

우울하거나 불안하고 긴장될 때
피로하거나 잠이 오지 않을 때
부분적인 통증이 있을 때

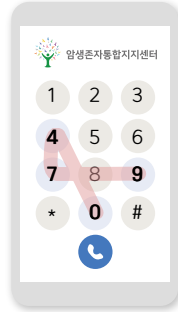
이완 훈련을 꾸준히 하면

몸과 마음의 긴장이 감소하여
경직된 근육이 빠르게 이완되며
통증이 줄어듦

이완 훈련을 하는 방법

- 복식 호흡
- 점진적 근육 이완법
- 심상 이완
- 명상 등

어디로 연락하면 되나요?



1577-9740으로 전화하거나
권역암생존자통합지지센터로 방문하시면,
참여 절차와 서비스에 대한 안내를
받으실 수 있습니다.



<http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>

<http://www.cancer.go.kr/survivor>

암생존자를 위한

마음을 편안하게 하는 이완 훈련

복식 호흡 점진적 근육 이완법



스트레스를 받으면

우리 몸은 스트레스를 받거나
긴장하면 근육이 경직되며
호흡이 얇아지고 빨라집니다.

이완 훈련이란 무엇인가요?

이완 훈련은 이완 상태일 때
보이는 반응을 의도적으로 이끌어 내어
불안을 줄입니다.



스트레스 상태



이완 상태

얇고 빠른
흉식 호흡



깊고 느린
복식 호흡

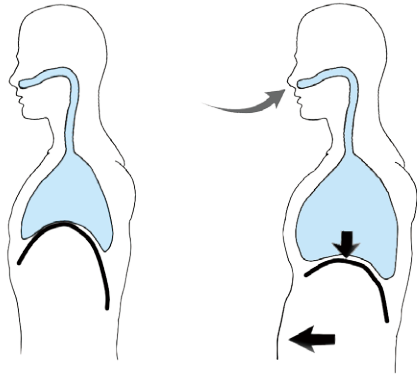


복식 호흡과 점진적 근육 이완법은 손쉽게 따라 할 수 있는 이완 훈련 방법입니다.



복식 호흡이란?

숨을 깊게 들이쉬면 폐가 팽창되면서 가로막이 내려가고 배가 부푸는 호흡법입니다. 깊고 느린 복식 호흡을 하면 몸이 이완되어 따뜻해집니다. 이러한 좋은 느낌을 의도적으로 이끌어내어 스트레스를 줄입니다.



편안한 자세로 몸의 긴장을 풀고, 한 손은 가슴 위에, 다른 한 손은 배 위에 올리고 배 위의 손만 오르내리도록 한 후, 코를 통해 부드럽게 호흡합니다.

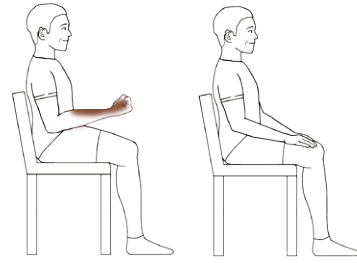
복식이 잘 안 되면 억지로 하지 말고, 들숨과 날숨을 1:1의 비율로 맞춰 자신에게 편안한 수준으로 숨의 길이를 조절합니다.

점진적 근육 이완이란?

우리 몸의 근육을 작은 부분으로 나누어 긴장되었을 때와 이완되었을 때의 차이를 비교해 봅니다. 근육을 이완할 때에는 신체 감각에 집중합니다. 한 부분의 근육에만 집중하여 5초 이상 긴장시키고, 10초 이상 이완시킵니다.

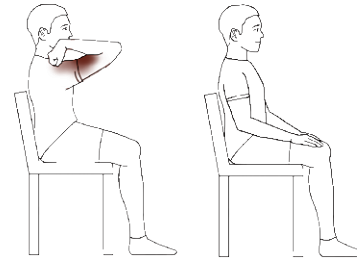
1 팔 아래쪽(좌우)

주먹을 꼭 쥐어 보세요.



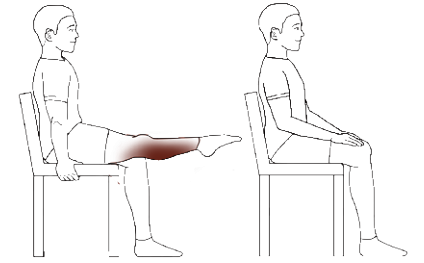
2 팔 위쪽(좌우)

팔을 들어서 어깨 쪽으로 굽히고 팔에 힘을 주세요.



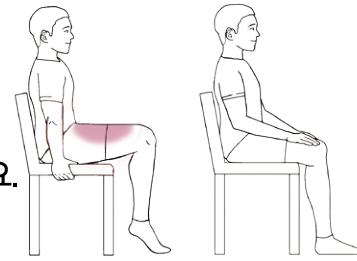
3 다리 아래쪽(좌우)

발을 들고 다리와 발끝을 쪽 뻗어 보세요.



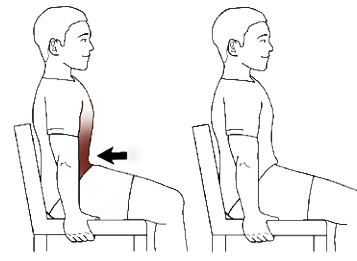
4 다리 위쪽

양쪽 다리를 모으고 발꿈치를 들어 올려 허벅지에 힘을 주세요.



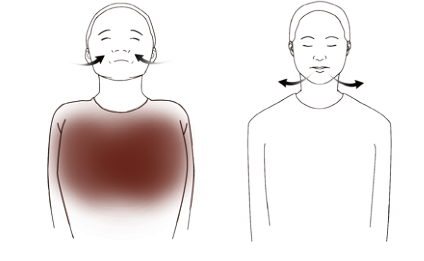
5 배

배꼽에 힘을 주어 아랫배를 들어가게 한 채로 멈추어 보세요.



6 가슴

숨을 깊게 들이마신 다음 멈추세요.



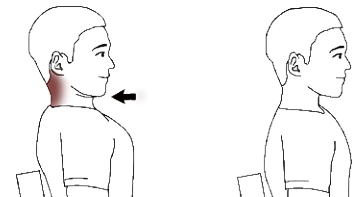
7 어깨

양 어깨를 귀에 닿을 만큼 끌어올리세요.



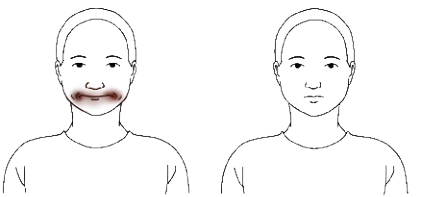
8 목

턱을 목 쪽으로 조금 당기고 목 뒤가 펴지도록 목에 힘을 줘 보세요.



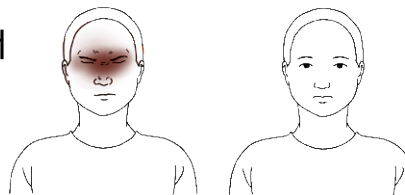
9 입

입을 꼭 다물며 입술을 긴장시켜 보세요.



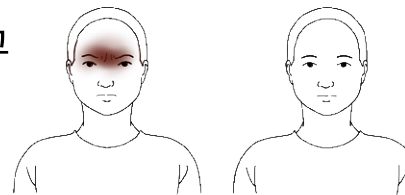
10 눈

눈을 꼭 감으면서 눈의 근육을 긴장시켜 보세요.



11 아래 이마

양 눈썹을 모으고 미간을 찌푸려 보세요.



12 위 이마

이마에 큰 주름이 생길 때까지 눈썹을 최대한 위로 올려 보세요.

