



마음이 평온해지는 방법으로 색칠하기

지침: 다음의 색칠하기를 통해 마음 챙김을 하고 스트레스를 해소하세요.

색칠하기는 스트레스를 푸는 건강한 방법입니다. 또한 몸의 긴장을 풀고 마음을 진정시키는 데 도움을 줄 수도 있습니다. 스트레스를 관리하는 기타 방법은 다음과 같습니다.

- 1 사소한 즐거움을 느끼기**
매일 단 15분이라도 좋아하는 일을 할 기회를 찾아보십시오.
- 2 긍정적인 혼잣말 하기**
실패보다는 성공에 초점을 맞추어 사고를 하십시오.
- 3 순리에 맡기기**
너무 애쓸 필요가 없는 일이 있습니다. 하지 못한 일에 대해 자책하지 말고 의미 있는 성과에 대해 스스로에게 보상하십시오.
- 4 상황에서 잠시 벗어나기**
산책을 하거나 3-5회 심호흡을 하면 머리를 맑게 하는 데 도움이 됩니다.

출처:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health.

American Heart Association. Four ways to deal with stress.

Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.

Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황에서 미국에 계신 분은 911번으로 전화하시고 미국 외 지역에 계신 분은 해당 지역 내 응급 상황 신고 전화로 연락하거나 가까운 외래 시설 또는 응급실로 직접 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16 세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 혹은 제한이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF12723010 143631-022024



