

## 사업장에서 의 건강증진(Ⅱ) <스트레스 관리>

# 스트레스 해소를 위한 간호 중재



경기전문대학 간호과 교수  
임 영 숙

### I. 서론

현대질병의 근원을 스트레스라고 부를 수 있을 만큼 스트레스는 이 시대를 살아가는 현대인에게 피할 수 없는 건강의 적이 되고 있다. 스트레스는 삶의 만족도를 감소시키고 정신질환을 야기하며 스트레스 관련질환(심혈관 질환, 위장계 질환, 허부요통, 두통 등)의 원인이 되며 면역기능을 감소시켜 암의 발생을 증가시킬 수 있다.

간호사는 병원이나 지역사회에서 질병에 시달리고 있는 대상자의 생물학적, 환경적 스트레스원을 능동적으로 관리해야 하고 개인이나 가족에게 따르는 스트레스의 유해한 영향을 예방할 중대한 책임이 있다.

간호사는 또한 대상자가 스트레스 수준을 사정하고 적절한 대응전략을 마련할 수 있도록 도와야 하며 대상자가 스트레스관리를 위해 다양한 접근법을 사용할 수 있는 자질을 개발하도록 도울 수도 있다. 간호사는 비효과적으로 대처하는 개인과 가족을 규명하는 중요한 위치에 있으므로 스트레스와 이에 뒤따르는 신체적 자극을 피하기위해 자신을 잘 조절하도록 돕는 것은 통합적인 건강상담을 통한 전문직 간호사의 중요한 역할이다.

그러므로 본고에서는 스트레스해소를 위한 간호중재에 대해 살펴보고자 한다.

### II. 본론

#### 1. 사정

스트레스라고 하는 상황은 많은 스트레스원들이 동시에 상승적으로 작용하여 축적효과로서 나타나므로 이에 대한 정확한 사정이 매우 중요하다. 특히 질병이나 질병으로 인한 진단적 과정, 치료절차 등은 대상자들의 스트레스를 가중시키므로 객관적이고 타당성 있는 방법으로 사정해야 한다. 스트레스의 사정과 평가 및 대응의 사정을 통해

- 대상자의 스트레스원은 무엇인가?
- 스트레스의 정도는 어느 정도인가?
- 중재를 위한 적절한 시기는 언제인가?
- 관련된 신체적, 정신사회적 증상은 무엇인가?
- 사회적 지지는 어느 정도인가? 등을 파악하여 적절한 간호중재를 적절한 시기에 투여하여야 한다.

#### 2. 간호진단

- 1) 비효과적인 개인의 대응
- 2) 비효과적인 가족의 대응

#### 3. 계획 및 중재

##### 1) 목표

- 스트레스 상황의 정확한 평가를 발달시키기 위함
- 효과적인 대응행동을 발달시키기 위함
- 스트레스의 감소를 경험하기 위함

## 2) 증상

### (1) 스트레스 발생 상황의 빈도를 감소시키는 법

#### ① 습관화

자신이 훈련이 되지않아 익숙하지 않은 행동을 요구받을 때 스트레스를 받는다. 익숙해져 습관이 되어 있는 활동은 의식적 노력 없이도 쉽게 수행할 수가 있으며 일상적이거나 안정된 행동유형으로 자동적으로 긴장없이 수행하여 신체적, 정신적 에너지를 줄일 수 있다. 인간의 사고방식도 습관의 지배를 받으므로 어떠한 상황에서도 플러스 발상을 하도록 습관화되는 것이 중요하다.

#### ② 변화를 피한다.

일상생활의 변화에 의해 발생하는 부정적 긴장은 스트레스 인지에 부정적 효과를 미치게 되므로 불필요한 변화를 피해야 한다. 그러나 스트레스가 있는 상황에서 도전(challenge)을 주는 자발적인 변화는 도모해야 한다. 예를 들면 테니스를 배운다든지, 수영을 한다든지 하는 것은 스트레스를 줄일 수 있다.

#### ③ 시간상 구획짓기

Girdano와 Everly는 다양한 스트레스원에 적응을 도모하기 위하여 특별한 시간을 배정하는 Time blocking기법을 제안하였다. 이것은 대상자에게 스트레스에 적응할 수 있도록 특정시간에 집중할 시간을 주어 이에 대한 전략을 개발하도록 돕는 것이다. 적응이 필요한 상황에 대비하여 새로운 정보나 방법을 습득하도록 계획하는 것은 적응에 도움이 되는 특별한 변화를 줄 수 있고 적응에 장애가 되는 감정을 표현할 시간을 허용하므로 긴박감, 불안, 좌절감과 같은 부정적 감정을 줄일 수 있다.

#### ④ 시간관리

대상자 스스로가 자신의 목표를 달성하기 위한 가능한 시간에 대해 시간관리를 계획하는 것이다. 대상자나 가족이 건강증진 활동에 참여하지 않는 이유로 시간이 없다고 하기 때문에 그들이 건강에 보다 많은 시간을 분배할 수 있도록 시간관리를 도와야 한다.

- 시간 과부하를 피해야 한다. (비현실적이거나 우선 순위가 낮은 요구에 대해서 “아니오” 라고 말하는 것을 배움으로서 시간 과부하를 피할 수 있다.)
- 일 자체를 전체보다는 부분으로 나누어 본다.
- 업무를 분담하여 과부하를 피할 수 있으며 이때는 누가 무엇을 도울 것인지를 알아둔다.
- 시간에 대하여 긴박감과 압박감을 느끼지 않도록 한다. 대상자는 타당한 시간적 급박함과 불필요하게 창출된 시간의 급박함을 구분해야 한다. (강박적인 시간-지향적 생활방식을 통제하고 수정할 것)
- 자극이 없는 시간도 있을 수 있다는 것을 예상하고 예방하여야 한다. 긍정적 긴장과 성장을 도모할 수 있는 활동을 계획하여 시간을 현명하게 사용해야 한다.

#### ⑤ 환경개선

환경을 바꾸는 방법도 스트레스의 빈도를 감소시키는 접근법이 된다. 어떤 집단의 스트레스를 감소시켜야 한다면 그 사회의 신념이나 가치관의 변화는 필수적이다. 특히 직업과 관련된 스트레스는 환경적 요인과 관계가 있으므로 원인이 되는 경험과 성향을 찾아내어 감소시키도록 한다. 물리적 환경은 바꾸는 것이 쉽지 않지만 대인관계적 환경은 대인관계적 양상을 바꾸어 스트레스를 줄일 수 있다.(기구개편, 업무배분의 변경, 인사교류, 직업변경 등) 그 외에 스트레스를 감소시킬 수 있는 환경적 요인은 온화하고 응집력있는 가족, 정체성을 증진시키는 문화, 관습, 지지적 친분관계, 능력이나 지지를 증진시키는 교회같은 지역사회와의 구조 등이다.

### (2) 스트레스를 극복할 수 있는 정신 신체적 준비

#### ① 운동증진

운동은 수년동안 간호중재의 일부가 되어 왔다. 이미 2000년 전부터 운동은 건강에 유익한 영향을 미치는 것으로 알려져 권장되어 왔으며 신체적인 운동은 질병에 대한 위협을 감소시키고 안녕감을 증진시

키는 수단으로서 많은 관심을 받아왔다. 운동프로그램은 각 사람마다 개별적으로 계획해야 하며 운동프로그램을 처음시작하는 사람이나 35세 이상에서는 운동부하 검사가 필수적이다.

※ 운동선택시 고려할 점(Pender, 1987)

- a. 즐거워해야 한다. 400Cal 를 사용할 만큼 격렬해야 한다.
- b. 20~30분 동안에 목표심장 박동수의 70~80% 를 유지해야 한다.
- c. 동작이 유효적이어야 한다. 30분~60분씩 매주 4~5회 반복되어야 한다.
- d. 생활양식으로 통합되어야 한다.

운동은 우울을 경감시키고 신체상을 증진시키며 사기를 높이고 전반적으로 안녕감을 증진시킨다.

### ② 자존심의 강화

개인의 장점을 찾아 칭찬해 줌으로서 장점을 보강해 주는 것으로 이것은 자신에 대한 긍정적인 생각을 갖게 한다. 자신에 대한 긍정적인 사고는 편안감을 더 해주고 자기비하를 줄여준다. 매일 한가지씩 특성을 카드에 정리해서 눈에 잘 띄는 장소에 두고 자주 그것을 보고 읽는다. (“나는 행복하다” “나는 건강하다” 등) 자신의 장점과 약점을 있는 그대로 받아들이고 남과 경쟁하거나 비교하지 말며 의미있는 삶을 살도록 하므로 자존감을 향상시킨다.

### ③ 자기효능감

성공한 경험은 장애물을 극복하고 효과적으로 일할 수 있는 능력이 있다는 긍정적인 느낌을 길러주며 자기신뢰를 갖게 된다. 자기효능감을 가진 사람은 실제 능력보다 나은 행동을 한다. 실패보다 성공을 연습하여 높은 목표를 설정하고 빈틈없이 노력하여 위기를 잘 조절한다. 간호사는 대상자가 가치를 두는 분야를 규명하고 이 분야에서의 자기효능감을 증진시킬 수 있도록 도와야 한다.

### ④ 자기주장의 증진

주장훈련은 부정적이고 수동적인 행동이나 말을 긍정적이고 당당한 태도로 바꾸어 줌으로 스트레스

를 극복할 수 있는 개인의 능력을 높인다.

자기주장이란 자신의 생각, 느낌, 감정을 정당하게 그리고 적당하게 표현하므로서 자기만족감을 얻게 되며 보다 건설적이고 긍정적으로 문제해결을 유도한다.

복잡하게 뒤얽힌 어려움은 자기 스스로 만들며, 보다 개방적이고, 당당하고, 자기자신에 성실할 때 쉽게 없어질 수 있다.

※ 당당한 태도를 갖기 위한 몇가지 제안

- 타인을 환영하여 주고 그들 이름을 부르도록 사려깊은 노력을 한다.
- 대화중에 눈맞춤을 유지한다.
- 타인의 장점을 말해준다.
- 먼저 대화를 시도한다.
- 느낌을 표현한다.
- 의견을 피력한다.
- 반대 의견이 있을 때는 타인에게 동의하지 않는다.
- 새로운 행동이나 활동을 배울때 능동적으로 참여한다.

### ⑤ 대체목표개발

대상자는 목표설정시 목표를 성취했을때 어떤 보상이 따르는지도 인식하고 있어야 한다. 목표를 실현하지 못했을 시 대체목표를 달성함으로써 같은 보상을 얻을 수 있기 때문이다.

예를 들면 직장내 승진을 원하는 대상자가 좌절되었을때 승진을 원하는 첫번째 이유가 인정과 수입의 상승이라면 이와 비슷한 목표를 달성함으로써 얻을 수 있다. 인정은 지역사회 봉사활동을 통해 수입상승은 현명한 투자를 통해 얻을 수 있다.

### ⑥ 인식의 전환

상황이 스트레스를 유발하느냐 하지 않느냐 하는 것은 개인이 상황을 어떻게 인지하느냐에 달려있다. 인지적 평가는 고통을 유발하고 지속시키는 뒤틀린 사고 양상을 규명하여 이를 변화시키도록 돕는 조직적이고 단계적인 중재이다. 지각된 요구가 지각된 자원보다 큰 경우 괴로움이 발생한다.

(3) 생리적 각성 조절을 위한 역조건화  
(Counter conditioning)

역조건화의 목적은 스트레스로 인해 나타나는 근육 긴장과 교감신경의 흥분을 근육이완과 부교감신경기능의 증진으로 바꾸는 것이다.

① 점진적 근육이완

(Progressive Muscle Relaxation, P.M.R)

P.M.R은 Jacobson(1938)에 의하여 개발된 것으로 높은 스트레스를 감소시켜 건강을 증진하는 방법이다. P.M.R은 대상자 스스로가 긴장과 불안에 대한 신체반응을 조절하도록 돕는 것으로 근육의 긴장과 이완을 체계적으로 시도하여 Tension의 감소를 유도하는 방법이다.

이완요법의 가장 기본적인 전제는 근육긴장이 불안과 관계있다는 것과 긴장된 근육이 이완될 수 있다면 불안은 감소될 수 있다는 것이다.

즉 "불안과 이완은 상호배타적이다." 라는 기본 가정하에 시도된다. 근육이 완전히 이완된 상태에서는 불안이 존재할 수 없다. 신체가 완전히 이완되면 신진대사율이 감소되어 산소소모량이 감소되고 교감신경계의 활동이 감소되어 심박동수, 호흡수, 혈압이 감소된다.

즉 스트레스 반응과 반대현상이 나타나게 된다. 이완요법을 시행하는 방법으로는 이완술의 내용을 치료자의 육성으로 지시하는 방법과 녹음 테이프를 이용하여 지시하는 방법이 주로 사용된다. (부록 2)

② 바이오피드백 (Biofeedback)

이것은 1969년 밀러에 의해 개발된 것으로 자율신경계에 의해서 일어나는 불수의적 반응이 조건화될 수 있다는 점에 착안한 것으로 Biofeedback은 일상적으로는 의식적으로 조절되지 않는 생리적 반응들을 변화시킬 수 있는 방법들을 알게 되는 과정으로서 정의할 수 있다.

Biofeedback의 목표는 대상자가 자동적인 반응을 조절하여 자기통제를 수립하도록 하는 것으로 훈련 과정을 통하여 목표로 하고 있는 반응에 영구적인 변

화를 도모하는 것이다.

전자기구를 신체에 부착시켜 스트레스가 진행되는 생리적 변화를 측정하여 개인에게 알려주고 개인은 이 정보를 바탕으로 자기조절, 자기지각, 자기탐색 등을 통하여 마음을 다스리고 감각력 증대를 가져올 수 있다. 심박, 혈압, 체온, 호흡, 뇌파 등 불수의적으로 우리 신체 내에서 생기는 조그만 변화도 이를 증폭 확대하여 관찰할 수 있게 함으로 이 정보를 바탕으로 개인은 스트레스 상태에서 벗어나려고 노력한다.

이 때 긴장이 풀리면 신호가 켜지도록 장치를 하여 피험자는 여러가지 방법으로 현재의 긴장상태에서 벗어나려고 시도한다. 이는 일종의 조작적 조건 형성 과정으로서 불수의적인 내장기관의 작용을 통제하는 수법을 학습함으로써 스트레스를 극복하는 방법이다.

③ 자가발생 훈련

이것은 자기 암시적인 기법으로 1930년 독일의 정신신경학자 Schultz에 의해 개발되었다. 그는 최면상태에서 Heaviness와 Warmth를 유도할 수 있음을 알았다.

ex) 두통이 있을 경우: 내 머리는 자유롭고 가볍게 느껴지며 내 이마는 기분좋은 정도로 차갑다. 또는 나는 신선한 공기가 내 머리 주위를 들고 있는 것을 느낀다.

④ 명상법

명상은 개인의 주의집중에 초점을 두고 의식수준을 변경시키는 것이다.

※ 명상기법(Rosenfeld-1981)

- 정신적 반복 : 한 단어나 어휘에만 정신을 집중하는 것으로 일명 Mantra라고 한다.
- 신체적 반복 : 흔히 호흡에 집중하는 법을 사용하며 춤이나 기타 신체적 운동, 조강이 포함된다.
- 문제집중 : 일종의 선으로 문제해결을 하기 위한 시도이다.
- 시각적 집중 : 한 장면만을 상상하는 것이다.

#### 4. 평가

간호사는 간호진단을 기초로 하여 대상자나 가족이 경험하는 스트레스에 대한 간호중재를 평가한다.

- 1) 스트레스, 평가 또는 대응에 관련된 느낌을 말로 표현한다.
- 2) 대응에 사용되는 개인의 능력을 규명한다.
- 3) 대응이 효과적일 때를 규명한다.
- 4) 인지된 스트레스 요인을 다루는데 효과적인 대응전략을 사용한다.
- 5) 스트레스 상황에서 다양한 대응전략을 사용한다.
- 6) 대응을 보조할 외부적 자원을 사용한다.

### Ⅲ. 결 론

지금까지 스트레스 해소를 위한 간호중재 방안으로 습관화, 불필요한 변화 회피, 시간상 구획짓기, 시간관리, 환경개선, 운동증진, 자존심 강화, 자기 효능감, 자기주장 훈련, 대체목표 개발, 인식의 전환, 점진적 근육이완, 바이오 휘드백, 자가발생훈련, 명상법에 대해 살펴보았다.

스트레스 관리를 위해서는 무엇보다도 신체적 건강을 유지하며, 어떤 상황에서도 긍정적인 사고를 하며, 남의 장점을 많이 볼 수 있는 눈을 가지며, 상대방을 많이 칭찬하며, 자기자신에게 귀를 기울이는 것이 필요하다.

“범사에 감사하라, 항상 기뻐하라, 쉬지 말고 기도하라.” 는 성서의 귀절은 인간의 건강한 삶을 위한 지혜로운 가르침이라고 생각된다.

스트레스 관리는 하나의 건강목표이다. 스트레스 관리는 예방적 측면에서 시도되어 생활습관화 되어야 하며 간호사는 이것을 도와줄 수 있다. 대상자의 스트레스 관리를 위해 애쓰는 간호사들을 위해 예이츠(Yates)가 제시한 직장 스트레스 해소법을 소개하면서 본고를 마치고자 한다.

첫째, 신체적 건강을 유지한다.

둘째, 무엇이든지 터놓고 얘기할 수 있는 친구들을 가까이 한다.

셋째, 직장이나 스트레스의 근원을 다룰만한 긍정적이고 건설적인 행동을 취한다.

넷째, 함께 일하는 사람들과 다른 사회생활을 유지하도록 한다.

(일할 때는 일하고 놀 때는 열심히 놀자.)

다섯째, 직장밖에서 창조적 활동에 참여한다.

(일 이외의 다양한 취미생활을 가꾸어 간다.)

여섯째, 의미있는 일에 참여한다.

일곱째, 개인적 스트레스에 대해서 과학적 분석적 방법을 적용해 본다.

#### 참고문헌

1. 김금순(1995), 운동요법과 춤요법, 간호중재의 임상적용, 서울시 간호사회
2. 유지수(1995), 스트레스 관리방안, 스트레스 관리, 대한간호협회
3. 이옥석(1995), 스트레스는 무엇이며 관리는 어떻게 하는 것인가? 신한
4. 한국산업안전교육원편(1996), 건강증진, 한국산업안전공단
5. 전시자외(1996), 성인간호학(상) 현문사
6. 정량은(1982), 심리학통론, 법문사
7. 최명애, 이인숙 역(1997), 건강증진과 간호실무, 현문사
8. Synder, M. (1992), Independent Nursing Intervention, Delmar publishers Inc.

#### 부록 1. 스트레스 점검표

신체상의 징조

심리·감정상의 징조

1. 숨이 막힌다.
2. 목이나 입이 마른다.
3. 불면증이 있다.

- 4. 편두통이 있다.
- 5. 눈이 쉽게 피로해진다.
- 6. 어깨나 목이 자주 결린다.
- 7. 가슴이 답답해 토할 기분이다.
- 8. 식욕이 떨어진다.
- 9. 변비나 설사를 한다.
- 10. 신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다.

**심리·감정상의 징조**

- 1. 언제나 초조해지는 편이다.
- 2. 흥분이나 화를 잘 낸다.
- 3. 집중력이 저하되고 인내력이 없어진다.
- 4. 건망증이 심하다.
- 5. 우울하고 기분이 침울해지기 쉽다.
- 6. 뭔가를 하는 것이 귀찮다.
- 7. 매사 의심이 많고 망설이는 편이다.
- 8. 하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기하는 편이다.
- 9. 뭔가 하지 않으면 진정할 수 없다.
- 10. 성급한 판단을 내리는 경우가 많다.

**행동상의 징조**

- 1. 반론이나 불평, 말대답이 많아진다.
- 2. 일의 실수가 증가한다.
- 3. 주량이 증가한다.
- 4. 필요 이상으로 일에 몰입한다.
- 5. 말수가 적어지고 생각에 깊이 잠긴다.
- 6. 말수가 많고 말도 되지 않는 주장을 펼칠 때가 많다.
- 7. 사소한 일에도 화를 잘 낸다.
- 8. 화장이나 복장에 관심이 없어진다.
- 9. 사무실에서 개인적인 전화를 하거나 화장실에 가는 횟수가 증가한다.
- 10. 결근, 지각, 조퇴가 증가한다.

※ 각 항목에 해당하는 경우가 4개 이상이면 스트레스 수준이 비교적 심각한 상태에 있음을 의미한다.

**부록2. 점진적 근육이완 요법**

■ 준비·암시

두 눈을 감으세요. 온몸의 힘을 다 빼세요. 내가 이완술을 사용하면 온몸이 편안해지고 통증이 없어지고 기분이 좋아질 것이라고 생각하세요.

먼저 지시하는 말을 따라 행하시고 그 다음 숫자를 셀동안 그것을 지속하도록 하세요.

■ 심호흡

숨을 깊게 들이 마시세요. 하나, 둘. 깊이 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷. 숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘. 깊이 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷. 숨을 깊게 들이마시세요. 하나, 둘. 깊이 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

■ 오른손

오른손 주먹을 꼭 쥐세요. 하나, 둘. 긴장감을 느끼세요. 주먹을 서서히 펴세요. 하나, 둘, 셋, 넷. 오른손을 이완시키세요. 그 차이를 느끼세요. 이완을 발견할 것입니다.

■ 왼손

왼손 주먹을 꼭 쥐세요. 하나, 둘. 긴장감을 느끼세요. 주먹을 서서히 펴세요. 하나, 둘, 셋, 넷. 왼손을 이완시키세요. 그 차이를 느끼세요. 이완을 발견할 것입니다.

■ 오른쪽 팔

오른쪽 팔을 가슴에 붙이고 힘을 주세요. 하나, 둘.

■ 긴장감을 느끼세요.

오른쪽 팔의 힘을 빼세요. 하나, 둘, 셋, 넷. 오른쪽 팔이 편안하게 느껴질 것입니다.

■ 왼쪽 팔

왼쪽 팔을 가슴에 붙이고 힘을 주세요. 하나, 둘.

긴장감을 느끼세요.

왼쪽 팔의 힘을 빼세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

왼쪽 팔이 편안하게 느껴질 것입니다.

#### ■ 이마

이마를 찌푸리세요. 하나, 둘.

긴장감을 느끼세요.

이마의 긴장을 푸세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

이마가 편안하게 느껴질 것입니다.

#### ■ 얼굴 상부

두눈을 힘있게 꼭 감고 콧등을 찌푸리세요

#### ■ 눈

두눈을 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

#### ■ 얼굴 하부

윗니와 아랫니를 붙이고 이를 꼭 다무세요.

하나, 둘.

#### ■ 이

이를 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

#### ■ 목

턱이 가슴에 닿도록 힘있게 꼭 숙이세요. 하나, 둘.

턱을 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

이제 목주위가 이완되어 아주 부드럽고 편안합니다.

#### ■ 어깨

양 어깨를 귀에 닿도록 힘있게 치켜 올리세요.

하나, 둘.

어깨를 편안하게 내리세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

#### ■ 배

숨을 깊게 들이 마셔서 배를 볼록하게 내미세요.

하나, 둘.

숨을 푸욱 내쉬셔서 배를 편안하게 하세요.

하나, 둘, 셋, 넷.

#### ■ 오른쪽다리

오른쪽 다리를 쭉 펴고 발가락 끝을 머리쪽으로

힘있게 당기세요. 하나, 둘.

다리를 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

#### ■ 왼쪽다리

왼쪽다리를 쭉 펴고 발가락 끝을 머리쪽으로 힘있

게 당기세요. 하나, 둘.

다리를 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

#### ■ 발

다리를 쭉 펴고 발가락 끝을 침대 발치쪽으로 힘있

게 뻗치세요. 하나, 둘.

발근육을 편안하게 하세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

#### ■ 심호흡

숨을 깊게 들이 마시세요. 하나, 둘.

깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

숨을 깊게 들이 마시세요. 하나, 둘.

깊게 내쉬세요. 하나, 둘, 셋, 넷.

몸과 마음이 아주 상쾌합니다.

편안한 상태를 그대로 유지하면서 이제 깨어나도  
 록 합니다.

다섯, 넷, 셋, 둘, 하나.

눈을 뜨세요.