 쪽으로 주의 집중을 옮깁니다. 발이 어떤 느낌인가요? 따뜻하나요, 차나요, 따끔거리나요? 부드럽게 발가락들을 발 아래쪽으로 말아서 굽힙니다. 잠시 그대로 있다가, 힘을 빼고 이완시킵니다. 1,2분 동안 이것을 반복해서 계속합니다.

그 다음에, 무릎 관절에서 발목 사이의 하퇴로 주의 집중을 옮깁니다. 잠시 동안 종아리를 부드럽게 긴장시켰다가, 힘을 빼고 이완시킵니다. 천천히 부드럽게 호흡하면서, 숨을 내쉴 때마다 이완시킵니다. 허벅지, 엉덩이, 배를 대상으로 반복합니다.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

점진적 근육 이완 (PMR)

그 다음에, 주의 집중을 어깨와 목으로 옮깁니다. 이들 부위의 긴장 혹은 뻣뻣한 상태에 주목합니다. 부드럽게 어깨를 긴장시켜서 잠시 동안 유지합니다. 숨을 내쉬면서, 이완시킵니다 – 어깨를 내리고 목을 길게 늘입니다. 1,2분 동안 반복합니다.

다음으로, 손가락, 손, 팔을 의식합니다. 이 부위들의 느낌에 주목하면서, 천천히 부드럽게 호흡합니다. 준비가 되면, 이 근육들을 잠시 동안 긴장시켰다가 점차 힘을 뺍니다. 수 분 동안 팔에 남아있는 긴장을 호흡으로 내보냅니다.

이제, 얼굴과 머리(입술과 볼, 눈꺼풀, 코, 이마, 및 두피)에 집중합니다. 부드럽게 코를 당겨 올리고, 입술을 오므리고, 눈을 꽉 감고, 이마에 주름을 만듭니다. 잠시 동안 그대로 멈춘 다음, 숨을 내쉬면서, 이완시킵니다. 긴장된 느낌과 이완된 느낌 사이의 차이에 주목합니다. 수 분 동안 이것을 계속합니다.

끝내기 위해, 다시 호흡에 주의를 집중합니다. 천천히 부드럽게 호흡합니다. 긴장의 근원지가 있는지 찾아보면서 발끝에서 머리끝까지 몸을 훑습니다. 숨을 내쉬면서, 발견한 긴장을 풀어줍니다. 전신에 감도는 이완된 느낌을 즐겨보세요. 준비가 되면, 눈을 뜨고 귀하가 현재 위치한 장소로 주의를 옮깁니다.

PMR 팁

- 어떤 사람들은 긴장을 풀려고 노력할 때 '시간 낭비'가 아닐까 걱정합니다. 이완 훈련은 배울만한 가치가 있는 능력이라는 사실을 기억하십시오 – 이 능력이 정신 건강과 생산성 향상에 일조할 것입니다.
- 방해 받지 않을 조용한 공간에서 연습하세요.
- 근육을 너무 팽팽하게 긴장시키지는 마십시오. PMR이 고통스럽거나 불편해선 안됩니다.
- 수면에 도움을 받기 위해, 취침 전에 PMR을 시도할 수 있습니다.
- 최대의 유익을 얻으려면 정기적으로 PMR을 실천하세요.
- 연습하는 동안 마음이 산만해질지라도, 그것이 정상이니, 염려하지 마세요. 그럴 때마다 단순히 연습에 다시 집중하세요.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

셀프-케어 플랜

제 1 단계

귀하에게 장차 힘든 도전 혹은 스트레스가 될만한 상황들의 목록을 작성하세요.

제 2 단계

귀하가 잘 대응하길 원하지만 그렇게 하지 못하고 있는 징후들을 파악하세요 (해당하는 사항들에 체크표시를 하세요).

- ☐ 더 짜증나거나 심술이 남
- ☐ 압도된 느낌
- ☐ 피곤하거나 아픈 기분
- ☐ 할 일을 미룸
- ☐ 술을 더 많이 마심
- ☐ 아무렇게나 먹음
- ☐ 수면 장애
- ☐ 부정적으로 생각함
- ☐ 꼼짝도 하기 싫음
- ☐ 자존감 악화

경계해야 할 기타 징후의 목록을 작성하세요.

제 3 단계

스트레스를 받는 동안 어떻게 스스로를 돌볼지 계획을 세우세요. 정서적 웰빙을 향상하기 위해 정기적으로 실행할 전략들에 체크표시를 하세요.

- ☐ 호흡 조절
- ☐ 이완 운동
- ☐ 다른 사람과 대화
- ☐ 신체적 운동
- ☐ 어떤 것들에 'no'라고 말하기
- ☐ '나만의 시간' 스케줄 관리
- ☐ 식습관 향상
- ☐ 수면 향상
- ☐ 도전적 사고
- ☐ 구조적 문제 해결

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

셀프-케어 플랜

귀하가 잘 대응하는데 유용하게 이용할 수 있는 기타 전략의 목록을 작성하세요.

귀하가 이 전략들을 어떻게 실행할지 계획을 세우세요. **무엇**을 할 것인지, 그것을 **언제** 할 것인지, 그리고 그것을 **어떻게** 할 것인지 명시하세요.

이 계획을 쉽게 볼 수 있는 곳에 비치하세요(예: 냉장고에 부착).
또한 귀하가 신뢰하는 사람들과 공유하는 것도 도움이 될 수 있습니다.
그들이 귀하가 경고 징후를 인지하도록 돕고,
유용한 대응 전략을 이용하도록 상기시킬 수 있기 때문입니다.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited