

심리 건강 관리를 위한 자료

본 문서는 마음챙김, 스트레스 완화·회복, 긍정 심리학 실천, 수면·휴식·리커버리와 관련된 신뢰할 만한 한국어 자료를 요약하여 정리한 것입니다. 각 항목은 신뢰성이 높은 의료 기관이나 정부 기관에서 제공하는 칼럼과 가이드라인을 토대로 작성되었습니다.

1. 마음챙김 (Mindfulness)

정신과 치료로써의 명상 (국가정신건강정보포털)

- 마음챙김 명상은 현재 순간에 온전히 집중하며 판단 없이 경험을 바라보는 연습입니다. 호흡과 신체 감각에 주의를 기울여 마음이 불안하거나 바쁠 때 다시 균형을 찾도록 돕습니다.
- 허리를 편안하게 세우고 편안한 자세로 앉아 눈을 감습니다. 코로 들이마시는 숨과 입으로 내쉬는 숨의 흐름에만 집중합니다. 잡념이나 감정이 떠오르면 억누르지 말고 “아, 이런 생각이 드는구나” 라고 알아차린 뒤 다시 호흡으로 주의를 돌립니다.

재난 심리지원 안내서 (경기도정신건강복지센터)

- 신체 이완 명상: 편안하게 앉거나 누워서 머리 정수리부터 발끝까지 몸의 감각을 천천히 느끼며 긴장을 풀어줍니다. 각 부위 근육에 남은 긴장을 살며시 내려놓고 이완하면 마음과 몸이 한결 편안해지는 것을 느낄 수 있습니다.

마음챙김 호흡 명상 매뉴얼 (국립트라우마센터 안내)

- 마음챙김 호흡은 배의 움직임에 관찰하는 것이 핵심입니다. 복식호흡과 달리 호흡을 통제하지 않고 자연스럽게 들고 나는 숨을 있는 그대로 느끼며 “숨이 드나드는 길” 을 따라갑니다.
- 편안한 자세를 취하고 어깨를 이완한 뒤 한 손을 아랫배 위에 올립니다. 눈을 감거나 시선을

아래로 떨어뜨린 상태에서 배의 움직임 느끼며 들숨과 날숨을 바라봅니다. 생각이나 감정이 떠오르면 다투거나 억제하지 말고 알아차린 후 다시 호흡 관찰로 돌아옵니다.

- 5 분 정도 연습하며, 끝나기 전에는 깊게 숨을 들이마시고 천천히 내쉬면서 마음을 정돈합니다. 꾸준히 연습하면 현재 순간에 집중하는 능력이 향상되고 불안과 긴장을 완화하는 데 도움이 됩니다.

2. 스트레스 완화·회복 기법

복식호흡 및 점진적 근육 이완법 (국가암정보센터)

- 복식 호흡(가로막 호흡): 편안한 자세로 앉아 한 손은 배 위에, 다른 손은 가슴 위에 올립니다. 코로 숨을 깊게 들이쉬어 폐가 팽창하면서 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다. 4~5 초간 숨을 멈췄다가 입으로 천천히 내쉬며 배가 줄어드는 것을 느낍니다.
- 들숨과 날숨의 길이를 1:1 비율로 맞추어 반복합니다. 편안하고 자연스럽게 호흡하며 복부가 오르내리는 감각에 집중하면 긴장 완화에 도움이 됩니다.
- 점진적 근육 이완법(PMR): 몸을 16 개 근육 부위로 나누어 한 부분씩 5 초간 힘껏 수축시켰다가 10 초 이상 이완합니다. 예를 들어 주먹을 꽉 쥐었다가 풀고, 어깨를 으쓱했다가 내리는 식으로 진행합니다. 긴장과 이완의 차이를 느끼며 몸 전체를 차례로 이완합니다.

4-7-8 호흡법 (건강뉴스 – 코메디닷컴)

- 미국의 Dr. Andrew Weil 이 제안한 심호흡 기법으로 숨을 길게 내쉬는 것을 강조합니다. **한 사이클**: 먼저 입을 통해 숨을 완전히 내뿜습니다. 코로 4 초 동안 천천히 숨을 들이마신 후 7 초 동안 숨을 멈춥니다. 마지막으로 8 초 동안 입으로 천천히 숨을 내쉬며 복부가 완전히 꺼질 때까지 숨을 뱉습니다.
- 해당 호흡을 8 회 반복하여 한 세트로 하고, 하루 2 차례 연습을 권장합니다. 초보자는 현기증을 느낄 수 있으므로 처음에는 천천히 시도해야 합니다. 스트레스가 심할 때 적용하면 심박수와 혈압을 안정시키는 데 도움이 됩니다.

3. 긍정 심리학 실천법

감사 일기와 감사 습관 (국립정신건강센터 칼럼 요약)

- 감사를 표현하는 습관은 스트레스와 우울을 줄이고 낙관주의와 신체 건강을 증진하는 데 효과적입니다.
- 매일 잠자리에 들기 전에 그날 감사했던 일 세 가지를 적어보거나, 차 한 잔의 여유를 즐길 수 있었던 순간 등을 떠올리며 마음속으로 감사함을 전합니다.
- 손가락을 하나씩 따뜻하게 감싸쥐며 감사하는 마음을 보내보는 등의 간단한 감사 의식은 마음을 따뜻하게 하고 숙면에도 도움이 될 수 있습니다.

4. 수면·휴식·리커버리 팁

수면 위생 체크리스트 (한국소방안전원 웹진)

- 성인은 하루 7~9 시간의 수면이 필요하며 6 시간 미만이나 10 시간 이상 자는 것은 건강에 해롭습니다.
- 매일 같은 시간에 기상하는 것이 중요합니다. 주말이라도 늦잠을 자지 않고 일정한 기상 시간을 유지하면 생체리듬을 안정시킬 수 있습니다.
- 취침 1 시간 전에는 스마트폰과 TV 등 모든 전자기기를 끄고 조용한 환경을 조성합니다. 푸른 빛과 소음이 멜라토닌 분비를 억제해 수면을 방해하기 때문입니다.
- 잠자리에서는 내일 할 일이나 걱정을 내려놓고, 온몸의 근육을 차례로 이완시키며 마음을 비우는 연습을 합니다.
- 침실의 온도와 습도를 적절하게 유지합니다. 예로 18~20°C에서는 습도 50%, 21~23°C에서는 습도 40% 정도가 적당합니다.

포모도로 기법 – 짧은 휴식 주기 활용 (헬스조선)

- 업무와 학습의 집중도를 높이기 위해 25 분간 온전히 몰입한 후 5 분간 휴식하는 주기를

반복합니다. 4 회 주기가 끝나면 15~30 분의 긴 휴식을 취합니다.

- 짧은 휴식은 정신적 피로를 줄이고 생산성을 향상시키며, 주기적인 리듬이 뇌를 재충전합니다.
- 집중 시간에는 미리 정해둔 작업 리스트를 차례로 수행하며, 휴식 시간에는 걷거나 스트레칭을 통해 신체와 마음을 가볍게 해줍니다.

이 문서에 소개된 각 실천법은 의료기관 및 공신력 있는 자료를 참고하여 작성한 것입니다. 개인의 건강 상태나 환경에 따라 각 기법의 효과가 다를 수 있으므로, 몸과 마음의 반응을 살피며 적절히 적용하시기 바랍니다.