

코로나바이러스 불안을 극복하기 위한 안내서

힘든 시기에 회복력을
기르기 위한 자료

This workbook is uncopyrighted. Please feel free to share it on your website with an attribution and a link to our website.

목차

- 1 도입
- 5 정보 줄이기 계획
- 7 나만의 영역 연습하기
- 8 불확실성을 견디기 위한 실용적인 지혜
- 9 도전적인 생각으로 불안감 줄이기
- 10 오락 활동을 통한 불안감 줄이기
- 15 계획 실천의 시작
- 18 매일의 감사 실천의 시작
- 20 일일 호흡 활동의 시작
- 21 좋은 관계 만들기
- 22 정기적인 운동 습관 만들기
- 23 스트레스 회복력 활동 계획 만들기
- 25 추가 자료

도입

전 세계적으로 전례 없는 이러한 불확실한 시기에, 우리는 지역사회에 필요한 지원을 제공하기 위해 이 안내서를 작성할 필요가 있다고 느꼈습니다.

가장 중요한 것은, 지금 다양하고 복잡한 감정을 겪는 것이 완전히 정상이라는 것입니다. 자신의 감정을 받아들이는 것은 회복력을 기르기 위한 중요한 첫걸음입니다. 자신의 감정을 인정하는 것은 당신의 행복에 도움이 될 것입니다. 그러니 시간을 내서 당신의 기분이 어떠한지 살펴보세요. 당신이 느끼는 감정에 동그라미 해보세요:

- 불안
- 스트레스
- 걱정
- 두려움
- 무기력
- 외로움
- 어쩔 줄 모름
- 무력함
- 좌절감
- 죄책감
- 화남

기억하세요 : 불편함을 느끼는 것은 당연한 일입니다. 때로는 불편함을 빨리 받아들이는 것이 빨리 편안해질 수 있는 방법입니다.

스트레스와 불안이란 무엇일까요?

스트레스와 불안이라는 용어는 종종 함께 사용되고 있습니다. 행복에 대한 깊은 이해를 위해서는 이 용어가 어떻게 다른지 이해하는 것이 도움이 됩니다.

스트레스

스트레스 전문가인 Kelly McGonigal은 다음과 같이 설명하였습니다. "스트레스란 우리가 중요하게 여기는 어떤 것이 위태로울 때 나타나는 것이다". 지금은 많은 사람들에게 중요한 것들이 불확실하게 느껴지고, 이는 당연히 우리에게 스트레스 반응을 일으킬 것입니다.

스트레스는 신체 증상으로 가장 잘 이해될 수 있습니다. 심장이 뛰고 손바닥이 땀에 젖고 배가 아플 수 있습니다. 뇌의 편도체라는 곳에서 이러한 스트레스 반응을 일으키는 것입니다.

전문가들은 스트레스의 핵심은, 위협과 위험에 대한 반응이라고 설명하였습니다. 아마도 '공격 또는 도피'라는 감지된 위협에 대한 본능적인 반응으로, 스트레스에 대해 들어보았을 것입니다. 사실, 우리는 다양한 스트레스 반응을 가지고 있습니다. 예를 들어, 누군가에게 도움을 요청하는 것도 바람직한 스트레스 반응 중 하나입니다.

신경과학과 심리치료의 John Arden 박사는 최근 우리 몸의 스트레스 반응이 지속될 때 일어나는 일들을 설명하기 위해 자동스트레스라는 용어를 제시하였습니다. 박사는 "몸을 보호하는 대신 공격을 하는 자가면역장애처럼, 자동스트레스는 스스로를 공격하는 것이다" 라고 설명하였습니다.



만약 당신의 몸이 자동스트레스 모드에 있다면, 지속적으로 많은 스트레스 증상을 느끼게 될 것입니다. 이로 인해 사람들은 종종 이유 없이 불안을 느낀다고 말합니다. 만약 당신이 전염병으로 인해 고통을 겪는다면, 자동스트레스 때문에 당신은 병이 나은 이후에도 계속해서 불안을 느낄 수도 있습니다.

자동스트레스의 증상은 다음과 같습니다.

- 가슴이 조이고 숨을 쉴 수 없는 느낌
- 근육의 긴장, 통증
- 머리 아픔
- 잠을 제대로 잘 수 없음
- 안절부절, 휴식을 취하기 어려움
- 두근거림
- 소화불량

불안

불안은 일반적으로 정신적, 신체적 증상 모두를 일으킵니다. 정신적 불안과 신체적 불안의 구분이 중요한 이유는, 신체적인 증상(자동 스트레스)과 정신적 증상(불안)을 다루는 데 다른 도구가 필요하기 때문입니다.

불안은 우리의 마음이 위협, 불확실하고 부정적인 것에 집착할 때 나타나는 것으로, 우리에게 도움이 되지 않는 생각입니다.

불안은 스트레스 때문에 나타날 수도 있고, 반대로 스트레스를 만들 수도 있습니다. 스트레스 때문에 불안이 나타난다면, 스트레스가 더욱 심해질 수 있고 최악의 경우 공황 발작을 일으킬 수 있습니다.

불안이 나타날 때는 우리 스스로 조절할 수 없습니다. 이는 자연스러운, 우리 두뇌의 살아남기 위한 반응이기 때문입니다. 중요한 것은, 불안감에 사로잡히지 않고 어떻게 하면 우리에게 도움이 되도록 할 수 있는지를 배우는 것입니다.

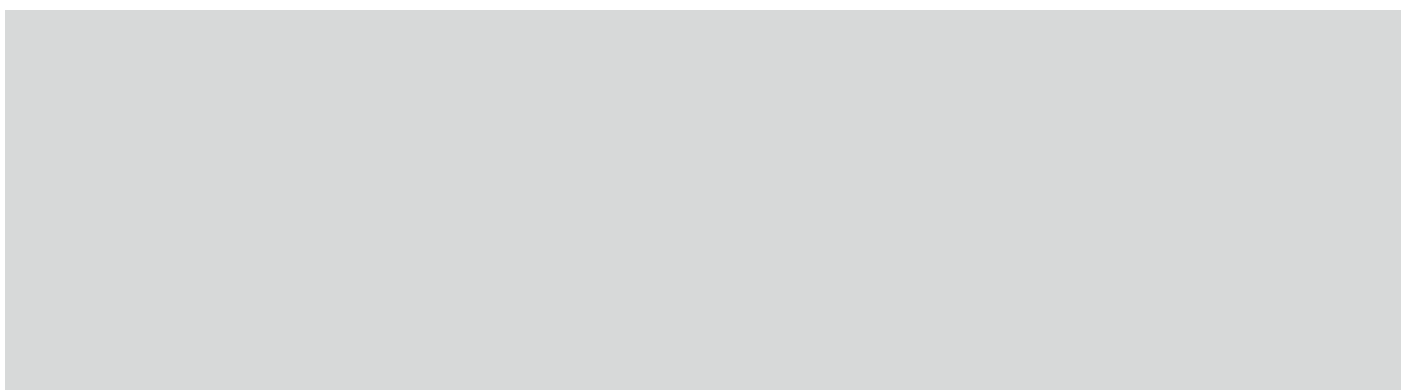
다음은 주의해야 할 다섯 가지의 예시입니다.

<p>위험 찾기</p>	<p>(의식 또는 무의식적으로) 당신의 마음이 당신이 두려워하는 것만을 찾는 경우입니다. 위험 찾기는 종종 당신의 마음이 위험하지 않은 사건에도 어떤 의미를 부여하는 것과 관련이 있습니다.</p> <p>예시</p> <ul style="list-style-type: none"> • 코로나바이러스 증상에 대해 자주 확인 • 코로나바이러스의 새로운 소식을 계속해서 확인
<p>과장하기</p>	<p>당신이 계속 최악의 상황을 생각하는 경우입니다. 작은 것을 너무 크게 생각 하는 것에 해당합니다.</p> <p>예시</p> <ul style="list-style-type: none"> • 가슴이 조이는 듯한 느낌과 코로나바이러스에 걸려서 죽을 것 같음 • 내가 사랑하는 사람들을 잃을 것 같은 상상



<p>가상의 고민</p>	<p>고민은 정상적인 것입니다. 그러나 현실적인 고민 대신 지나치게 가상의 고민에 집중하는 것은 도움이 되지 않습니다. 가상의 고민은 '만약 과 관련이 있고 당신이 통제할 수 없습니다.</p> <p>반면 현실적인 고민은 당신이 통제할 수 있고 이는 당신이 스스로 행동할 수 있도록 도울 수 있습니다.</p> <p>만약 당신이 불확실한 것에 사로잡힌다면 가상의 고민을 하기 쉽고, 현재 보다는 일어나지 않은 일만 생각하는 데 많은 시간을 보낼 것입니다.</p> <p>예시</p> <ul style="list-style-type: none"> • 내가 모든 지시를 따르고 있다는 것은 알지만 만약 내가 바이러스를 퍼뜨린다면 어떻게 될까?” • “슈퍼마켓에서 누군가 나에게 너무 가까이 다가와서 내가 바이러스에 걸리면 어떻게 하지?”
<p>느낌적인 해석</p>	<p>당신이 직감에 의존하는 경우입니다. 직감은 유용한 메신저로서의 역할을 할 수 있으나 맹신할 순 없습니다.</p> <p>예시</p> <ul style="list-style-type: none"> • 나는 무서운 느낌이 들었기 때문에 위험에 처한 것에 틀림없다” • “내 예감의 나는 무엇인가 잘못되었다”
<p>운세 판단</p>	<p>운세를 사실로 믿는 경우입니다</p> <p>예시</p> <ul style="list-style-type: none"> • “나는 몇 달 동안 계속 집안에 틀어박혀 있을 것이다” • “정신건강이 계속 나빠질 것이고 나는 다시 약을 복용해야 할 것이다”

나에게 도움이 되지 않는 생각 패턴



불안감을 인식하고 줄이는 방법을 배우는 것은 도움이 되는 삶의 기술입니다.

본 안내서의 1부에서는 불안감을 다루는 몇 가지 도구를 소개하겠습니다.

2부에서는 자동스트레스를 방지하고 줄이기 위한 스트레스 회복력 활동 계획을 작성해 볼 것입니다.



1부

당신의 불안을 관리
하기 위한 도구

정보 줄이기 계획

미디어는 우리의 뇌가 위협, 불확실성, 부정적인 생각에 약하다는 것을 알고 이를 이용합니다. 대부분의 뉴스 자료는 당신의 관심을 끌기 위해 부정적이고 자극적인 것만 보여주는 경향이 있습니다. 우리의 불안은 이런 종류의 정보 때문에 심해집니다. 불안을 줄이기 위해서는 당신의 정보를 줄일 필요가 있습니다.

나의 현재 정보 줄이기

당신은 어떤 정보를 얻고, 또 얼마나 자주 확인합니까?

코로나바이러스의 주요 사실

만약 당신이 조그마한 일을 크게 받아들인다면, 있는 그대로의 사실에만 집중하는 것이 도움이 될 것입니다.

- 대다수의 사람들은 코로나의 가벼운 증상만 경험합니다.
- 코로나바이러스는 약 2~3%의 경우에만 치명적입니다.
- 대중을 위한 건강 조언은 다음과 같습니다.
 - 최소 20초 동안 따뜻한 물과 비누로 손을 씻으십시오.
 - 기침 또는 재채기 후
 - 음식을 준비하기 전, 준비 중, 준비 후
 - 식사 전
 - 화장실 사용 후
 - 바깥에서 들어올 때
 - 손이 눈에 띄게 더러워졌을 때
 - 노약자를 돌볼 때
 - 동물 또는 동물 배설물 처리 후
 - 손을 씻는 대신 알코올성 손 세정제를 사용할 수 있으나, 손 씻기가 더욱 효과적입니다.
 - 자신과 기침이나 재채기를 하는 사람 사이에 최소 2m(6ft)의 거리를 두십시오.
 - 기침과 재채기를 휴지로 가려서 하고, 사용한 휴지를 즉시 닫힌 휴지통에 넣으십시오.
 - 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
 - 책상, 전화기, 태블릿, 스마트폰 및 작업대의 상판과 같은 표면을 자주 소독하십시오.

믿을 수 있는 자료

믿을 수 있는 출처를 찾고 다음과 같은 믿을 수 있는 자료를 권장합니다.

- GOV.UK
- BBC News
- The Economist
- CDC.gov
- WHO.int



희망적인 뉴스 자료

- [코로나바이러스 연대기: 끔찍한 보도 속에 좋은 소식이 있다.](#)
- [코로나바이러스: 창의성, 친절함, 유대는 희망을 제공한다.](#)
- [코로나 발생 가운데 긍정적인 뉴스](#)
- [이탈리아인 101세, 코로나바이러스 회복 후 퇴원](#)
- [98세 COVID-19 환자 퇴원](#)
- [코로나 발생 중 놓쳤을 수 있는 32가지 긍정적인 뉴스 32](#)
- [뉴욕 타임즈의 긍정적인 이야기](#)
- [긍정적인 잡지](#)
- [BBC 뉴스의 희망적인 뉴스](#)
- [코로나바이러스 검사 시간을 '2시간 30분'으로 단축한 독일 기업 보쉬](#)
- [중국회사, '우리는 같은 바다의 파도이다' 코로나바이러스-직격탄 이탈리아에 수 만개의 마스크 기부](#)
- [중국 최고의 부자 '이러한 어려운 시기에' 50만개의 코로나바이러스 진단 키트와 마스크 100만 개를 미국에 기증](#)

좋은 뉴스레터

- [The Week](#)
- [The Telegraph](#)
- [CNN](#)
- [Good News Network](#)
- [GoodGoodGood](#)
- [Country and Town House](#)

정보 줄이기 계획

불안감을 줄이려면 우리는 하루에 한 번만 믿을 수 있는 뉴스를 확인하는 것이 좋다. 또한 당신의 정보를 (위의 목록과 같이) 희망적인 뉴스와 균형을 맞추는 것을 추천합니다.

어떤 뉴스 출처들을 이용할 것이며 언제 읽을 것인가요? 불안감을 일으키는 뉴스를 어떻게 막을 수 있을까요? (예: 일주일에 한 번씩 정리 작업을 하고 소셜 미디어 이용 시간을 제한할 것입니다)



나만의 영역 연습하기

만약 당신이 일어나지 않은 일에 대해 걱정 만약' 의 생각 한다면, 당신이 통제할 수 있는 것에 집중하는 연습을 해보세요.

우리가 통제할 수 있는 것에 집중할 때 우리는 행복할 수 있고 발전할 수 있습니다. 아래 원 안에 당신이 통제할 수 있는 것들을 적어 보세요. 그리고 아래 표에서 힌트를 얻어 원 밖에는 통제할 수 없는 것들을 적어보세요.

다음 사항을 기억하세요. 걱정을 막을 수는 없지만, 이에 대한 당신의 마음은 통제할 수 있습니다.

통제 내	통제 밖
<ul style="list-style-type: none"> 회복력 기르기 최신 정보와 조언에 따름 나에게 중요한 것에 집중 나의 정보 줄이기 나의 일상 휴식 연결성(커넥션) 향상 잘 먹는 것 운동 지원 요구 및 제공 투표 및 행동 	<ul style="list-style-type: none"> 다른 사람의 결정 다른 사람의 건강 뉴스 정부의 조치 개교 또는 폐교 의료 시스템의 상태 취소되는 항공편 및 휴일 교통체증 대중교통 노화 날씨



불확실성을 견디기 위한 실용적인 지혜

불안을 느끼는 사람들은 불확실성을 견디기 힘든 것으로 나타났습니다. 불확실성은 우리 인생에 피할 수 없는 부분이며, 우리가 더 빨리 익숙해질수록 정신적 고통을 빨리 줄일 수 있다는 것을 기억할 필요가 있습니다.

스토아철학과 불교 철학은 불확실성과 변화를 수용하는 것을 강조하였습니다. 많은 사람들이 실용적인 지혜가 생각을 바꾸고 불안감을 줄이는 데 도움이 되었다고 말하면서 이 주제에 대한 독서가 도움이 된다고 하였습니다.

실용적인 지혜 자원

비디오

- [TED-Ed의 스토아 철학 \(The philosophy of Stoicism by TED-Ed\)](#)
- [생명의 학교에서 스토아 철학이 중요한 이유 Why Stoicism Matters by The School of Life](#)
- [외톨이의 내적 평화를 위한 불교적 지혜 Buddhist Wisdom For Inner Peace by Einzelgänger](#)

책과 오디오북

- Happy by Derren Brown - 30일 무료 체험판을 사용하여 오디오에서 무료로 이 내용을 들어보십시오
- Jule Evans의 삶을 위한 철학
- Marcus Aurelius의 명상
- Seneca가 Stoic에서 보낸 편지
- Steve Hagen의 불교적 평화 및 단순

명언

- “삶의 가장 큰 걸림돌은 기대감이며, 내일만 보고 오늘을 잃게 만든다. 모든 미래는 불확실하므로 현재를 살 것” - Seneca
- “자신에게 물어보시오. 이 (사건의) 모습은 나 자신이 통제할 수 있는 것들과 관련이 있는가? 만약 그것이 당신의 통제 밖의 일이라면, 그것에 대해 걱정하지 않도록 스스로를 단련시킬 것” - Epictetus
- “당신은 외부의 사건이 아니라 자신의 마음의 힘을 가지고 있다. 이를 깨달으면 힘을 찾을 수 있다” - Marcus Aurelius
- “불안한 사람을 보면 ‘그들이 원하는 것이 무엇인가’ 를 스스로에게 묻는다. 어떤 사람이 통제 밖의 일들을 원하지 않는다면, 왜 그들은 불안감에 시달리는가?” - Epictetus
- “우주는 변화이다. 우리의 삶은 우리의 생각이 만드는 것이다.” - Marcus Aurelius
- “당신에게 일어나는 일이 아니라 그것에 어떻게 당신이 반응 하느냐가 중요하다. 무슨 일이 일어났을 때, 당신의 힘에서 이루어지는 것은 그것에 대한 당신의 태도이다. 당신은 그것을 받아들이거나 화를 낼 수 있다. - Epictetus
- “어떠한 일들을 당신이 원하는 대로만 일어나도록 기대하지 말라. 사건이 일어나는 대로 받아들이시오. 그래야만 평화가 가능하다” - Epictetus
- “삶의 전체적인 반성이 당신을 짓눌러서는 안 된다. 아직 일어나지도 않은 나쁜 일들로 당신의 마음을 채우지 말라. 현재의 상황에 집중하고 스스로에게 왜 이것이 참을 수 없고 살아남기 힘든지 물어라” - Marcus Aurelius
- “자유와 행복은 우리가 통제할 수 없는 일들을 무시함으로써 얻어진다” - Epictetus



최고의 팁

당신이 가장 좋아하는 실제적인 지혜의 명언 스크랩북을 만들어보는 것이 어떨까요? 당신의 마음이 소용돌이칠 때, 당신의 불안을 줄이기 위한 노트를 고려해보세요.



도전적인 생각으로 불안감 줄이기

도전은 불안을 줄이기 위한 단순하지만 강력한 인지행동치료(CBT) 기법입니다.

앞서 언급한 바와 같이, 불안은 당신의 마음이 위협, 불확실성, 부정적인 것에 집착할 때 경험하는 도움이 되지 않는 생각입니다. 더욱 큰 그림으로 당신의 생각을 넓히는 것이 도움이 됩니다.

아래는 당신이 연습할 수 있는 두 가지 도전 기법입니다. 계속해서 연습하고 무엇이 당신에게 가장 적합한지 알아보시다.

ABCDE 기법 (The ABCDE Technique)

주의(Attention) - 마음이 괴로울 때, 하던 일을 멈추고 마음에 주의를 기울이십시오. 당신의 마음이 당신에게 무엇을 이야기하고 있습니까?

믿음(Believe) - 당신의 생각을 그대로 믿지 마십시오.

도전(Challenge) - 생각 범위를 넓혀 불안을 줄이세요. 더 큰 그림은 무엇입니까?

무시(Discount) - 불안이 당신의 생각을 지배하고 있다는 점을 인정하고 도움이 되지 않는 생각이 사라지도록 하십시오.

대안 탐색(Explore options) - 지금 어떤 것에 집중하는 것이 도움이 될 것인가? 다른 방법이 있습니까?

생각 기법(The THINK Technique)

사실인가? (True?) - 이 생각이 100% 사실입니까? 그렇지 않다면, 사실은 무엇이고 의견은 무엇입니까?

유용한가? (Helpful?) - 그 생각이 본인이나 다른 사람에게 도움이 됩니까?

영감을 주는가? (Inspiring?) - 그 생각이 나에게 영감을 줍니까? 아니면 반대입니까?

필요한가? (Necessary?) - 그 생각에 집중하는 것이 중요합니까? 그것에 대해 행동할 필요가 있습니까?

다정한가? (Kind?) - 그 생각은 다정합니까? 그렇지 않다면, 무엇이 더 다정한 생각입니까?

도전적인 생각 팁

- 당신의 도전적인 생각의 과정을 적거나 타이핑하는 것은 머릿속으로 생각만 하는 것보다 더욱 강력합니다. 무료 CBT 생각 다이어리 앱(구글플레이, 아이튠즈)을 사용해 볼 것을 추천합니다.
- 만약 당신이 마음에 이렇게 많은 관심을 기울이는 것이 익숙하지 않다면, 처음에는 이러한 도전적 생각이 어려울 것입니다. 하지만 괜찮습니다. 시간이 지나면, 더 쉽게 느껴지기 시작할 것입니다.
- 당신이 엄청난 스트레스를 느낀다면, 당신의 감정이 뇌를 지배하고 이성적으로 생각하기 어렵기 때문에 도전적인 생각은 적합하지 않습니다. 오락 활동(다음 페이지 참조)으로 당신의 감정을 풀고 당신이 좀 더 차분해진다면 다시 도전적으로 생각해보세요.

Adapted from Carol Vivyan (2006)



오락 활동을 통한 불안감 줄이기

만약 당신의 마음이 도움 되지 않는 생각들로 계속해서 요동친다면, 오락 활동은 이를 없애는 효과적인 도구가 될 수 있습니다. 주의할 것은 오락 활동이 효과적으로 불안을 줄이려면 매우 조심해야 한다는 것입니다. 어떠한 활동이 제대로 잘되지 않을 때 왜 그러하였는지, 그리고 어떻게 하면 이후에 더욱 집중할 수 있는지에 대해 주의 깊게 생각하여야 합니다.

오락 활동은 지루함을 이겨낼 수 있는 것뿐만 아니라 당신이 더 행복하고, 더 의욕적이고, 더 활기차게 하도록 도와주는 장점이 있습니다.

적은 활동과 거리두기는 당신의 기분을 나쁘게 하고, 에너지를 잃게 만듭니다.

당신 스스로 (‘정신적 웰빙 가이드’ 8페이지 참조) 기분이 좋아지려면, 많이 움직이고 (추후 다루게 될) 다른 사람들과 만나고 싶은 마음을 충족시켜야 합니다.

여기 건강한 정신 집중 활동을 위한 74가지 아이디어의 체크리스트가 있습니다. 당신의 생각과 함께 오락 활동 목록에 추가할 사항을 선택해봅시다.

- 1. 마음 챙김과 명상 자원을 탐색하여 시도해보십시오. 온라인 가이드를 통해 많은 것을 찾으십시오!
- 2. 일기를 통한 자기 계발 작업- 여기 빠른 리스트가 있습니다
- 3. 새로운 건강한 요리법 찾아보기
- 4. 식사 계획
- 5. 사람들의 정신건강에 도움을 준 영화 리스트를 통해 당신의 방법을 만들 것
- 6. 행복을 위한 행동을 통해 7일간의 행복 도전
- 7. 무료 온라인 다큐멘터리 시청
- 8. 코미디 프로그램 보기
- 9. 트라이비어나 게임 앱 이용
- 10. 기본적인 요가 자세 배우기- 유튜브 Adriene 요가를 추천
- 11. 서예나 손글씨 배우기
- 12. 악기 연주법 배우기
- 13. 자원봉사 청취자와 대화 (사회적 연결 플래너 20-26페이지 참조)
- 14. 당신에게 영감을 주는 사람의 전기 읽기
- 15. 마음 채색하기 - 무료로 이용 가능한 마음 채색 시트를 확인하세요
- 16. 10대 때 좋아했던 옛 음악 찾아보기
- 17. 국립극장의 실시간 방송 시청하기
- 18. 저축할 목록 만들기
- 19. 편안한 DIY 족욕
- 20. 무료 온라인 영양 강좌 이용하기
- 21. 블로그 시작해보기
- 22. Bumble BFF 다운로드해서 해당 지역의 사람들과 채팅해보기
- 23. 생활공간을 정리하거나 새로 단장하기
- 24. 직소 퍼즐 해보기
- 25. 올해의 목표 목록 작성해보기
- 26. 듣고 싶은 새로운 팟캐스트 찾기
- 27. 잡동사니 처리
- 28. 이력서 수정
- 29. 올해 읽고 싶은 책 목록 만들기



- 30. Pinterest에서 공예 또는 DIY 프로젝트 아이디어 얻기
- 31. Reddit 다운로드하여 r/awww, r/humansberos와 같은 희망 콘텐츠 검색
- 32. 온라인 무료 그림 수업 참가
- 33. 자원봉사 기회가 있는 지역 단체 페이스북 탐색
- 34. 화상 채팅을 통해 누군가를 만날 수 있도록 주선하기
- 35. 새로운 음악 탐구
- 36. 운동 비디오 따라 해보기
- 37. 돈을 더욱 절약하는 방법을 생각해 보기
- 38. 가구 제작이나 재활용 방법 배우기
- 39. 인생의 목표 목록 만들기
- 40. 30일 무료 체험 오디오북 듣기
- 41. 온라인 코딩 무료 강좌 이용하기
- 42. 정신적 웰빙 도구 만들기
- 43. Jackbox 게임을 이용하여 친구들과 게임하기
- 44. 온라인 북클럽 가입
- 45. 새로운 언어 배우기
- 46. 웰빙 증진을 위한 근거 기반 활동인 4주간의 Best Possible Self 연습 실시
- 47. 생일이나 크리스마스 선물 계획해보기
- 48. 연로한 가족들을 위한 활동
- 49. 여분의 수입을 위한 일 시작
- 50. 무료 온라인 강좌 찾아보기 (여기에 어린이용 강좌가 있음)
- 51. 시를 쓰거나 단편 소설 써보기
- 52. 좋아하는 요리법으로 요리책 만들기
- 53. 팬더믹이 끝났을 때 고대하고 있는 것들의 목록 작성해보기
- 54. 7Cups.com에서 자원봉사 청취자(또는 채팅)가 되어보기
- 55. Sofar Sounds에서 실시간 온라인 공연 시청
- 56. TED 대담 시청
- 57. 넷플릭스 파티를 이용하여 친구와 함께 온라인으로 넷플릭스 신청
- 58. 집 보수작업 실시
- 59. 정원 가꾸기
- 60. 관심 주제 리스트를 만들어 온라인에서 조사하기
- 61. 봄맞이 청소하기
- 62. 가족 결속을 위해 Pinterest에서 아이디어 찾기
- 63. 실내 어린이 활동 Pinterest에서 찾아보기
- 64. 뜨개질, 십자수 또는 자수 배우기
- 65. 새로운 보드게임 찾기
- 66. 아이들과 함께 비디오 노래 연습 비디오 만들기
- 67. 가상 퀴즈 펍에 참여
- 68. 꿈 일기 작성하기
- 69. Metropolitan Opera에서 오페라 온라인 공연 보기
- 70. 쿠키, 빵 만들어보기
- 71. 팬팔 친구를 찾아 친밀감 느끼기
- 72. 무료 온라인 강좌에 투자하는 방법 배우기
- 73. 정원에서 캠핑하는 아이디어 탐색해보기
- 74. 무료 도구 라이브러리 찾아보기



나의 오락 활동

아래 상자에 당신이 체크한 활동을 기록하십시오.

또 다른 방법은 “내가 할 목록” 을 만드는 것입니다. 써보기: “*이제 더 많은 자유시간이 있으니, 나는...*” 그리고 당신의 생각을 적어보십시오. 더 많은 자유 시간으로 당신은 무엇을 할 수 있습니까?



동기는 행동을 따릅니다.

“습관과의 싸움에서 우리는 어떠한 것을 얻을 수 있을까? 습관의 반대로 해보자!” -**Epictetus**

만약 당신이 한동안 활동을 하지 않고 기분이 좋지 않다면, 당신은 의욕도 없고 힘도 없을 것입니다.

당신은 활동량을 늘림으로써 의욕과 힘을 쌓을 수 있습니다.

생각하지 말고 바로 행하십시오.

동기가 뒤따를 것입니다.

더 많은 내용은 반대 행동 기법에 관한 비디오를 확인하십시오.

2부

스트레스 회복력 만들기 위한 활동 계획

—

여기 신체적 불안 증상(예를 들어, 자동스트레스)을 예방하고 줄이기 위한 다섯 가지 다른 방법이 있습니다.

가장 마음에 드는 활동을 선택하고 스트레스 회복력 만들기 계획에 넣으십시오.

(많으면 많을수록 좋습니다!)

계획 실천의 시작

규칙적인 생활은 정신적 안정에 놀라운 효과를 줄 수 있습니다. 규칙적 생활은 당신의 통제력을 높이고 불안함을 줄이는 데 도움이 됩니다.

계획 팁

- **규칙적인 휴식 시간을 계획.** 마음의 여유를 갖고 차를 마시거나 당신의 호흡에 집중해 보십시오. 여기 Calm에 북마크를 할 수 있는 좋은 웹사이트가 있습니다.
- **주간 목표 작성.** 당신의 주간 목표를 달성하기 위해 무엇을 해야 하는지 파악하십시오. 작업을 더 작은 단계로 나누고 완성된 것을 하나씩 줄을 그어보십시오.
- **1-3가지의 “가장 중요한 작업”을 확인하십시오.** 매일 MIT 목록을 작성하면 가장 중요하고 급한 일의 우선순위를 정할 수 있습니다.
- **하루의 마지막에 줄 그어진 항목을 검토하십시오.** 당신의 일을 세심하게 살펴보는 것은 정신적 행복을 증진시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- **작업 목록 앱을 사용해 보십시오.** 당신은 Google Keep과 같은 디지털 형식을 선호할 수도 있습니다.
- **포모도로 (Pomodoro) 기술 또는 “Eat The Frog”와 같은 방법을 시도해보십시오.**
- **매일 전날 밤에 업무 목록표를 작성해보십시오.** 당신은 바로 일을 시작할 수 있다는 것이 생산성을 높이는 데 도움이 된다는 것을 알 것입니다. 또한, 이 연습은 당신의 마음을 맑게 하고 오후에는 신경을 끌 수 있는 데 도움이 될 수 있다.
- **일과가 끝나면 작업 공간을 정리하십시오.** 어수선한 환경이 집중력을 방해한다는 연구 결과가 있습니다.
- **규칙적인 수면 시간을 정하십시오.** 잠을 푹 자기 위해 규칙적인 수면 시간이 매우 중요하다는 연구 결과가 있습니다.
- **일이 끝났다는 것을 확실하게 하세요.** 일과 휴식을 구분하기 위해 당신은 편한 옷으로 갈아입고, 이메일 알림을 끄고, 음악을 틀어놓는 것과 같이 하루의 끝을 의미하는 의식을 만드는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- **주간 가족 약속을 만드세요.** “보드게임 금요일”과 “월요일 밤 영화”와 같은 주간 가족 약속을 통해 친해지세요. 필요한 더 많은 조언과 리소스를 여기에서, 그리고 여기에서 찾아보십시오.
- **자신에게 친절하게 대하세요.** 당신은 생각보다 더 많은 것을 얻게 될지도 모릅니다. 스스로에게 최선을 다해보세요.

Notes



주간 플래너

WEEK OF:

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING							
AFTERNOON							
EVENING							

MY WEEKLY GOALS

월간 플래너

DATE:

6AM

7AM

8AM

9AM

10AM

11AM

12PM

1PM

2PM

3PM

4PM

5PM

6PM

7PM

8PM

9PM

10PM

11PM

3 가지 가장 중요한 일

NOTES

매일의 감사 실천의 시작

“작은 일들을 즐겨라. 어느 날 당신은 그것이 큰 일이었음을 깨닫게 될 것이다”

- Robert Brault

연구 결과에 따르면 감사한 마음을 기르는 것은 다음과 같은 이점을 가지고 있습니다.

- 스트레스 및 불안감 감소
- 기분이 좋아짐
- 면역력 상승
- 좋은 수면

감사함을 기르기 위한 간단한 방법은 감사 일기를 지키는 것입니다. 매일 정해진 시간에 당신이 감사한 것 한 가지씩 적어보십시오.



GRATITUDE LOG

A circular gratitude log template. At the center is a teal circle containing the Korean text "나는 이것에 감사하다..." (I am grateful for this...). Surrounding this center is a large circle divided into 24 equal segments by thin teal lines, forming a ring for writing. The segments are arranged in a circular pattern, with 12 segments on each side of the center.

일일 호흡 활동의 시작

호흡이 힘들어지는 것은 자동스트레스와 관련이 있습니다. 호흡에 문제가 있을 때, 혈액 속 이산화탄소의 양을 줄이게 됩니다. 이로 인해 다음과 같은 다양한 증상이 나타납니다.

- 숨쉬기 힘들어짐
- 가슴이 답답함
- 팔, 손가락, 발가락 또는 입 주위가 얼얼하거나 무감각해짐
- 아찔하거나 약간 어지러운 느낌
- 허약함
- 심장이 별떡거리고 두근거림
- 심장이 빨리 뛴
- 땀이 나고 열감
- 머리 아픔
- 아픈 느낌
- 피곤함

이런 증상은 갑자기 나타날 수 있고 공황발작을 일으킬 수도 있습니다.

호흡 곤란은 다음과 관련될 수 있습니다:

- 얇은 호흡(호흡이 너무 빠를 때)
- 과호흡(예를 들어, 하품이나 한숨을 자주 내쉬는 등 공기가 부족함을 느껴서 더 많은 공기를 들이마시는 것)

어떤 사람들은 두 가지 모두 경험합니다.

그러므로, 잠시 호흡을 테스트해 봅시다.

1. 한 손은 가슴에, 한 손은 배에 댑니다.
2. 몇 초간 숨을 쉽니다. 어떤 손이 올라갑니까?
3. 가슴 쪽 손이라면, 얇은 호흡 습관이 생겼을지도 모릅니다.

얇은 호흡의 결과는 매우 불쾌할 수는 있지만, 해를 끼치지 않는 것이며, 매일의 호흡 연습으로 습관을 바꿀 수 있습니다. 다음에 불안할 때는 잠시 숨을 돌리도록 합니다. 숨을 들이마실 때 배가 나오고 숨을 내쉬었을 때 들어가도록 배를 통한 호흡에 집중합니다.

여기 당신이 하루에 5분에서 10분 동안 연습할 수 있는 복식 호흡 운동이 있습니다:

- 부드럽게, 가볍게, 천천히 4까지 세면서 배를 팽창시킵니다.
- 숨을 두 번 셀 때까지 참습니다.
- 입으로 천천히 숨을 내쉬면서 6을 세도록 합니다.

이를 ‘복식 호흡’ 이라고 합니다. 연구결과에 따르면 규칙적인 복식호흡을 하면 몇 주 안에 좀 더 차분해질 수 있습니다.



최고의 팁

무료 *Stop, Breathe and Think* 앱의 호흡 타이머 기능을 사용하여 매일 호흡 연습을 완료할 수 있습니다. 훌륭한 어린이 버전도 있습니다!



좋은 관계 만들기

고립된 시기에 어떻게 좋은 관계를 만들 수 있을까요?

여기 몇 가지 방법이 있습니다. 스트레스 회복력 활동 계획에 추가할 관심 있는 항목을 선택해봅시다.

- 1. The Social Connection Planner 7페이지에 열거된 온라인 지원 자료를 활용합니다.
- 2. The Social Connection Planner 12~14페이지를 이용하여 의사소통 기술을 탐구합니다.
- 3. 전화 상담 서비스로 청취자들과 대화합니다(The Social Connection Planner 20-26쪽 참조).
- 4. 관계 목록 만들기 연습을 합니다 (27페이지 참조).
- 5. 한동안 말을 걸지 않았던 친구들과의 화상 채팅을 합니다.
- 6. 비디오 채팅 앱 하우스파티를 이용하여 친구들과 함께 트라이비아나 헤드업!과 같은 인기 있는 게임을 합니다.
- 7. 비디오 채팅을 통해 행복한 시간을 보냅니다.
- 8. 온라인으로 전송된 이벤트를 보려면 Meetup.com을 이용합니다.
- 9. 화상 채팅을 통해 친구와 매주 점심 데이트를 합니다.
- 10. 넷플릭스 파티를 이용하여 친구들과 넷플릭스를 온라인으로 시청합니다.
- 11. 포스테이블과 같은 서비스를 이용하여 사랑하는 사람들에게 편지를 보냅니다.
- 12. 스크래블을 플레이하고 워즈 워드 프렌즈(Words with Friends) 앱을 이용하여 친구들과 채팅을 합니다.

여기 17가지 비디오 채팅 옵션 목록이 있습니다.

또 어떠한 것을 할 수 있을까요? 아래에 적어보세요.



정기적인 운동 습관 만들기

“걷는 것은 최고의 약이다.” - Hippocrates

운동은 우리의 몸이 스트레스 반응을 일으키지 못하도록 합니다 (편도체와 교감신경계).

연구에 따르면 유산소 운동(걷기, 자전거 타기, 조깅과 같은)은 무산소 운동(요가, 필라테스 등)과 같은 효과를 줍니다.

이러한 효과를 얻기 위해서는 당신은 **일주일에 3번 약 21분간의 운동**이 필요하다고 합니다. 따라서, 당신은 몇 시간씩 운동할 필요가 없습니다 - 다만, 우선순위에 두면 됩니다.

운동습관을 쌓을 때는 당신이 좋아하는 것을 찾는 것이 중요합니다. 그 어느 때보다 많은 사람들이 운동에 관심을 가지고 있고, 다양하게 선택할 수도 있습니다. 실내에서 계속 움직이기 쉬운 “침실 피트니스” 도 있습니다.

여기 몇 가지 아이디어가 있습니다. 스트레스 회복력을 기르기 위해 관심 있는 항목을 선택해 봅시다.

활동 계획:

- 1. 일일 산책 계획을 만듭니다.
- 2. 유튜브 동영상 운동을 완료합니다.
- 3. 홈 트레이닝 Les Mills 무료체험을 합니다.
- 4. Adriene과 함께 온라인 요가를 합니다.
- 5. NHS로 5주간 힘과 유연성을 기릅니다.
- 6. 초보자를 위한 5k 달리기 계획에 the Couch의 지원을 받아 5k 달리기 도전을 해봅니다.
- 7. 실내 운동기구 몇 개에 투자합니다.
- 8. NHS의 10분짜리 유산소운동을 합니다.
- 9. 야외 체육관을 찾습니다.
- 10. 실내 운동을 위한 Pinterest을 찾습니다.
- 11. 집에서 줄넘기로 적당한 유산소 운동을 합니다.
- 12. Fitbit에 투자하여 운동을 기록합니다.


잊지 마십시오. 동기는 실천에 뒤따릅니다!



스트레스 회복력 활동 계획 만들기

당신의 워크북을 확인하고 아래에 생각했었던 활동을 적어보십시오.

그리고, 다음 페이지의 당신의 스트레스 회복력 활동 계획에 쓸 수 있는 가장 좋은 활동을 최대 5가지를 고르십시오.



나의 스트레스 회복력 활동 계획

활동 내용

언제 할 것인가?

완료 ✓

추가 자료

“도움이 필요한 것을 부끄러워하지 마십시오. 당신은 전투에서 이길 필요가 있습니다. 만약, 다른사람의 도움 없이 이길 수 없다면 어떻게 할 것입니까?”

- Marcus Aurelius

당신의 행복을 위한 수많은 방법들과 당신을 도울 수 있는 많은 도구들이 있습니다.

이 시간은 당신 자신에게 투자하고 평생 당신을 도울 기술을 개발할 수 있는 훌륭하고 드문 기회가 될 수 있습니다.

여기 추천되는 자료가 있습니다:

- Recovery College Online 팬더믹 기간 동안의 무료 대치 온라인 코스 (게스트 로그인 클릭)
- 사회적 거리두기를 위한 무료 온라인 명상 자원/ The Awake의 COVID-19 네트워크
- 코로나바이러스 불안- ADAA의 유용한 전문가 팁 및 리소스
- 무료 e-Book FACE COVID: Russ Harris 박사의 코로나 위기에 효과적으로 대응하는 방법
- 심리학적 도구로부터 세계적 불확실성 속에서 걱정과 불안이 있는 삶에 대한 무료 가이드
- 스트레스, 자동스트레스, 불안감에 대한 이해, 변화 및 감소에 대한 심층 분석
- 정신적 건강 및 행복을 위해 도움이 되도록 설계된 종합적이고 실용적인 도구 세트인 Mental Wellbeing Toolkit
- 치료에 대한 온라인 가이드. 현재 화상채팅을 통해 활동하는 치료사들이 많다. 만약 당신이 감정적으로나 신체적으로 너무 힘들다면, 우리는 당신이 훈련된 전문가의 도움을 받을 것을 추천한다.



우리는 당신의 이야기를 듣는 것을 원합니다.

—
본 워크북의 개발을 위해 경험을 공유해 주신
모든 분들께 감사드립니다.

함께 작업하는 것은 우리에게 매우 중요하며,
우리의 도구를 최대한 활용할 수 있도록 도와주셔서
정말 감사드립니다.

워크북에 대한 의견이 있으십니까? 또는 향후 업데이트/도구에
대한 제안이 있으십니까?

hello@thewellnesssociety.org으로 이메일을 보내주십시오.

당신의 이야기를 듣고 싶습니다.

Published by The Wellness Society Supported by Jamma International

*Translated into Korean by Bora Kim, Sungju Lim, Stacey Cauvin,
Jacki Hecht, & Miyong Kim at the Community Health Worker Institute,
University of Texas at Austin School of Nursing (lookviolet@utexas.edu)*

JAMMAInternational.

*A full list of references is available on request
by emailing hello@thewellnesssociety.org*