

나를 위한 Healing Book

# 마음챙김

MINDFULNESS





나를 위한 Healing Book

# 마음챙김

MINDFULNESS



# 당신의 마음은 안녕하십니까?

## 여러분은 웰니스(wellness)를 어떻게 이해하고 있나요?

일부 사람들, 특히 아픈 사람들에게 웰니스는 단순히 증상이나 질병이 없는 상태를 의미할 수 있습니다. 그러나 **염증성 장질환 환자에게 마음 건강은 웰니스(wellness) 이상을 의미할 것입니다.**

그렇다면 '안녕한' 상태에 이르기 위해 무엇을 할 수 있을까요? 건강과 웰빙에 도움이 될 수 있는 간단한 행동이나 변화에는 어떤 것이 있는지 살펴보겠습니다.



## 스트레스 수준의 관리

어떤 사람들에게 스트레스는 염증성 장질환의 진행 과정에 영향을 미칠 수 있으며, 급성악화(flare-ups)를 일으키거나 증상을 악화시킬 수 있는 것으로 나타났습니다.<sup>1</sup> 스트레스를 알면 스트레스가 여러분의 웰빙에 미치는 영향을 최소화할 수 있습니다.



## 감정적·정신적 건강

여러분은 염증성 장질환이 신체적 증상 이외에도 개인의 느낌과 감정<sup>2</sup>에 영향을 줄 수 있으며, 관계에도 영향을 미칠 수 있다는 점을 알고 있을 것입니다.<sup>3</sup>



## 식사와 영양

많은 염증성 장질환 환자들은 증상을 예방하기 위해 특정 음식을 피하곤 합니다. 그러나 균형 잡힌 식사는 신체가 제대로 기능을 할 수 있게 해주는 필수 요소입니다.<sup>4</sup>



## 운동

운동은 때때로 가장 하기 싫은 일 중 하나이지만, 일부 염증성 장질환 환자들은 적절한 운동이 웰빙과 사회 생활을 개선한다고 느낍니다.<sup>5</sup>



## 수면과 휴식

충분한 양질의 수면은 모든 사람에게 꼭 필요합니다. 물론 염증성 장질환 증상으로 인해 숙면을 취하기 어려울 수 있지만,<sup>4</sup> 수면 개선을 위해 시도해 볼 수 있는 다양한 방법이 있습니다.



## 적절한 조언과 지원

담당 의사, 간호사 및 기타 의료팀은 여러분의 질환을 관리하는 방법과 관련하여 도움을 주고, 조언해 줄 수 있습니다. 친구, 가족들과 같이 삶의 모든 면에서 신뢰할 수 있고 의지할 수 있는 지지망(support network)을 만드는 것은 매우 중요합니다.

# 마음 건강을 위한

## 스트레스 대처법

스트레스는 우리가 살아가기 위해 필요한 자연적인 반응입니다. 그러나 스트레스 수준이 오랜 기간 동안 높게 유지된다면, 의사나 간호사와 상담해야 합니다.

여러 연구에 따르면, 사람의 심리 상태는 사람들의 장애 영향을 미치며, 사람들은 종종 스트레스를 받을 때 복통이나 소화 장애를 보고합니다.<sup>6,7</sup> 염증성 장질환과 관련하여, 일부 연구는 스트레스가 재발을 일으킬 수 있는 한편,<sup>6,7</sup> 어떤 사람들의 경우 염증성 장질환의 증상 자체가 스트레스를 초래하기도 함을 시사합니다.<sup>6,8</sup>

스트레스가 여러분의 건강에 중대한 영향을 주거나 큰 문제가 되지 않더라도, 스트레스를 예방하는 방법과 스트레스 발생 시 이를 관리할 수 있는 방법을 알아두면 좋을 것입니다.

- ♥ 여러분의 질환에 대해 최대한 많이 배우십시오. 질환이 여러분에게 어떻게 영향을 미치는지, 급성악화(flare-ups)를 유발할 수 있는 요인은 무엇인지 더 많이 알수록 질환을 더 잘 예측할 수 있고, 자신감을 얻게 될 것입니다.
- ♥ 요가, 태극권, 명상 또는 마음챙김(mindfulness)과 같은 휴식법을 활용하십시오.
- ♥ 어떤 사람들은 침술이나 최면요법 등의 대체요법을 활용합니다.
- ♥ 충분한 휴식을 취하십시오. 피로한 느낌은 스트레스와 수면의 질 저하와 관련이 있을 수 있습니다.<sup>9</sup>

# 마음 건강을 위한 휴식법 '마음챙김'

## 마음챙김이란 무엇일까요?

마음챙김은 새로운 개념처럼 들릴 수 있지만, 실제로 긴 역사를 가지고 있습니다. 마음챙김은 고대 불교 명상 기술에 뿌리를 두고 있으며, 2000년 이상 명상법으로써 사람들에게 도움이 되고 있습니다.

회사와 학교에서는 직원들과 학생들의 스트레스 완화를 위한 마음챙김 수업을 제공하고 있으며, 성인을 위한 마음챙김 컬러링북도 많은 인기를 얻고 있습니다.

마음챙김은 휴식의 한 형태이며, 자신의 생각과 주위의 시각 자극, 소리, 냄새, 맛에 완전히 주의를 기울이도록 합니다.<sup>10</sup> 과거에 일어난 일에 대한 걱정이나 미래의 일 보다는 현재의 순간에 집중하는 것을 의미합니다. 이러한 과정은 부정적인 감정, 우울감, 또는 불안감과 관련된 스트레스의 영향을 완화할 수 있습니다.<sup>10</sup>

## 마음챙김은 어떻게 도움이 될까요?

마음챙김은 신경계를 진정시키도록 돕고 “이완 반응(relaxation response)”을 활성화시켜 스트레스를 줄입니다.<sup>11</sup> 이 기술은 스트레스 반응(“투쟁/도피반응”)의 부정적인 영향과 싸우며, 만성 질환의 위험 요인을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.<sup>11</sup>

연구에 따르면, 다른 질환과 마찬가지로 염증성 장질환 환자에서 스트레스는 염증 증가와 관련성이 있을 수 있고, 이는 급성악화(flare-ups)를 악화시킬 수 있습니다.<sup>11,12</sup> 그러나, 최근 한 연구는 규칙적으로 마음챙김을 수행한 염증성 장질환 환자들의 경우 증상이 개선되고, 불안감이 완화되었으며, 전반적 웰빙 상태를 달성했음을 보였습니다.<sup>11</sup>





## 마음챙김의 종류에는 어떤 것이 있을까요?

마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR; mindfulness-based stress reduction) 및 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT; mindfulness-based cognitive therapy) 등 다양한 종류의 마음챙김이 있습니다. 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR)는 사람들이 스트레스에 대처하도록 돕는 것을 목표로 하며, 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT)는 마음챙김과 인지행동치료(CBT; cognitive behavioural therapy)를 결합한 것으로, 우울증과 부정적 사고에 대처하는 기술을 가르치는데 사용될 수 있습니다.

## 마음챙김, 어떻게 시작할 수 있을까요?

글로브된 설명이나 오디오 가이드를 통해 마음챙김을 시작하기 위한 기본 기술을 안내하는 다양한 웹사이트와 앱을 활용할 수 있습니다. 또한, 의사에게 문의하여 몇 가지 기술이나 웹사이트를 추천 받아 마음챙김을 시작해볼 수 있으며, 그룹 수업이나 일대일 수업으로 직접 배울 수 있습니다. 마음챙김 수업에 관심이 있다면 의사나 간호사를 통해 지역의 마음챙김 관련 전문가를 소개받을 수 있을 것입니다.

## 마음챙김, 무엇부터 시작해야 할까요?

이전에 마음챙김을 경험해 본 적이 없다면, 어디서부터 시작해야 할 지 막막할 수 있습니다. 하지만 걱정하지 마십시오. 아래 설명을 따라 하면 여러분도 곧 더 나은 마음 상태를 갖게 될 것입니다. 마음챙김의 기초가 되는 호흡부터 시작해 보겠습니다. 매일 10-15 분 동안 호흡법을 연습해 보십시오. 호흡법은 일상 생활에서 호흡에 집중하는데 도움을 줍니다. 연습을 많이 하면 할수록 더 숙련될 수 있고, 더 긴 시간 동안 다양한 상황에서 수행할 수 있을 것입니다.

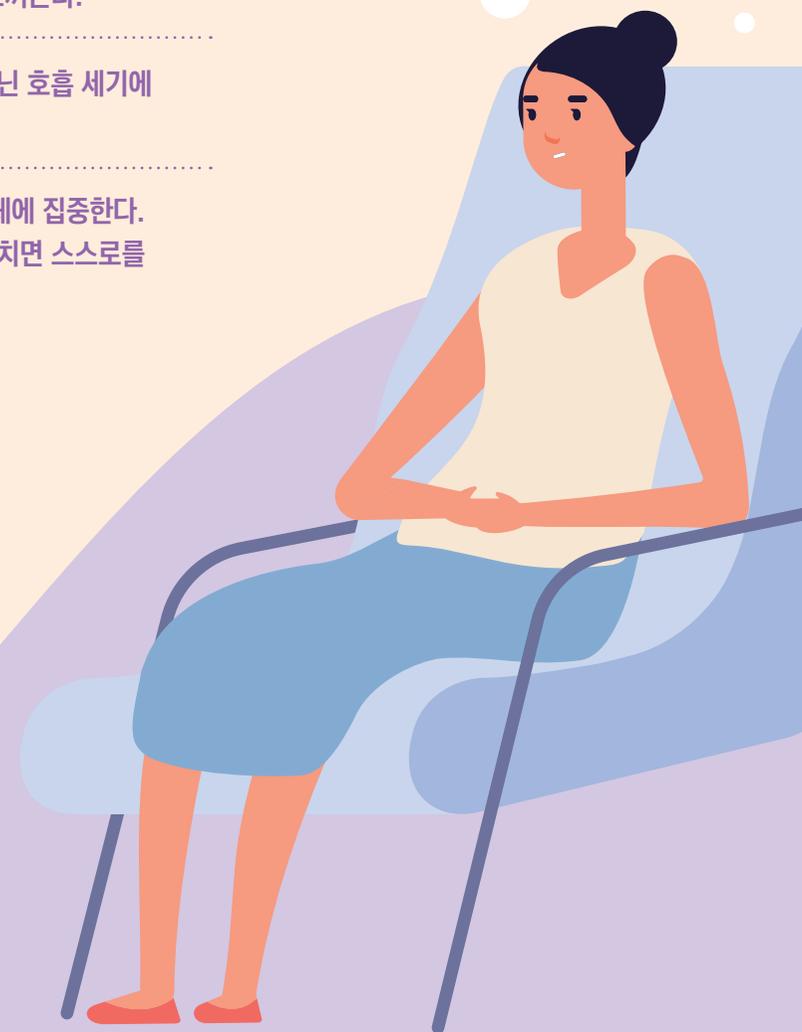
## 기본적인 마음챙김 호흡법

등받이에 기대지 않고 의자에 편하게 앉아 있거나, 바닥에서 책상다리를 하고 앉는다. 등과 목을 바로 세운다.

호흡에 집중한다. 호흡을 억지로 바꾸지 말고, 자연스럽게 숨을 쉰다. 코로 공기가 들어가고 나가는 것에 집중한다. 자신의 몸이 어떻게 느끼고 호흡이 어디에 위치하는지 느껴본다.

호흡을 세지 않는다. 호흡을 세면 호흡이 아닌 호흡 세기에 집중하는 것으로 그칠 수 있다.

수행의 막바지에 다다르면 다시 한번 몸 전체에 집중한다. 충분히 몸이 이완할 시간을 주고, 수행을 마치면 스스로를 칭찬한다. 티타임을 가져보는 것도 좋다.



### References

1. Goodhand JR, Wahed M, Rampton DS. Management of stress in inflammatory bowel disease: a therapeutic option? Expert Rev Gastroenterol Hepatol. 2009;3:661-679.
2. Kemp K, Griffiths J, Lovell K. Understanding the health and social care needs of people living with IBD: a meta-synthesis of the evidence. World J Gastroenterol. 2012;18:6240-6249.
3. Lönnfors S, Vermeire S, Avedano L. IBD and health-related quality of life - discovering the true impact. J Crohns Colitis. 2014;8:1281-1286.
4. Ginsburg PM, Bayless TM. Managing functional disturbances in patients with inflammatory bowel disease. Curr Treat Options Gastroenterol. 2005;8:211-221.
5. Klare P, Nigg J, Nold J, et al. The impact of a ten-week physical exercise program on health-related quality of life in patients with inflammatory bowel disease: a prospective randomized controlled trial. Digestion. 2015;91:239-247.
6. Bannaga AS, Selinger CP. Inflammatory bowel disease and anxiety: links, risks, and challenges faced. Clin Exp Gastroenterol. 2015;8:111-117.
7. Mawdsley JE, Rampton DS. Psychological stress in IBD: new insights into pathogenic and therapeutic implications. Gut. 2005;54:1481-1491.
8. Sexton KA, Bernstein MT, Walker JR, et al. Perceived stress is related to symptom burden, but not intestinal inflammation, in inflammatory bowel disease. Gastroenterology. 2013;144:103-104.
9. Graff LA, Vincent N, Walker JR, et al. A population-based study of fatigue and sleep difficulties in inflammatory bowel disease. Inflamm Bowel Dis. 2011;17:1882-1889.
10. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. J Consult Clin Psychol. 2010;78:169-183.
11. Kuo B, Bhasin M, Jacquart J, et al. Genomic and clinical effects associated with a relaxation response mind-body intervention in patients with irritable bowel syndrome and inflammatory bowel disease. PLoS One. 2015;10:e0123861.
12. Mawdsley JE, Rampton DS. Psychological stress in IBD: new insights into pathogenic and therapeutic implications. Gut. 2005;54:1481-1491.