



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

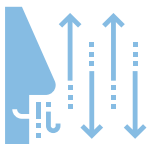
PMR은 발부터 상체 쪽으로 주요 근육군을 체계적으로 긴장시키고 이완시키는 것을 수반합니다. PMR을 하려면, 아래의 설명을 따르거나(약 10분 소요), 다음 사이트에서 본 기관의 오디오 가이드를 청취하시면 됩니다: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. 시간이 지나면서 순서를 익히게 될 것이고 이런 자료를 계속 참조할 필요는 없을 것입니다.



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 내실 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 내실 때마다 이완시킵니다. 허벅지, 엉덩이, 배를 대상으로 반복합니다.



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 꼭 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.