

함께 앞으로 나아가기(MOVING FORWARD TOGETHER)  
팟캐스트:

## 감정적 회복력 기르기



DR. DYLAN ROSS

Optum 함께 앞으로 나아가기(MOVING FORWARD TOGETHER) 팟캐스트 두번째 방송에서 Dr. Dylan Ross는 Dr. Rick Hanson과 이야기를 나눕니다. Dr. Hanson은 심리학자로 UC Berkeley의 Greater Good Science Center 선임 펠로우이며 New York Times 베스트셀러 작가입니다. 이들은 COVID-19 유행 중에 감정적 회복력 기르기와 이를 개발하기 위한 방법에 집중하기에 대해 이야기합니다. 여기에는 세 가지 내면의 강점: 투지, 연민과 감사를 활용하는 것이 포함됩니다.



DR. RICK HANSON

### 주요 요점:

- 회복력은 우리가 인생의 도전에 대처하는 데 도움이 되고 우리의 전반적인 웰빙에 기여합니다. 회복력은 다양한 내면의 강점을 통해 만들어집니다. 이 중 세 가지는 투지, 연민과 감사입니다.
- 긍정적인 신경가소성은 여러분의 두뇌를 더 좋은 방향으로 점진적으로 변화시키는 방법입니다. 여러분은 이 세 가지 성향을 고착시켜 회복력을 기를 수 있습니다.
- 이러한 내면의 강점들을 기르기 위해서 구체적인 경험에 의도적으로 집중하십시오.

### 투지:

- 투지란 최소한의 기개와 용기 또는 의지를 의미합니다.
- 투지의 두 가지 특징은 기개와 강인함입니다.
- 투지를 기르려면 경험으로부터 시작하십시오. 기개 또는 강인함을 느꼈던 시간을 생각해보십시오. 그리고 그 경험에 집중하십시오. 몇 번 심호흡을 하며 이를 신체에서 느껴보십시오. 기분 좋게 느껴지는 것에 집중하십시오. 이는 두뇌에 지속적인 신체 변화를 만들어내는 데 도움이 됩니다.

## 연민:

- 연민은 두 가지 특징으로 이루어집니다: 고통받는 것에 대한 공감과 도움을 주려는 마음입니다.
- 자기 연민을 가지는 것은 회복력의 주된 요소입니다. 그러나 스스로에 대한 연민을 가지는 것은 다른 사람에 대한 연민을 가지는 것 보다 더 어려운 경우가 많습니다.
- 연민을 기르기 위해서, “나처럼”이라는 문구를 사용하십시오. 예를 들면, “나처럼, 당신은 당신의 자녀들을 걱정합니다.” 또한 “다른 사람들처럼”이라는 문구를 사용하십시오. 예를 들면, “다른 사람들처럼 나는 지금 스트레스를 받았습니다.” 이는 공통된 인간성에 대한 생각을 만들어낼 수 있습니다. 이는 우리가 더 연민을 느끼도록 해줄 수 있습니다.

## 감사:

- 감사는 단순하게 고마움을 느끼는 것입니다. 감사는 우리에게 희망을 주고 회복력에서 큰 부분을 차지하는 긍정적인 감정을 지원하는 데 도움이 됩니다.
- 여러분의 감사의 마음을 기르기 위해 매일 시간을 내어 스스로가 감사하는 세 가지를 생각해보십시오. 또는 매일 천천히 심호흡을 하며 감사하는 느낌에 집중하십시오.
- 감사의 마음을 기르는 것은 여러분이 보다 기분 좋아지고 더 강해지는 데 도움이 될 수 있습니다. 이는 여러분의 감정적 회복력에 기여할 수 있습니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련된 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 203789-072020