



## 스스로 힘을 기르세요

자녀의 삶에 긍정적인 힘이 되고 싶은 것은 자연스러운 생각입니다. 그렇게 되려면 자신의 삶에서 긍정적인 힘을 가지는 것이 우선되어야 합니다. 그래야, 자녀는 자기 관리를 실천하고, 자존감을 키우며, 회복력을 기르는 것이 어떤 의미인지 직접 배울 수 있습니다.

- **자기 관리**란 자신의 건강과 웰빙을 지키기 위해 적극적으로 행동하는 것을 의미합니다
- **자존감**이란 자신을 가치 있게 여기고 자신이 충분히 잘하고 있으며 사랑, 친절, 존중을 받을 자격이 있다고 믿는 것을 의미합니다
- **회복력**이란 스트레스를 관리하고, 변화에 적응하며, 어려운 시기를 극복하고, 역경에서 회복하는 능력을 말합니다

모든 사람이 가진 상황, 책임, 필요는 다릅니다. 그래서 간단한 ‘빈칸 채우기’ 연습을 통해 자신의 웰빙을 지키기 위해 이러한 가치들을 실천할 수 있는 몇 가지 방법을 살펴보겠습니다.

### 자기 관리를 해보세요

1. 영양가 있는 음식을 먹기 위해, 나는 \_\_\_\_\_ 할 수 있다
2. 양질의 수면을 취하기 위해, 나는 \_\_\_\_\_ 할 수 있다
3. 신체적으로 활동적으로 지내기 위해, 나는 \_\_\_\_\_ 할 수 있다
4. 휴식 시간을 갖기 위해, 나는 \_\_\_\_\_ 할 수 있다
5. 내가 즐기는 세 가지는 \_\_\_\_\_ 이다

### 자존감 기르기

1. 내가 나 자신에 대해 좋아하는 세 가지는: \_\_\_\_\_
2. 나의 세 가지 강점은: \_\_\_\_\_
3. 내가 개선할 수 있는 세 가지 영역은: \_\_\_\_\_
4. 내가 나 자신에게 더 배려할 수 있는 세 가지 방법은: \_\_\_\_\_
5. 스트레스를 줄이기 위해 ‘할 일’ 목록에서 제거할 수 있는 세 가지는: \_\_\_\_\_

## 회복력 기르기

1. 최근에 내가 극복한 어려움은 \_\_\_\_\_ 이었다(였다).
2. 내가 의지할 수 있는 사람들은 \_\_\_\_\_ 이다.
3. 다음에 스트레스를 받을 때, 나는 \_\_\_\_\_ 해서 더 차분해질 수 있다.
4. 내가 가진 현실적인 목표는 \_\_\_\_\_이며,   
을(를) 함으로써 이를 달성할 수 있다.
5. 나에게 희망을 주는 세 가지는: \_\_\_\_\_

## 보너스: 잠시 당신과 당신의 삶에 있는 좋은 것들을 상기해 봅시다. 빈칸을 채워보세요.

1. 나는 \_\_\_\_\_ 에 감사한다
2. 최근에 \_\_\_\_\_ 을(를) 배웠다
3. \_\_\_\_\_ 은(는) 내게 소중한 기억이다
4. \_\_\_\_\_ 은(는) 나를 웃게 만든다
5. 부모로서, 나는 \_\_\_\_\_ 한 방식이 가장 자랑스럽다

### 참고 문헌:

- American Psychological Association. Building your resilience. 2020년 2월 1일 업데이트.  
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. 2024년 4월 2일 검토.  
HealthDirect. Self-esteem and mental health — signs, causes and how to improve. 2024년 2월 검토.  
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 2023년 11월 21일.  
Mind. How can I improve my self-esteem? 2022년 8월 게시.  
Mind. Managing stress and building resilience — tips. 2022년 3월 게시.  
NHS. Raising low self-esteem. 2024년 3월 2일 검토.  
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. 2023년 10월 11일 게시.  
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. 2024년 7월 23일 접속.



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 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 정서적 웰빙 솔루션의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

©2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum®은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

WF14178131 144992-072024 OHC