



MEDITATION & BREATHING METHOD

직무 스트레스 해소 방법

2023 학습동아리 최종 결과물
동아리명: 9급상자

직무 스트레스 원인



과도한 업무

과중하고 모호한
업무 분장과
방대한 업무 종류

작업시간 부족

업무량의 비례
현저히 부족한
작업 시간

소통 부족

- 상사/동료/업체 와
의 이해관계
- 자유롭지 못한 의
사 결정과 원활하
지 않은 소통 구조



BREATHING METHOD

4-7-8 호흡법 효과

- 일상생활에서 발생하는 불안감과 스트레스를 즉각적으로 줄임
- 혈압을 낮추고 소화불량을 개선하는 장기적인 효과
- 불면증에 도움
- 몸과 마음을 진정시키기 때문에 전반적인 휴식과 수면의 질 향상

4-7-8 호흡법 이론 방법

4-7-8 호흡을 시작하기에 앞서 평소 호흡을 리셋해야 합니다.

먼저 평상시보다 빠르게 호흡합니다.

이때, 입을 벌리지 않고 코를 통해서만 호흡해야 합니다.

호흡은 짧을수록 좋으며 속도가 빠르더라도 규칙적으로 유지해야 합니다.

15초동안 1~2세트 반복합니다.

이것을 통해 원활한 호흡을 위해 호흡 조직을 사전에 자극할 수 있습니다.

이번에는 숨을 8초동안 내쉬어야 합니다.

1단계에서는 코로 내쉬었던 것과는 달리 입으로 내쉬어야 합니다.

8초간 숨을 내뿔었다면 4초간 코로 숨을 들이 마십니다. 이후 7초간 숨을 참습니다.

숨을 참는 동안에는 입과 혀가 움직이지 않도록 주의합니다.

이 과정을 최소 3회, 많게는 5번 반복합니다.

단, 숨이 가빠지지 않게 처음에는 4초 7초 8초를 다 지키지 않아도 됩니다.

BREATHING METHOD

4-7-8 호흡법

4

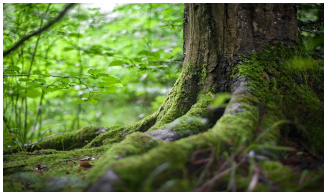
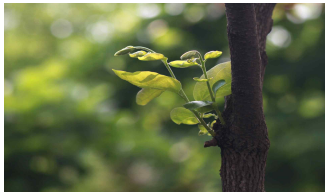
초 동안 코로 숨을 들이쉬고

7

초 동안 숨을 멈췄다가

8

초 동안 입으로 숨을 내쉬기





직무 스트레스에 4-7-8호흡법 적용하기

- 동료와 문제 상황 발생시 당황하지 않고 호흡법을 진행하여 진정함
- 호흡하는 동안 상대방의 의도를 파악하여 침착하고 지혜롭게 해결
- 직무 관련 스트레스 때문에 잠이 오지 않을때 호흡법으로 충분한 수면 확보
- 긴장되고 급박한 상황에도 호흡법으로 내 업무 페이스 찾기

MEDITATION

숲 속 명상법

- 편안한 복장으로 조용한 장소에서 몸을 이완시키며 오감을 활짝 열어 놓습니다.
- 명상 시간을 정하고, 가볍게 몸을 풀어줍니다.
- 자신이 느끼기에 편안한 자세로 앉은 척추뼈를 곧게 세운 다음 눈을 꼭 감고 호흡을 가다듬습니다.
- 자연과 해를 느끼며 마음 비우기를 합니다.
- 가끔은 살짝 천천히 걷기를 하는 것도 좋습니다.





직무 스트레스에 대처가 필요한 이유와 기대효과

- 01 긍정 마인드 함양으로 건강한 사고방식을 기를 수 있음
- 02 직장 동료와 원만한 이해관계 조성
- 03 여러 갈등에 대해 유연하고 지혜롭게 대처하여 업무 효율성 향상
- 04 공직자로서 공직에 원만하고 긍정적으로 헌신 가능하게 함



2023 학습동아리 최종 결과물
동아리명: 9급상자

THANK & YOU

Nature does not hurry, yet everything is accomplished.
자연은 서두르지 않는다. 하지만, 모든 것을 완수한다.

- Lao Tzu