10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
WEBVTT

00:00:29.425 --> 00:00:31.656
-저는 금융계에서 일해요.

00:00:31.756 --> 00:00:34.649
업무 특성상 촌각을
다툴 때가 많죠.

00:00:34.749 --> 00:00:38.781
그래서 늘 긴장을 몸에
달고 사는 편입니다.

00:00:38.881 --> 00:00:41.634
그렇다 보니 몸이 항상 무거워요.

00:00:41.734 --> 00:00:44.452
어깨 결림은 기본이고
소화불량 그리고

00:00:44.552 --> 00:00:47.124
땀도 굉장히 많이 나는 편이에요.

00:00:47.224 --> 00:00:50.032
그래서 장도 좋지 않은 편입니다.

00:00:50.132 --> 00:00:55.590
이렇다 보니 한 번 병원에 가면
약도 굉장히 많이 처방을 받아요.

00:00:55.690 --> 00:00:59.032
또한, 저는 원래 성격이
조급한 편이에요.

00:00:59.132 --> 00:01:02.828
제가 생각한 시간에 버스나
지하철이 안 오면 화가 나고

00:01:02.928 --> 00:01:07.442
누군가가 새치기를 하면 뒷목이
뻣뻣해질 정도로 화가 납니다.

00:01:07.542 --> 00:01:11.204
이렇게 늘 신경이
예민해서 사는 편이에요.

00:01:11.304 --> 00:01:15.064
하루를 마무리하고 침대에 누우면
무얼 했는지 싶을 정도로

00:01:15.164 --> 00:01:17.798
정신없는 하루를
보냈다는 생각을 하다가

00:01:17.898 --> 00:01:20.277
바로 기절해서 잠이 듭니다.

00:01:20.377 --> 00:01:22.749

그러다가 갑자기 잠에 깨는데요.

00:01:22.849 --> 00:01:26.416
그렇다 보니 잠을 자도
개운하지 않습니다.

00:01:26.516 --> 00:01:31.241
제 삶이 왜 이렇게 피곤하고
지치는 건지 이유가 뭘까요?

00:01:37.089 --> 00:01:38.966
-사례를 잘 보셨어요?

00:01:39.066 --> 00:01:43.697
이직선 씨는 조급 하는
예민한 성격으로 늘 긴장과

00:01:43.797 --> 00:01:46.588
불만을 안고 사는 성격인데요.

00:01:46.688 --> 00:01:50.762
이직선 씨와 같은 긴장
상태에서 힘을 빼는 것은

00:01:50.862 --> 00:01:55.631
만성피로를 극복하는 가장 중요한
방법 중에 하나입니다.

00:01:55.731 --> 00:01:59.525

힘을 뺀다는 것은 매일
자신만의 시간을 가지고

00:01:59.625 --> 00:02:02.279
몸과 마음을 이완시키는 시간.

00:02:02.379 --> 00:02:06.406
그리고 자신의 내면과 만나는
시간을 갖는 것인데요.

00:02:06.506 --> 00:02:10.236
대부분의 사람이 이직선
씨와 같이 생활이 바빠서

00:02:10.336 --> 00:02:13.544
시간이 없어서 등의
이유로 힘을 빼지 않고

00:02:13.644 --> 00:02:17.100
몸에 힘이 들어간 상태로
생활을 합니다.

00:02:17.200 --> 00:02:21.062
이와 같은 상태는 마치 운전을
계속해야 하는 운전자가

00:02:21.162 --> 00:02:23.505
너무 바쁘고 시간이 없어서 주유를

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
00:02:23.605 --> 00:02:26.491
하지 못하고 있는 상황과 같습니다.

00:02:26.591 --> 00:02:29.400
주위에서 건강하고 활기차게
잘 살아가고 있는

00:02:29.537 --> 00:02:32.750
사람들에게 물어보면
모든 사람이 자신만의

00:02:32.850 --> 00:02:37.197
시간을 가지고 심신
이완을 하고 있습니다.

00:02:37.297 --> 00:02:41.118
심신 이완이란 마음을 편안하게
하는 명상일 수도 있고

00:02:41.218 --> 00:02:44.728
아침 운동 또는 간단한
기도일 수도 있고

00:02:44.828 --> 00:02:47.726
틈틈이 시간을 내서
읽는 책일 수도 있고

00:02:47.826 --> 00:02:53.439
그냥 지하철 안에서 눈을 감고

심호흡을 하는 것일 수도 있습니다.

00:02:53.539 --> 00:02:57.052
이런 심신을 이완시키고 자신의
내면을 들여다보는 시간이

00:02:57.152 --> 00:03:01.501
없이 살아가는 것은 항상
온몸에 힘을 잔뜩 주고

00:03:01.601 --> 00:03:04.691
운동을 하는 것과 같습니다.

00:03:04.791 --> 00:03:08.495
항상 긴장 속에 살아가는
현대인들은 매일 자신만의 시간을

00:03:08.595 --> 00:03:10.887
갖기 위해서 노력해야 합니다.

00:03:10.987 --> 00:03:14.478
그리고 그 시간을 통해서
나의 몸과 마음을

00:03:14.578 --> 00:03:18.367
충분히 이완시킬 수 있어야 합니다.

00:03:18.467 --> 00:03:21.212
그 시간이라는 것이 나머지

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
하루 더욱 여유 있게

00:03:21.312 --> 00:03:24.655
만들어준다는 것을 깨닫는
것이 만성피로에서

00:03:24.755 --> 00:03:27.266
탈출할 수 있는 길입니다.

00:03:27.366 --> 00:03:31.115
최상의 컨디션을 위한
심신 이완법이 무엇인지

00:03:31.215 --> 00:03:35.060
전문가를 통해 더 자세히
알아보겠습니다.

00:03:42.001 --> 00:03:45.231
-우리가 스트레스를 받지
않고 건강하게 살기 위해서

00:03:45.331 --> 00:03:48.316
꼭 해야 될 것은 무엇인가요?

00:03:48.873 --> 00:03:51.930
-우리가 스트레스를 받지 않고
좀 건강하게 살기 위해서

00:03:52.030 --> 00:03:54.150

꼭 해야 될 게 바로 뭐냐.

00:03:54.250 --> 00:03:57.932
우리 근육의 긴장을
풀고 사는 겁니다.

00:03:58.032 --> 00:04:01.479
사실 저희가 만성피로
클리닉에 찾아오는 환자분들께

00:04:01.579 --> 00:04:03.733
병원에서 해주는 치료들도 있겠지만

00:04:03.833 --> 00:04:08.122
그분께 꼭 집에 가서 이것만은
하셔야 된다고 말씀드리는 것이

00:04:08.222 --> 00:04:10.386
바로 근육을 이완시켜주는
작업입니다.

00:04:10.486 --> 00:04:12.614
이것이 얼마나 중요하냐.

00:04:12.714 --> 00:04:17.351
여러분, 근육이 이완된 상태에서
기분이 어떻게 달라집니까?

00:04:17.451 --> 00:04:18.888

편안해지죠?

00:04:18.988 --> 00:04:21.580
몸과 마음은 연결되어있기
때문에 근육이 이완되면

00:04:21.680 --> 00:04:23.402
마음이 이완된다는 사실이죠.

00:04:23.502 --> 00:04:27.053
이것은 이미 의학적으로
증명이 되어있습니다.

00:04:27.636 --> 00:04:29.620
미국에 굉장히 유명한 생리학자인

00:04:29.720 --> 00:04:31.875
애드먼드 야콥슨이라는
분이 있습니다.

00:04:31.975 --> 00:04:35.720
그분이 평생동안에 굉장히 많은
업적을 남기신 분인데요.

00:04:35.820 --> 00:04:38.676
그분의 연구에 의하면
우리가 근육이 완전히

00:04:38.776 --> 00:04:42.143

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
이완된 상태에서는 부정적인 감정이

00:04:42.243 --> 00:04:44.080
감소된다고 이야기하고 있습니다.

00:04:44.180 --> 00:04:45.092
어떤 감정이냐.

00:04:45.192 --> 00:04:48.606
바로 화가난다거나
짜증이 나거나 또는

00:04:48.706 --> 00:04:50.962
우울해지거나 불안한 감정들 있죠?

00:04:51.062 --> 00:04:55.049
부정적 감정들이 훨씬 더
적게 느껴진다는 것이죠.

00:04:55.149 --> 00:04:56.257
이해가 되십니까?

00:04:56.357 --> 00:04:58.829
아니, 근육만 이완되면
감정이 달라진다?

00:04:58.929 --> 00:05:01.462
한번 상상을 해볼까요?

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
00:05:01.562 --> 00:05:04.655
가장 근육이 이완될 때 언제입니까?

00:05:04.755 --> 00:05:08.965
네, 편하게 누워있을 때
또는 목욕탕 속에서,

00:05:09.065 --> 00:05:12.238
따뜻한 물 속에서 편하게 있을 때

00:05:12.338 --> 00:05:16.965
또는 누군가가 근육을 풀어주는
마사지를 해줬을때 그렇죠.

00:05:17.065 --> 00:05:19.967
한번 상상만 해볼게요.

00:05:20.067 --> 00:05:24.138
누군가가 근육을 쫙 풀어줘서
목이랑 어깨랑 다리랑

00:05:24.238 --> 00:05:27.365
너무 시원하게 근육이
풀린 상태가 되었습니다.

00:05:27.465 --> 00:05:30.429
그 상태에서 따뜻한
물 속에 들어간다고

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
00:05:30.529 --> 00:05:32.757
상상을 해보도록 하겠습니다.

00:05:32.857 --> 00:05:36.133
물속에 들어가니까 처음에는
물이 뜨거운 것 같지만

00:05:36.233 --> 00:05:40.688
온몸이 착 풀어지면서 따뜻한
물이 온몸을 감싸면서

00:05:40.788 --> 00:05:43.145
아주 부드러운 물살이
나의 몸을 감싸면서

00:05:43.245 --> 00:05:46.603
몸이 나른하면서 근육이 풀립니다.

00:05:46.703 --> 00:05:48.596
이때 기분?

00:05:48.696 --> 00:05:50.078
이때는요.

00:05:50.178 --> 00:05:54.035
조금 뒤에서 누가 안 좋은
소리를 해도 화가 덜 나고

00:05:54.135 --> 00:05:55.976

짜증이 덜 난다는 것이죠.

00:05:56.076 --> 00:05:57.187
그렇습니다.

00:05:57.287 --> 00:06:01.435
누구든지 근육이 편안하게
풀린 상태에서는 훨씬 더

00:06:01.535 --> 00:06:04.665
감정적으로 편해질 수밖에
없다는 것이죠.

00:06:04.765 --> 00:06:08.048
그래서 우리가 감정을 좋게
가지려고 노력하는 것도

00:06:08.148 --> 00:06:13.296
물론 중요하지만 평상시에
근육을 이완하면서 사는 것은

00:06:13.396 --> 00:06:16.578
제가 스트레스를 적게 받고
피로를 줄이는데 너무나도

00:06:16.678 --> 00:06:19.513
중요한 필수 요소라는 것입니다.

00:06:19.613 --> 00:06:23.723

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
특히나 우리가 가장
스트레스받고 힘든 날

00:06:23.823 --> 00:06:27.030
우리 근육 중에서 가장 많이
뭉치는 데가 어디입니까?

00:06:27.130 --> 00:06:30.104
다들 목하고 어깨 부위죠.

00:06:30.204 --> 00:06:33.383
특히나 이 목 뒤로 흐르는
여기 있는 근육을

00:06:33.483 --> 00:06:35.173
바로 승모근이라고 이야기하는데요.

00:06:35.273 --> 00:06:38.035
이 근육이 가장 먼저
뭉치는 근육입니다.

00:06:38.135 --> 00:06:40.467
그래서 이 근육의 이름을
승모근이긴 하지만

00:06:40.567 --> 00:06:43.979
별명을 바로 우리가 스트레스
근육이라고 말할 정도로

00:06:44.079 --> 00:06:46.306
굉장히 단단하게 뭉칩니다.

00:06:46.406 --> 00:06:50.560
그런데 이 목 주위에 있는 근육들이
뭉치게 되면 머리로 통하는

00:06:50.660 --> 00:06:56.131
혈관들이 꽉 쪼여지기 때문에
훨씬 더 뇌의 신경이 예민해지고

00:06:56.231 --> 00:06:59.040
그리고 스트레스에 더
민감하게 된다는 것이죠.

00:06:59.140 --> 00:07:03.653
그래서 스트레스를 이기고 피로를
줄이기 위해 꼭 해야 될

00:07:03.753 --> 00:07:08.137
스트레칭 중에서 목 주위 근육을
푸는데 꼭 시간을 쓰자는 겁니다.

00:07:08.237 --> 00:07:10.921
그래서 저는 이런 것들을
강조하고 있는데요.

00:07:11.021 --> 00:07:12.034
아주 쉽습니다.

00:07:12.134 --> 00:07:16.754
시간을 하루에 3분씩 해서 몇
번만 투자하시면 됩니다.

00:07:16.854 --> 00:07:22.791
일단 아침에 일어나셔서 깍지끼셔서
목 뒤에 근육 푸는 거 아시죠?

00:07:22.891 --> 00:07:25.739
그래서 천천히 쭉
내리면서 근육을 풉니다.

00:07:25.839 --> 00:07:30.944
그런데 근육을 풀 때는
반드시 한 동작으로

00:07:31.044 --> 00:07:33.419
30초를 유지하셔야 됩니다.

00:07:33.519 --> 00:07:34.350
짧지 않죠.

00:07:34.450 --> 00:07:38.560
보통 우리가 할 때 스트레칭 할 때
하나, 둘, 셋, 넷, 다섯,

00:07:38.660 --> 00:07:40.572
여섯, 일곱, 여덟하고

넘어가잖아요.

00:07:40.672 --> 00:07:43.006
그런데 이렇게 하시면
효과가 좀 떨어지고요.

00:07:43.106 --> 00:07:45.768
가능하면 30초 동안
가만히 늘린 상태로

00:07:45.868 --> 00:07:48.375
편안하게 심호흡을 하면서
유지하는 게 중요합니다.

00:07:48.475 --> 00:07:52.617
그래서 숙이는 거 한 동작,
하늘 보는 거 한 동작,

00:07:52.717 --> 00:07:55.429
옆으로 당기는 거,
이쪽으로 당기는 거.

00:07:55.529 --> 00:07:58.699
이렇게 네 동작만 해도 목 주위
네 군데 다 풀지 않습니까?

00:07:58.799 --> 00:08:03.732
이렇게 하면 30초씩 해봤자 한
2분 정도밖에 안 걸려요.

00:08:03.832 --> 00:08:07.716
여기에 다른 동작을 좀 포함해서
어쨌든 하루에 3분씩만 투자해서

00:08:07.816 --> 00:08:10.872
목 주위 근육을 아침에
푸시고 점심시간에

00:08:10.972 --> 00:08:13.829
또 한 번 푸시고 자기
전에 한 번 푸시고.

00:08:13.929 --> 00:08:17.638
이런 것만 충분히 해주셔도
우리가 스트레스를 이기는데

00:08:17.738 --> 00:08:20.988
훨씬 더 큰 도움을
갖는다는 것이죠.

00:08:21.088 --> 00:08:22.641
스트레칭 어렵지 않습니다.

00:08:22.741 --> 00:08:26.836
이제부터 습관화 들여서 조금씩
한 동작으로 30초씩 해서

00:08:26.936 --> 00:08:31.639

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
시간을 투자하셔서 근육 푸는
거 꼭 하셨으면 좋겠습니다.

00:08:32.301 --> 00:08:35.620
-그렇다면 스트레칭 외에
스트레스 해소를 위해

00:08:35.720 --> 00:08:39.200
또 중요한 것이 무엇이 있을까요?

00:08:39.300 --> 00:08:42.684
-우리가 릴렉스하고
편안해지기 위해서

00:08:42.784 --> 00:08:45.302
근육을 스트레칭 하는 건
굉장히 중요한 거라고

00:08:45.402 --> 00:08:47.658
제가 말씀을 드렸는데
그와 함께 또 중요한 게

00:08:47.758 --> 00:08:51.373
바로 뭐냐하면 심호흡을
하는 겁니다.

00:08:51.473 --> 00:08:54.756
심호흡은 우리를 굉장히
많이 변화시킵니다.

00:08:54.856 --> 00:08:57.594
사실 호흡을 하는 이유는
여러 가지가 있는데

00:08:57.694 --> 00:09:00.523
그중에 대표적인 이유가
바로 뭐냐하면

00:09:00.623 --> 00:09:04.022
이 심호흡을 할 때 횡격막이
밑으로 쭉 내려가면서

00:09:04.122 --> 00:09:07.902
횡격막 밑에 있는 부교감
신경을 활성화시킵니다.

00:09:08.002 --> 00:09:09.390
부교감 신경.

00:09:09.490 --> 00:09:12.139
조금 생소하신 분들도
계실지 모르겠는데요.

00:09:12.239 --> 00:09:17.161
조금 설명을 드리면 우리가 몸에는
자율신경이라는 게 있습니다.

00:09:17.261 --> 00:09:21.386

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
자율신경은 바로 자율적으로
움직이는 신경입니다.

00:09:21.486 --> 00:09:24.175
내 마음대로 움직이는 게 아니라
자기 마음대로 움직여요.

00:09:24.275 --> 00:09:25.900
예를 들면 이런 거죠.

00:09:26.000 --> 00:09:28.565
제가 손가락을 움직이고
싶으면 이건 제가 의지로

00:09:28.665 --> 00:09:29.696
움직일 수 있지 않습니까?

00:09:29.796 --> 00:09:32.630
이것은 자율 신경이
아니라 운동신경이죠.

00:09:32.730 --> 00:09:35.694
자율신경은 이런 데
분포하는 것이 아니라

00:09:35.794 --> 00:09:38.088
몸속에 있는 모든
장기에 분포합니다.

00:09:38.188 --> 00:09:43.698
그래서 심장, 그다음에 위장,
소장, 혈관, 땀샘,

00:09:43.798 --> 00:09:46.756
이런 데 다 분포를 하면서
자기 마음대로 움직입니다.

00:09:46.856 --> 00:09:48.105
예를 들면 이런 거죠.

00:09:48.205 --> 00:09:51.920
내가 심장을 천천히 뛰게 해야지.

00:09:52.020 --> 00:09:53.584
됩니까?

00:09:53.684 --> 00:09:54.862
안 돼요.

00:09:54.962 --> 00:09:58.214
그거는 내 의지대로 되는 게
아니라 자기 마음대로 됩니다.

00:09:58.314 --> 00:09:59.630
자율신경 마음대로.

00:09:59.730 --> 00:10:01.566
그다음에 또 하나.

00:10:01.666 --> 00:10:04.808
내가 장 움직임을 좀 늦춰야지.

00:10:04.908 --> 00:10:05.930
안 되죠.

00:10:06.030 --> 00:10:08.160
혈관 확장을 좀 줄여야지.

00:10:08.260 --> 00:10:09.368
안 됩니다.

00:10:09.468 --> 00:10:11.474
땀을 좀 적게 나게
해야지, 안 됩니다.

00:10:11.632 --> 00:10:13.915
이게 다 자율신경이 자기
마음대로 움직이면서 합니다.

00:10:14.015 --> 00:10:18.004
그런데 이 자율신경은
뭐랑 관련이 있느냐.

00:10:18.104 --> 00:10:22.138
나의 감정과 관련이 있다는 겁니다.

00:10:22.238 --> 00:10:26.074

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
즉 나의 감정 상태가 안
좋아지면 땀이 날수도 있고

00:10:26.174 --> 00:10:28.851
혈관이 확장되기도 하고 가슴이
두근두근 뛰기도 하고

00:10:28.951 --> 00:10:31.946
이런 호르몬이라든가
이런 감정과 관련돼서

00:10:32.046 --> 00:10:34.352
이런 자율신경이 움직인다는 것이죠.

00:10:34.452 --> 00:10:37.690
그런데 자율신경을 크게
두 가지로 나뉩니다.

00:10:37.790 --> 00:10:40.891
하나는 교감신경과 부교감신경.

00:10:40.991 --> 00:10:43.326
교감신경은 우리를 흥분시키는 것이고

00:10:43.426 --> 00:10:46.124
부교감 신경은 우리를 릴렉스
시키는 신경입니다.

00:10:46.224 --> 00:10:49.456

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
즉 부교감신경을 활성화시킬
수 있는 거는

00:10:49.556 --> 00:10:51.441
심호흡이라는 것이죠, 심호흡.

00:10:51.541 --> 00:10:55.671
그래서 의지대로는 할 수
없지만, 심호흡을 통해서

00:10:55.771 --> 00:10:59.964
천천히 호흡을 하게 되면 이
횡격막이 왔다 갔다 하면서

00:11:00.064 --> 00:11:03.752
부교감 신경을 활성화시켜서
우리를 릴렉스 시킬 수 있는

00:11:03.852 --> 00:11:07.504
아주 좋은 방법이
바로 심호흡입니다.

00:11:07.604 --> 00:11:11.056
또 하나는 점진적 근육
이완법이라는 게 있는데요.

00:11:11.156 --> 00:11:14.465
이것은 사실 힘을
빼지 못하는 분들한테

00:11:14.565 --> 00:11:16.470
저희가 많이 시키는 겁니다.

00:11:16.570 --> 00:11:18.873
힘을 빼라고 그러면 우리가,
몸에 힘 빼세요 그러면

00:11:18.973 --> 00:11:20.691
힘을 쫙 뺄 수 있는
분들도 있어요.

00:11:20.791 --> 00:11:22.172
그런데 어떤 분들은
힘을 빼라고 해도

00:11:22.272 --> 00:11:24.734
힘을 뺄 수 없는 분들이 있습니다.

00:11:24.834 --> 00:11:27.540
계속 긴장을 하고 있는 거죠,
자기도 모르게 무의식적으로.

00:11:27.640 --> 00:11:28.982
굉장히 힘든 분이죠.

00:11:29.082 --> 00:11:32.553
이런 분들은 이런 연습을 시키는데

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
00:11:32.653 --> 00:11:35.859
발끝부터 머리끝까지 근육
하나하나를 힘을 줬다가 빼는

00:11:35.959 --> 00:11:37.241
연습을 합니다, 줬다가 빼는.

00:11:37.341 --> 00:11:39.301
그냥 빼라고 하면 못 빼니까.

00:11:39.408 --> 00:11:44.264
5초 정도 힘을 하나,
둘, 셋, 넷, 다섯.

00:11:44.356 --> 00:11:49.895
쉬면서 꽉 줬다가 풀고 10초
동안 힘을 쫙 뺍니다.

00:11:49.995 --> 00:11:51.895
그러면 힘을 잘 뺄 수 있어요.

00:11:51.995 --> 00:11:54.999
예를 들면 제가 시범을
잠깐 보여드리면

00:11:55.099 --> 00:11:59.544
팔의 근육을 딱 붙여서 힘을
5초 동안 줘보겠습니다.

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
00:11:59.644 --> 00:12:00.495
시작.

00:12:00.595 --> 00:12:05.211
하나, 둘, 셋, 넷, 후.

00:12:05.311 --> 00:12:13.645
하고 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯,
여섯, 일곱, 여덟, 아홉, 열.

00:12:13.745 --> 00:12:16.142
이렇게 이런 식으로 합니다.

00:12:16.242 --> 00:12:17.257
팔도 마찬가지입니다.

00:12:17.357 --> 00:12:22.183
당겨서 하나, 둘, 셋, 넷.

00:12:22.283 --> 00:12:30.381
하나, 둘, 셋, 넷, 다섯,
여섯, 일곱, 여덟, 아홉, 열.

00:12:30.481 --> 00:12:35.097
이런 식으로 힘을 꽉 5초
동안 줬다가 빼면요.

00:12:35.197 --> 00:12:38.214
그냥 힘을 빼는 것보다

훨씬 더 잘 빠지기 때문에

00:12:38.314 --> 00:12:41.327
우리가 근육을 자기도 모르게
자꾸 긴장시키고 사시는 분들은

00:12:41.427 --> 00:12:44.792
이러한 방법을 활용하시면 몸을
편하게 릴렉스 시킬 수 있는

00:12:44.892 --> 00:12:45.920
아주 좋은 방법입니다.

00:12:46.020 --> 00:12:48.185
그래서 사실 불면증 있는 환자들한테

00:12:48.285 --> 00:12:50.892
이것을 많이 활용하게끔 합니다.

00:12:50.992 --> 00:12:54.061
그런 분들은 자기도 모르게 자꾸
누워서 긴장하고 있거든요.

00:12:54.161 --> 00:12:55.139
잠이 잘 안 옵니다.

00:12:55.239 --> 00:12:59.801
그럴 때는 몸에 힘을 부분별로
힘을 줬다 뺐다 하는 거를

00:12:59.901 --> 00:13:04.265
계속하다 보면 몸이 이완이 되면서
숙면을 취할 수 있다는 거죠.

00:13:04.365 --> 00:13:07.983
이러한 방법들 잘
활용하셔서 심호흡과

00:13:08.083 --> 00:13:11.799
점진적 근육 이완법 잘 활용하셔서
몸의 긴장을 푸는 연습

00:13:11.899 --> 00:13:16.584
많이 하시는 것, 건강에 아주
큰 도움이 될 수 있습니다.

00:13:17.952 --> 00:13:21.997
-근육에 힘을 빼라고 하는데
이게 무슨 말인지 모르겠어요.

00:13:22.097 --> 00:13:26.303
근육에 힘을 빼라고 하면 어깨가
축 늘어지는 느낌인데요.

00:13:26.403 --> 00:13:30.509
그렇다면 어떻게 힘을
빼는 것이 중요한가요?

00:13:30.609 --> 00:13:33.943
-지금까지 제가 심호흡하고
근육에 힘 빼는 연습을 많이

00:13:34.043 --> 00:13:38.836
말씀드렸는데 사실 이 근육에 힘만
빼는 게 중요한 것이 아니라

00:13:38.936 --> 00:13:40.368
어디에 힘을 빼는 게 중요하느냐.

00:13:40.468 --> 00:13:44.249
바로 얼굴에 힘 빼는
것도 무지하게 중요합니다.

00:13:44.349 --> 00:13:44.933
뭐죠?

00:13:45.033 --> 00:13:45.643
그렇죠.

00:13:45.743 --> 00:13:49.683
표정을 좀 편하고 웃는
연습을 하라는 거죠.

00:13:49.783 --> 00:13:52.733
실제로 많은 학자가
재미있는 실험을 합니다.

00:13:52.833 --> 00:13:55.431
특히 폴레크만 교수님
같은 경우는요.

00:13:55.531 --> 00:13:56.517
표정 심리학자인데요.

00:13:56.617 --> 00:14:01.469
이분은 환자들을 대상으로
표정 연습을 시켰습니다.

00:14:01.569 --> 00:14:06.461
그래서 표정을 웃게끔
짓게하는 그룹이 있고

00:14:06.561 --> 00:14:08.886
또 화난 표정을
연습시킨 그룹이 있는데

00:14:08.986 --> 00:14:13.133
몸에 센서를 붙여서 측정을
해봤더니 정말 재미있는 것이

00:14:13.233 --> 00:14:16.623
실제로 화나지 않았는데 표정만
화나게 지냈을 뿐인데도

00:14:16.723 --> 00:14:18.962
몸에서 생리적인 유형은

화가 났을 때처럼

00:14:19.062 --> 00:14:21.720
나타나더라라는 것을 발견합니다.

00:14:21.820 --> 00:14:22.892
웃었을 때는 어땠을까요?

00:14:22.992 --> 00:14:24.053
반대겠죠.

00:14:24.153 --> 00:14:26.934
그래서 이 표정에 따라서도
우리의 몸에 변화가

00:14:27.034 --> 00:14:31.149
생긴다는 것을 밝히는 아주 중요한
실험들을 많이 하게 됐는데요.

00:14:31.249 --> 00:14:34.136
제가 얼마 전에 방송에서
보니까 우리 국내에서도

00:14:34.236 --> 00:14:36.468
이러한 다큐멘터리에서도
이러한 실험을 했더라고요.

00:14:36.568 --> 00:14:39.787
어떤 실험을 했냐 하면

가면을 만들었는데요.

00:14:39.887 --> 00:14:41.187
웃는 가면.

00:14:41.287 --> 00:14:46.556
그다음에 찡그린 가면을
만들어서 가면을 얼굴에 붙여서

00:14:46.656 --> 00:14:49.997
완전히 표정을 다른 표정을
못 짓게끔 붙인 다음에

00:14:50.097 --> 00:14:51.923
여러 가지 영상들을 보여줍니다.

00:14:52.023 --> 00:14:53.916
그리고 감정 상태를 체크해요.

00:14:54.016 --> 00:14:56.996
그랬더니 정말로 신기한 것이
웃는 가면을 썼을 때가

00:14:57.096 --> 00:14:59.670
훨씬 더 긍정적인
감정을 잘 느꼈고요.

00:14:59.770 --> 00:15:01.294
찡그런 감정을 쓰고 있었을 때가

00:15:01.394 --> 00:15:03.870
가면을 쓰고 있었을
때가 훨씬 더 안 좋은

00:15:03.970 --> 00:15:06.908
부정적 감정을 잘 느꼈다고
결과가 나왔습니다.

00:15:07.008 --> 00:15:08.215
참 재미있죠?

00:15:08.315 --> 00:15:11.835
결과적으로 우리의 근육을
이완하는 것만큼

00:15:11.935 --> 00:15:14.313
중요한 게 바로 표정을
바꾸는 것이고

00:15:14.413 --> 00:15:17.766
표정을 바꾸는 것 자체가
우리의 감정을 좋게 하는데

00:15:17.866 --> 00:15:19.523
굉장히 중요하다는 거죠.

00:15:19.623 --> 00:15:22.859
저는 이런 것들을 공부하면서

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
정말 웃는 연습을

00:15:22.959 --> 00:15:24.812
많이 해야겠다는 생각을 하고요.

00:15:24.912 --> 00:15:27.005
거울을 보고 많이
연습을 해봤습니다.

00:15:27.105 --> 00:15:28.425
아마 이 영상을 보시는 분들도

00:15:28.525 --> 00:15:30.511
혼자서 거울 보고
웃는 연습 하신 분들

00:15:30.611 --> 00:15:34.991
많이 있으실 텐데 잘
되시나요, 쉽지 않죠?

00:15:35.091 --> 00:15:39.558
왜냐하면, 혼자 거울 보고
웃으면 굉장히 쑥스럽습니다.

00:15:39.658 --> 00:15:44.078
저는 그래서 거울을 보고서
거울에 그냥 써 붙여놨어요.

00:15:44.178 --> 00:15:48.496

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
영어 단어로 I라는 단어를 써
붙여서 그 I를 그냥 읽습니다.

00:15:48.596 --> 00:15:52.164
아할 때는 입을 크게
벌려서 광대뼈를 풀고요.

00:15:52.264 --> 00:15:55.202
이할 때는 입꼬리 올리면서
웃는 연습을 합니다.

00:15:55.302 --> 00:15:57.518
이런 연습을 계속계속
꾸준히 하다 보니까

00:15:57.618 --> 00:15:59.247
저도 모르게 표정이 많이 좋아졌다는

00:15:59.347 --> 00:16:01.843
이야기를 많이 듣고 있습니다.

00:16:01.943 --> 00:16:06.647
모든 분, 오늘 이야기
들으신 분들 한번 거울에다

00:16:06.747 --> 00:16:11.936
딱 써 붙여놓고 다 같이 한번
아, 이 하면서 웃는 연습 하시면

10. 최상의 컨디션을 위한 심신이완법.vtt
00:16:12.019 --> 00:16:16.006
더욱더 행복해지실
거라고 확신합니다.