



## 채색으로 마음챙김과 스트레스 해소를 연습하세요

채색은 스트레스를 푸는 건강한 방법입니다. 그것은 몸이 긴장을 풀고 마음을 진정시키는데 도움을 줄 수 있습니다. 다음은 스트레스를 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 추가적인 방법입니다:

### 1. 소박한 기쁨을 즐기세요.

비록 그것이 매일 15분 동안일지라도, 여러분이 즐기는 것을 할 기회를 찾으세요.

### 2. 긍정적 자기 대화를 하세요.

실패보다는 성공을 중심으로 생각을 짜세요.

### 3. 그냥 내버려 두세요.

어떤 것들은 땀 흘릴 가치가 없습니다. 모든 것을 성취하지 못했다고 스스로에게 가혹하게 대하지 말고 의미 있는 성취에 대해 스스로에게 보상하세요.

### 4. 그 상황으로부터 휴식을 취하세요.

산책을 하거나 머리를 맑게 하기 위해 3-5분 심호흡을 하세요.

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.

이 프로그램은 응급 처치나 긴급 처치에 사용해서는 안 됩니다. 긴급 상황에서 미국에 있는 경우 911에, 미국 밖에 있는 경우 지역 응급 서비스 전화 번호로, 가까운 구급차 및 응급실 시설로 전화하십시오. 이 프로그램은 의사와 전문가의 치료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 상충의 가능성 때문에, Optum이나 그 계열사 또는 호출자가 이러한 서비스를 직접적으로 받고 있는 어떤 단체(예: 고용주 또는 건강플랜)에 대한 법적 조치를 수반할 수 있는 문제에 대해서도 법적 책임이 제공되지 않을 것입니다. 본 프로그램과 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 일부 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통보 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요구 사항 또는 적용 범위 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있는 국가 규제 요구 사항에 따라 달라질 수 있습니다.