

- 사회복지종사자 힐링캠프 -

지역사회보장협의체 민·관합동 워크숍

2016. 12. 07.(수) / 뉴동해관광호텔



동해시지역사회보장협의체

- 사회복지종사자 힐링캠프 -

지역사회보장협의체 민·관합동 워크숍

동해시지역사회보장협의체 위원 및 공공기관 담당자, 관련기관 관계자를 대상으로 변화하는 사회복지정책에 대한 정보를 공유하며 민감한 대응성을 높이고, 사회복지 업무로 소진된 심신 상태를 재충전 함

I 교육 개요

- 일 시 : 2016. 12. 07.(수) / 13시 30분 ~ 17시 30분
- 장 소 : 뉴동해관광호텔 조선1홀(별관 3층)
- 교육목적
 - 변화하는 사회복지정책에 대한 민감한 대응성 강화
 - 사회복지종사자들 내면의 대화를 통해 자기 자신의 소진된 상태를 확인하고 타인과 공감대 형성 및 치유하는 방법을 배우며, 심신의 위로와 격려를 통해 재충전할 수 있는 기회 제공
- 주요내용
 - 특 강 : 한국의 사회경제적 환경 변화와 소득보장제도의 전망(1h)
 - 힐링캠프 : 번아웃 예방을 위한 스트레스 셀프 힐링 기법(2h)
- 대 상 : 100명
(지역사회보장협의체 위원, 사회복지 관련 공무원, 사회복지시설·기관·단체 종사자)
- 주최/주관 : 동해시, 동해시지역사회보장협의체

II 세부 일정

| 일자 | 시 간 | | 소요 (분) | 내 용 | 비 고 |
|--------------|-------|-------|-----------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| | 부터 | 까지 | | | |
| 12/07 (수) | 13:30 | 14:00 | 30' | · 등 록 | · 진행 : 서순영 (실무협의체 위원장) |
| | 14:00 | 14:10 | 10' | · 국민의례 · 인사말씀 · 격 려 사 | · 김경수 (대표협의체 민간위원장) · 심규언(동해시장) |
| | 14:10 | 15:10 | 60' | · 한국의 사회경제적 환경 변화와 소득보장제도의 전망 | · 이병렬 (한중대학교 사회복지학과 교수) |
| | 15:10 | 15:20 | 10' | · 휴식 (자리정돈) | |
| | 15:20 | 17:20 | 120' | · 번아웃 예방을 위한 스트레스 셀프 힐링 기법 | · 채준안 ([주]스트레스&여가 대표) |
| | 17:20 | 17:30 | 10' | · 폐 회 | |

※ 교육내용 및 시간은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

한국의 사회경제적 환경 변화와 소득보장제도의 전망

이 병 렬

(한중대학교 사회복지학과 교수)

한국의 사회경제적 환경 변화와

소득보장제도의 전망

발표 한중대학교 이병렬

I. 소득보장제도의 개념과 역사

1. 사회보장제도의 개념

소득보장제도



사회복지서비스

소득보장제도 : 사람들이 살아가면서 당면하는 질병, 재해, 실업, 노령, 주된 소득자의 사망 등 사회적 위험에 의해 소득이 중단되거나 상실되었을 때, 출산, 교육, 장애, 사망 등에 의해 추가비용지출이 발생할 때 개인을 보호하기 소득을 보장해 주는 제도

I. 소득보장제도의 개념과 역사

2. 소득보장제도의 형태

사회보험

공공부조

사회수당

I. 소득보장제도의 개념과 역사

2. 소득보장제도의 형태

사회보험

- 미래의 위험에 대비하여 기여금을 지불한 후 일정한 법적 조건에 해당되면 소득조사나 자산조사 없이 급여를 받는 제도. 급여를 받을 수 있는 권리는 수혜자의 기여금 지불 실적에 따라 결정.
- 사회보험제도는 사람들이 살아가면서 당면하게 되는 위험에 대비해 크게 4종류 발달: 4대 사회보험

연금보험 : 노령·장애·주소득자 사망에 대비

건강보험 : 질병의 예방치료재활에 대비

산업재해보상보험 : 업무상 재해에 대비

고용보험 : 실업에 대비

I. 소득보장제도의 개념과 역사

2. 소득보장제도의 형태

공공부조

기여금을 지불할 수 없어 사회보험급여를 받을 수 없는 빈곤자들의 소득을 보장하기 위한 제도. 급여를 받을 수 있는 권리는 자산조사를 통해 결정. 재원은 조세

I. 소득보장제도의 개념과 역사

2. 소득보장제도의 형태

사회수당

일정한 인구학적 조건을 갖추면(해당 국적을 가진 국민, 해당 국가에 일정하게 거주한 사람, 아동, 장애인, 노인 등) 기여금을 지불하지 않으며, 소득조사나 자산조사를 받지 않고 급여를 받는 제도.

예: 부상교육, 아동수당, 장애인 수당, 노인기초연금 등

I. 소득보장제도의 개념과 역사

2. 소득보장제도의 형태

사회보험

공공부조

사회수당

현재 소득보장의 기본전제 :

현재 자산이나 소득이 극히 적은 빈곤층에게만 지급되거나, 과거 또는 미래 임금노동을 했거나 할 것이라는 전제

I. 소득보장제도의 개념과 역사

3. 소득보장제도의 역사

공공부조



사회보험



사회수당

선별주의



보편주의

I. 소득보장제도의 개념과 역사

4. 사회보장이 경제성장에 미치는 영향

과거 유럽의 우파는 선별주의, 좌파는 보편주의
소득보장정책을 선호

우파의 가치 : 시장을 중심으로 한 경제효율성

좌파의 가치 : 평등을 중심으로 한 사회효율성

I. 소득보장제도의 개념과 역사

4. 사회보장이 경제성장에 미치는 영향

사회보장의 증대가 경제성장에 긍정적인 영향을
미친다는 이론을 전개한 학자 : 케인즈(Keynes)

유효수요이론 : 빈곤자에 대한 소득지원과 조세감면이
유효수요의 증대를 초래해 경제성장에 긍정적인 영향을
미친다는 이론 전개

I. 소득보장제도의 개념과 역사

4. 사회보장이 경제성장에 미치는 영향

유효수요에 영향을 미치는 요인

- ① 실질소득(real income)
- ② 순소득(net income)
- ③ 부(wealth)
- ④ 이자율(rate of interest)
- ⑤ 소득분배(distribution of income)
- ⑥ 미래소득에 대한 기대(expectation of the future level of income)

I. 소득보장제도의 개념과 역사

4. 사회보장이 경제성장에 미치는 영향

- 소득재분배가 증대할수록 가난한 사람의 소득이 증가
- 가난한 사람은 부유한 사람보다 소비성향이 높기 때문에 소득재분배가 증대할수록 총수요가 증대

산출량을 증가시켜서 실업을 줄이기 위해서

- 공개시장정책에 의해 이자율을 내려 민간투자를 증가시킬 것
- 정부가 직접투자 추진
- 소비수요를 증가시키기 위해 가난한 사람에게 불균형적으로 많은 급여를 제공하는 정부재정지출(예 : 가족수당, 실업급여, 사회보험 등) 추진
- 부자들로부터 불균형적으로 많이 받게 되는 조세정책(예 : 상속세, 누진세 등)을 추진

I. 소득보장제도의 개념과 역사

4. 사회보장이 경제성장에 미치는 영향

케인즈의 유효수요정책이론은 1930년 이후, 특히 제2차 세계대전 이후 서구 국가들이 약 25년간 높은 경제성장을 유지하면서 양질의 사회보장제도를 마련하는데 기여.

경제성장은 소득보장제도의 확장의 조건.
케인즈의 이론은 우파들의 소득보장정책의 확대에 대한 근거를 제공함. 중도우파의 확장.

복지국가: 노동-자본-국가가 공동의 목표를 위해 상호협력
국가와 기업은 충분한 임금을 제공해주고 관대한 복지제도를 통해 '나를 평등한 사회를 구축'
그러나 이 제도의 전제는 완전고용임.

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

1. 저출산

<표1> 합계출산율(15-49세)

출처: 통계청

| 구분 | 1997 | 1999 | 2001 | 2003 | 2005 | 2007 | 2009 | 2011 | 2013 | 2015 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 출산율 | 1.52 | 1.41 | 1.30 | 1.18 | 1.08 | 1.25 | 1.15 | 1.24 | 1.19 | 1.24 |

인구의 수 및 인구의 질은 경제에 있어서 매우 중요한 요소

인구수는 내수시장의 크기를 의미.

(소비를 성장동력으로 삼는 자본주의 경제에서 매우 중요한 변수)

경제성장의 한 축을 담당하는 생산성 역시 인구의 힘에서 나옴.

생산가능인구가 늘어나 생산성이 향상되고 그들의 소득활동으로 인해 사회복지 정책의 재원이 마련됨.

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

2. 고령화

<표2> 인구비율 (단위: %)

출처: 통계청

| 구분 | 1960 | 1970 | 1980 | 1990 | 2000 | 2010 | 2020 | 2030 |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| -14세 | 42.3 | 42.5 | 34 | 25.6 | 21.1 | 16.1 | 13.2 | 12.6 |
| 15-64세 | 54.8 | 54.4 | 62.2 | 69.3 | 71.7 | 72.8 | 71.1 | 63.1 |
| 65- | 2.9 | 3.1 | 3.8 | 5.1 | 7.2 | 11 | 15.7 | 24.3 |

<표3> 노인부양인구비 (단위: %)

출처: 통계청

| 구분 | 2006 | 2008 | 2010 | 2012 | 2014 | 2016 |
|---------|------|------|------|------|------|------|
| 노년부양인구비 | 13.2 | 14.3 | 15.2 | 16.1 | 17.3 | 18.5 |

노년부양인구비 : (65세 이상 인구 ÷ 15-64세 인구) × 100

2015년도 65세 이상 노인진료비는 21조9,210억원으로
전체 진료비 57조9,593억원의 37.8%를 차지

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

2. 고령화

<표4> OECD회원국의 노인빈곤율

출처 : OECD

| 구분 | 한국 | 일본 | 스페인 | 오스트리아 | 포르투갈 | 영국 | 에스토니아 |
|------|------|------|------|-------|------|------|-------|
| 2007 | 44.6 | 21.7 | 20.6 | 9.9 | 7.7 | 12.2 | 29.5 |
| 2010 | 47.2 | 19.4 | 12.5 | 11.3 | 9.7 | 8.6 | 6.7 |

빈곤율은 중위소득의 50%이하인 비율

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

3. 양극화

<표5> 소득5분위 배율

출처: 통계청, 가계동향조사

| 구분 | 1990 | 1995 | 2000 | 2005 | 2010 | 2015 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| 전체가구 | | | | | 5.66 | 5.11 |
| 도시2인이상 가구 | 3.72 | 3.68 | 4.05 | 4.55 | 4.82 | 4.20 |

소득5분위 배율 = 소득 상위 20%의 평균소득 / 하위20%

1이상의 값을 갖고, 그 값이 클수록 소득불평등이 심하다는 것을

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

3. 양극화

<표6> 비정규직 근로자 비율

출처: 통계청, 경제활동인구조사

| 구분 | 2006 | 2008 | 2010 | 2012 | 2014 | 2016 |
|--------|------|------|------|------|------|------|
| 전체 | 35.5 | 33.8 | 33.3 | 33.3 | 32.4 | 32.8 |
| 15-19세 | 71.3 | 65.1 | 69.8 | 75.9 | 69.5 | 75.5 |
| 20-29세 | 30.9 | 31.0 | 31.3 | 30.5 | 32.0 | 32.0 |
| 30-39세 | 29.8 | 26.7 | 23.3 | 23.1 | 21.8 | 21.1 |
| 40-49세 | 34.1 | 31.6 | 29.8 | 29.1 | 26.6 | 26.1 |
| 50-59세 | 41.9 | 39.6 | 39.3 | 37.6 | 34.6 | 34.0 |
| 60세 이상 | 69.0 | 65.7 | 69.6 | 70.5 | 68.7 | 68.2 |

양극화는 사회갈등의 주요 요인임. 모든 사회적 갈등은 비생산적인 국가적 비용을 초래.

비정규직 근로자비율은 전체임금근로자 중 비정규직으로 일하는 근로자의 비율임

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

4. 청년실업률

<표7> 청년실업률

출처: 통계청, 경제활동인구조사

| 구분 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016.6. |
|-------|------|------|------|------|------|------|---------|
| 실업률 | 3.7 | 3.4 | 3.2 | 3.1 | 3.5 | 3.6 | 3.6 |
| 청년실업률 | 8.0 | 7.6 | 7.5 | 8.0 | 9.0 | 9.2 | 10.3 |

청년실업률 연령기준: 15-29세

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

5. 4차 산업혁명

1차 산업혁명

18세기 후반 ‘증기기관’으로 대변되는 초기 기계 설비 공장과 노동의 분업

2차 산업혁명

20세기 초반의 ‘전기’와 ‘컨베이어 벨트’를 통한 산업혁명

3차 산업혁명

1970년대 시작된 ‘컴퓨터’와 ‘로봇’을 통한 산업혁명

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

5. 4차 산업혁명

4차 산업혁명

디지털을 이용해 가상 세계와 물리 세계를 연결하는 것.

제조업이 디지털 즉, IoT, AI, 빅데이터, 클라우드 등과 하나의 시스템이 되며

개인화된 제품(다품종 소량생산), 공장의 완전 자동화, 인공지능을 갖춘 공장 등 제조업과 디지털 사이에 파괴적 시너지가 발생

II. 한국의 사회경제적 환경 변화

5. 4차 산업혁명

4차 산업혁명

2016년 다보스포럼의 ‘직업의 미래’보고서 : 현재 일자리 중 총 710만개가 없어지고 200만개의 일자리가 새로 생길 것으로 봄. 없어지는 일자리는 화이트칼라, 사무 관리직 분야가 70%. 이러한 변화는 5년 이내로 이뤄질 것이라고 전망.

일자리가 줄어드는 최초의 산업혁명

III. 소득보장제도의 전망

III. 소득보장제도의 전망

복지국가: 노동-자본-국가가 공동의 목표를 위해 상호협력
국가와 기업은 충분한 임금을 제공해주고 관대한 복지제도를 통해 '나
름 평등한 사회를 구축'
그러나 이 제도의 전제는 완전고용임.

현재의 문제:
일자리와 임금이 줄어듦.
완전고용의 신화 무너짐

III. 소득보장제도의 전망

현재 진행되는 실험적 논의: 기본소득

노동중심적 복지국가의 한계를 극복한 대안이라고 주장

기본소득

- 누구에게나 아무런 조건 없이 주는 소득.
- 모든 사람에게 기초적인 생활권을 보장해야 한다는 정신에서 나온 개념.
- 기여금이나 자산조사로 자격이 부여되는 기존의 소득보장정책과는 출발점부터 다름.

III. 소득보장제도의 전망

보수적인 학자들 중에도 기본소득에 찬성하는 입장이 있음.

찬성논리 : 기존의 소득보장제도는 복잡하여 정부가 커지고 행정비용이 많이 듦. 따라서 기본소득으로 지급하는 것이 비용효율적임. 시장친화적이라고 생각.

진보적인 학자들은 변화하는 사회경제적 환경에서 국민들의 생활권 보장이라는 개념에서 접근.

한편 반대하는 측도 일부 있음. 기본소득이 빈곤층으로의 소득이전이 종전 보다 적어질 것으로 생각.

III. 소득보장제도의 전망

유럽에서는 1986년 기본 소득 도입을 위한 시민단체인 기본소득 유럽네트워크가 만들어졌고, 2004년 기본소득 지구 네트워크로 확장됨.

2013년 10월 스위스에서 사상 최초로 국민 모두에게 한 달 2,500 스위스프랑(한화 297만원)의 기본소득을 보장하는 방안이 국민발의로 의회에 제출되어 국민투표에 부침. 반대 65.3%, 찬성 35.5%로 부결됨.

III. 소득보장제도의 전망

한국은 2009년 기본소득 한국 네트워크가 만들어짐

현재 한국에서 주로 논의되는 기본소득

예: 성남시의 '청년배당'

만 24세 청년에게 지급하는 방식. 이는 기본소득의 개념과는 다름. 유럽에서 제공하는 사회수당 또는 고용보험의 급여형태에 지나지 않음

III. 소득보장제도의 전망

기본소득정책 실현 가능성

재원 마련

사회보장정책은 비용의 문제로 갈등을 유발하기 쉬움.
이러한 갈등을 어떻게 줄이면서 재원을 마련할 것인가가 관건.

고정관념 극복

'일하지 않는 자, 먹지도 말라'라는 고정관념을 어떻게 극복할 것인가.

**번아웃 예방을 위한
스트레스 셀프 힐링 기법**

채 준 안

([주]스트레스&여가 대표)

스트레스 셀프힐링 코칭

채준안(사회복지학박사)
(주)스트레스&여가 대표
송실대사회복지대학원 외래교수
공무원연금공단은퇴지원센터 전임교수

Capabilities for Stress & Life Balance



- 스트레스코칭
- 스트레스힐링캠프
- 직장인상담지원서비스
(EAP : Employee Assistance Program)
- 은퇴컨설팅
(은퇴스트레스/여가설계/부부관계)



1. 스트레스란?

스트레스 정의



신체나 정신의 균형
이 위협 받는 상태

즉, 몸이나 마음의
평온이 깨진 상태



스트레스 자가검사

개발자

대한정신과학회

진단 목적



본 진단지는 현재 스트레스를 어느 정도 받고 있는지에 대한 반응검사로서 스트레스 관리의 방향성을 모색하도록 돕는다.

스트레스&여가
Stress & Leisure

스트레스 자가검사

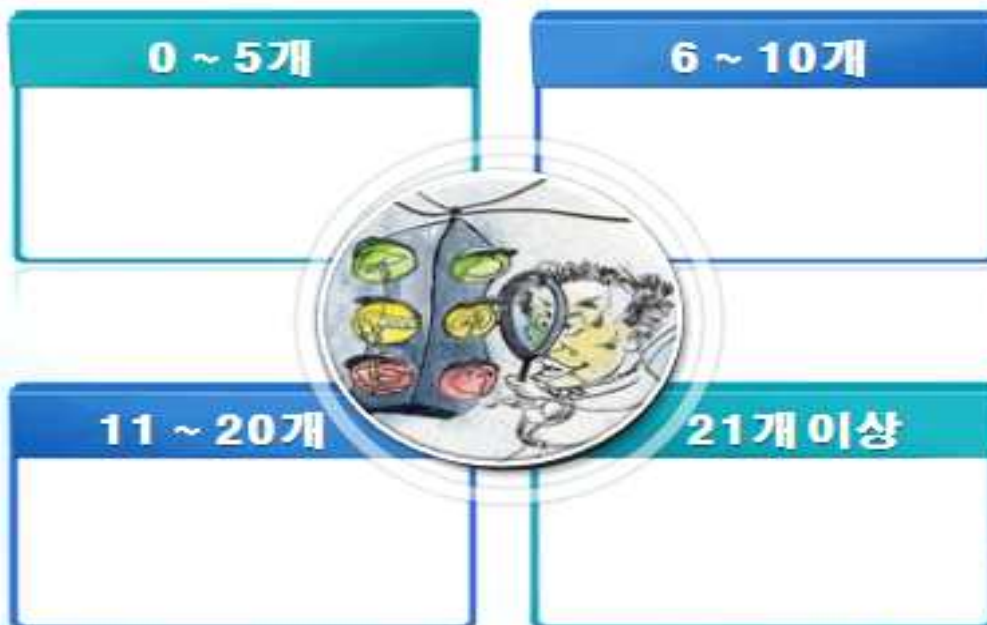
| 문항 | 내 용 | Check | 문항 | 내 용 | Check |
|----|---------------------------|-------|----|---------------|-------|
| 1 | 머리가 개운하지 않다. | | 9 | 어깨가 결린다. | |
| 2 | 눈이 피로하다. | | 10 | 일에 대한 의욕이 없다. | |
| 3 | 때때로 코가 막힌다. | | 11 | 때때로 어지럽다. | |
| 4 | 현기증을 느끼곤 한다. | | 12 | 잠을 푹 자지 못한다. | |
| 5 | 아침에 기분 좋게 일어날 수 없을 때가 있다. | | 13 | 꿈을 꿀 때가 많다. | |
| 6 | 귀울림 증상이 있다. | | 14 | 한밤 중에 눈이 떠진다. | |
| 7 | 다른 사람을 만나는 것이 싫다. | | 15 | 목이 아플 때가 있다. | |
| 8 | 최근 체중이 줄었다. | | 16 | 혀가 하얗게 된다. | |

스트레스&여가
Stress & Leisure

스트레스 자가검사

| 문항 | 내 용 | Check | 문항 | 내 용 | Check |
|------------|---------------------|-------|-------------------|------------------|-------|
| 17 | 지금까지 좋아했던 음식이 싫어진다. | | 24 | 때때로 기억력이 떨어진다. | |
| 18 | 위의 상태가 안 좋다. | | 25 | 때때로 구내염(증)이 생긴다. | |
| 19 | 배가 풍만하고 아프다. | | 26 | 감기에 잘 걸린다. | |
| 20 | 무엇을 하면 곧 피곤해진다. | | 27 | 사소한 일에도 화가 난다. | |
| 21 | 등이나 허리가 아프다. | | 28 | 손발이 차가운 편이다. | |
| 22 | 피로가 풀리지 않는다. | | 29 | 손발바닥에 땀이 많이 난다. | |
| 23 | 갑자기 숨이 답답해진다. | | 30 | 가슴이 아파질 때가 있다. | |
| 합 계 | | | ()개 | | |

* 점수산정기준



1단계 : 인식 -> 그림검사



그림검사



마음그림(2)

A4지에
비가 오는 날 나의 모습을 그리세요
질문 없이 진행합니다.
(제한 시간 : 2분)



스트레스 원인

개인내적 요인

- 개인행동성향
- 개인사고유형

개인외적 요인

- 가정 내 압박
- 직장 내 압박

환경적 요인

- 교통체증
- 소음
- 더위

기타(생활사건)

- 시험
- 실직
- 파산
- 질병



스트레스의 영향

“스트레스와 질병 및 죽음의 관계”



스트레스에 지속적으로 노출되면 생리적, 심리적 (인지적, 감정적), 그리고 행동적 차원에서 **항상성의 균형**이 깨어지게 되고 (Behr & Newman, 1978; Invancevich & Matteson, 1980; Schuler, 1990; House, 1981), 이러한 조건이 발전되면 질병과 죽음의 확률이 높아지게 된다.

사실 상 병리학적 측면에서의 질병이란 정의는 **‘항상성의 안전도 파괴에서 오는 지속적인 탈선’**을 의미한다.
(김정기, 1991)



100% 스트레스 해소는
불가하지만
관리는 가능 하다.

효과적인 스트레스 관리전략

- 3바 1채 -

효과적인 스트레스 관리영역 - 3바1채



스트레스 관리 신체활동습관

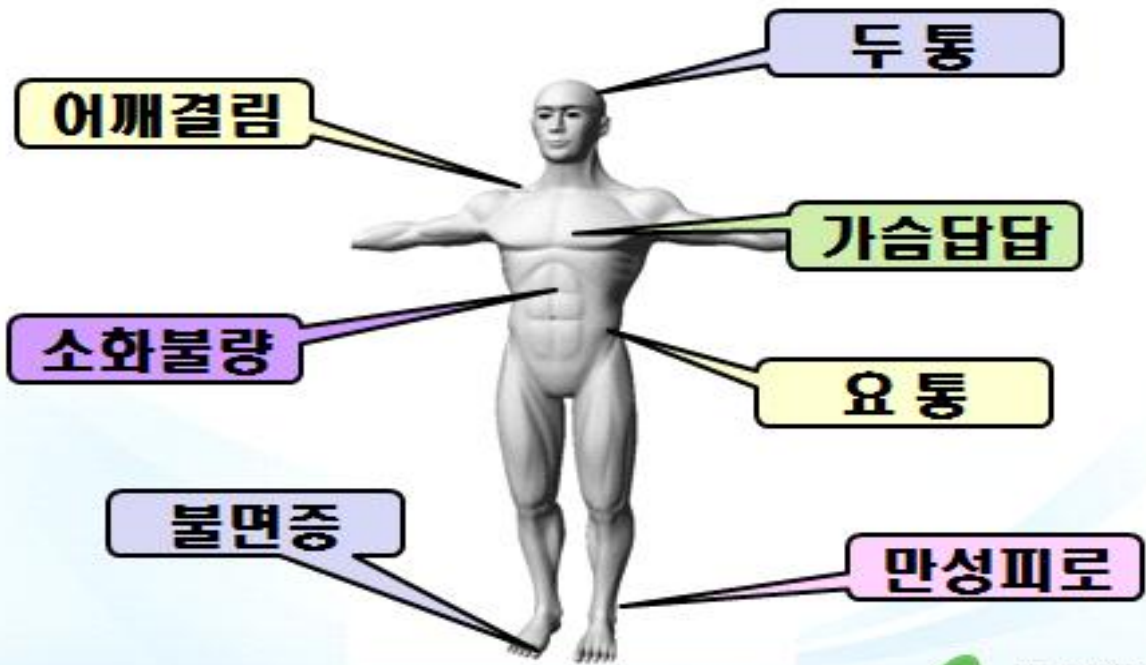
스트레스 호소증상에 따른 신체자극법

‘힐링 피트니스’



약물을 사용하지 않고 신체에 자극을 주어 스트레스로 인한 반응 동증을 경감시키고 몸이 스스로 회복되어지도록 돕는 습관을 가짐으로 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있다

호소 증상별 힐링피트니스



SL 스트레스&여가
Stress & Leisure

긴장성 두통 완화 백회두드리기



백회 (숨구멍)를 중심으로
열손가락 끝으로 시작하여,
앞 (전두엽), 옆 (측두엽),
뒤 (후두엽), 다시 백회까지
각각 20회씩 두드리기

SL 스트레스&여가
Stress & Leisure

백외 두드리기



스트레스&여가
Stress & Leisure

어깨결림 완화 역깍지 체조



스트레스&여가
Stress & Leisure

어깨결림(견비통)

역박지 체조



- ▶ 손목돌리기
- ▶ 역박지끼기
- ▶ 손뽕기 돌리기
- ▶ 주먹박수
- ▶ 역박지끼기

가슴 두근

임팩 열기



- ▶ 어깨넓이로 다리를 벌려 11자로 서기
- ▶ 엄지를 먼저 접은 후 주먹 쥐기
- ▶ 애지쪽 손날로 전중(젓꼭지 높이에서 가슴 가운데로 모아 중간 부분) 올 힘껏 두드리기
- ▶ 동시에 입을 크게 벌리고 고함 지르기 (아~)

소화불량 개선

족삼혈 두드리기

속상해 미치겠다, 진짜..

환장하겠다 정말..



스트레스&여가
Stress & Leisure



스트레스&여가
Stress & Leisure

족삼혈 두드리기



스트레스&여가
Stress & Leisure

수면습관 개선(1)

불면증 완화 발끝치기

1. 발끝부딪히기



이렇게 누워서 하는 경우가 있구요



앉아서 발끝부딪히기를 하기도 합니다

스트레스&여가
Stress & Leisure

「운동순서」



1. 온몸의 힘을 풀고 편안하게 눕는다.
이때 자리는 골반 너비로 유지한다.



2. 새끼발가락이 바닥에 닿도록 옆으로 벌렸다가
다시 엄지발가락끼리 부딪힌다.
딱딱 소리가 나도록 크게 움직여준다.
50~100회 반복한다.



3. 완전 휴식 자세로 돌아와 편안하게 쉰다.

- 27 -

 스트레스&여가
Stress & Leisure

* 숙면을 위한 10계명

- 1) 밝은 침실 : 햇볕이 많이 드는 곳
- 2) 취향에 맞는 소품구비
 - 다양한 베게 : 메밀베게, 양파껍질 넣은 베게, 무릎베게, 발가락베게
 - 다양한 소도구 : 눈가리개, 귀마개
- 3) 쾌적한 잠자리 : 이불은 주 1회 이상 말리고 월 1회 이상 빨래
- 4) 오로지 잠자리 : TV시청이나 책을 읽는 등 기타 다른 일 하지 않기
- 5) 공복유지 : 잠들기 전 4시간 전부터 공복유지



 스트레스&여가
Stress & Leisure

6) 이완 : 그동안 배운 신체자극방법을 활용해 근육이완하기

7) 잠자는 자세 : 무릎베개 베고 정면으로 눕거나, 오른쪽으로 35도 각도로 돌아 눕기

8) 사운드 테라피 : 발아래 쪽에 규칙적인 소리가 나는 음악사용

9) 휴일이라도 1시간 이상 늦잠자지 않기

10) 낮잠은 10분에서 20분만 즐기기



만성피로 개선 단전체조



배꼽으로 부터 아래로 3~5센티
미터 지점을 손바닥으로 두드리
기 (1회에 두차례 두드리기)



Tip - 숙취해소

쌍기타체조



- 기마자세로 서기
- 양손으로 옆구리를 상하로 20회 쓸어내리기
- 동시에 무릎은 굴신운동하면서 발뒤꿈치를 바닥에 내리치기

효과적인 스트레스 관리영역 - 3바1채



여가활동을 구성하는 요소

S형 혼자즐김형(Solo)

G형 함께즐김형(Group)

M형 정신만족형[Mental]

P형 신체만족형[Physical]



힐링 여가설계를 위한 전략(1)

분산 or 발산의 원리를 활용하라!



분산(집중)하기



만화책 읽기

글쓰기

공예품 만들기

뜨개질

사진촬영



분산(집중)하기



명상



클래식 음악감상하기

가요듣기



분산(집중)하기



요리아기

맛집탐방아기

세계맥주전문점
가기



분산(집중)하기

포옹아기

피부맛사지 받기

스포츠맛사지 받기



2. 발산



발산하기

캠질방에서 땀내기

땀내기 운동시합

개콘 보면서 웃기

노래방에서 소리치며 노래부르기

수다떨기

산행하기



힐링 여가매트릭스(1)

| 자율신경계 | 정신력 여가활동 | 신체력 여가활동 |
|---------------------------------------|--|---|
| 분산 교감신경 안정 (분노, 불안증상 완화) | 단전호흡, 글쓰기(메모, 일기), 독서, 관람(박물관, 박람회, 미술품 등) 합주, 합창, 수공예, 분재가꾸기, 요리 하기, 그림그리기, 서예, 족욕, 반신욕, 산책, 비디오감상, 회상하기(앨범정리), 명상(기도), 청소 및 정리, 자마시 기, 음악감상, 애완동물키우기 | 태권, 국궁, 둘레길 걷기, 게이 트볼, 주말농장, 삼림욕, 일광 욕, 극장영화감상, 드라이브, |
| 자율신경계 | 정신력 여가활동 | 신체력 여가활동 |
| 발산 부교감신경 안정 (우울감 완화) | 요가, 국선도, 춤(라인댄스, 벨리댄스), 수다떨기, 텃밭재배, 노래부르기 | 검도, 태권도, 특공무술 팀 스포츠(조정, 래프팅), 춤(댄스스포츠, 사교댄스, 스윙 댄스), 등산, 배드민턴, 탁구, 테니스, 타악기연주, 놀이공원 가기 |

Stress & Leisure

바로 따라할 수 있는 Stress

100% 스트레스관리

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------|------------|----------|---------------|----------|--------|
| 기상직 후 | 따뜻한 물 한잔 or 실온수 한잔(냉수 4/5 + 약간 온수 1/5) | | | | | | |
| 출근 전 | 그날 주요 호소증상에 맞는 맛 처방 아침식사 | | | | | | |
| 근무 중 스트레스 빈출 시선 | 스트레스 감정 | 신체증상 | 힐링 피트니스 | 힐링 호흡 | 유미(여섯가지 맛) 밥상 | | |
| | | | | | 맛 | 차 | 음식 |
| | 분노 | 편두통 | 정수리 치기 | 3분호흡 | 신맛 | 배실차, 유자차 | 닭볶음탕 |
| | 불안 | 가슴 답답 | 가슴치기 | | 쓴맛 | 블랙커피, 쪽차 | 선지해장국 |
| | | 소화불량 | 족삼혈 치기 | | 단맛 | 꿀차, 대추차 | 소고기불고기 |
| | | 견비풍 | 역좌지 끼기 | | 배운맛 | 생강차, 율무차 | 생선배운탕 |
| | 두려움 | 요통 | 반성하기 | | 짠맛 | 마차, 다시마차 | 계육볶음 |
| 우울 | 만성피로 | 단전치기 | 담백한 맛 | | 야쿠르트, 코코아 | 오리탕 | |
| 퇴근직 전 | 책상 정리 | | | | | | |
| 퇴근 후 | 나만의 휴테크(여가활동) | | | | | | |
| 취침 | 엄지발끝치기/ 무릎 배게사용/ 오른쪽 눕기 | | | | | | |



◆ MEMO ◆

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for writing a memo.

◆ MEMO ◆

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for writing a memo.

◆ MEMO ◆

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for writing a memo.

◆ MEMO ◆

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the user to write their memo.