



Reaching Immigrants through Community Empowerment



다섯번째 시간:
스트레스 극복하기
&
동기부여 유지하기

이번 수업에 다시 오신 것을 환영합니다!



- 지난 주에 배운 내용에 대해서 질문있으세요?



스트레스 극복하기/ 동기부여 유지하기

오늘 수업이 끝난 후에 여러분께서는...

- 스트레스가 무엇인지 정의할 수 있습니다.
- 스트레스가 신체/정신 건강에 미치는 영향에 대해 배울 수 있습니다.
- 스트레스를 건강하게 관리하는 방법을 배울 수 있습니다.
- 부정적인 생각을 정의하고, 어떻게 그러한 생각들을 관리할 수 있는 방법을 배울 수 있습니다.
- 가족들의 지지를 받으며 스트레스를 관리하는 방법을 생활속에 적용할 수 있습니다.



복습: 건강한 생활을 위한 우리의 목표!



- 건강한 식단
- 과체중이라면 몸무게 줄이기
- 활발한 신체 활동
- 금연하기
- 음주 줄이기
- **스트레스 줄이기**

부정하지 마세요!



모든 사람들이 건강한 식이, 신체활동, 건강한 생활습관을
통해 이득을 얻습니다!

우리는 이미 건강한 생활 습관을 통해서 아래와 같은 질환을
예방할 수 있다고 배웠습니다.

- 당뇨
- 심장병
- 신진대사 장애
- 심장마비

- 중풍
- 신장질환
- 잇몸 질환
- 암

감정과 건강



식단을 바꾸고, 활발한 신체 활동을 한다거나, 건강한 생활습관을 기르는 것은 어려운 일입니다. 어떤 분들에게는 만성 질환을 예방하기 위해 해야하는 모든 일들이 부담이 될 수 있습니다.

일단, 스트레스와 건강과의 관계를 봅시다.

스트레스는 우리의 식습관과 생활습관에 영향을 줍니다. 또한 건강한 건강한 생활습관을 갖기 위해 노력하는 것 자체가 스트레스를 증가시킬 수 있습니다.

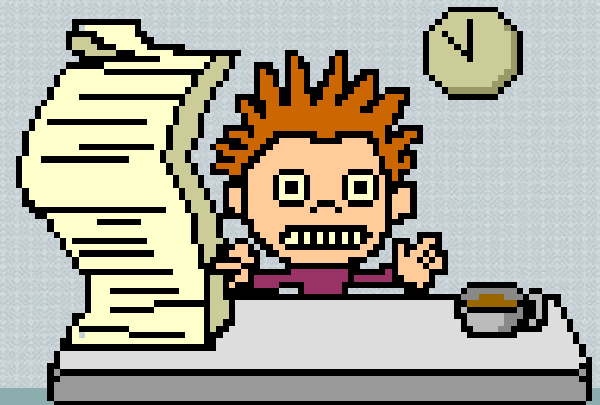
감정과 건강



스트레스

스트레스는 삶에서 일어나는 일들을 잘 처리할 수 없다고
힘들어하는 감정 등을 포함합니다.

예:
“요즘 나에게 너무나 많은 일들이 일어나서 힘들어...”



스트레스란 무엇일까요?



- 스트레스는 긴장(갈등)상태나 압박감을 말합니다. 스트레스는 삶속에서 자연스럽게 생기는 생활의 일부입니다. 큰 일이든 작은 일이든, 변화는 스트레스를 일으킵니다.
- 이것이 어떤 한계점을 지나면 스트레스는 건강, 정서, 일의 생산성, 사람들과의 관계, 삶의 질에 심각한 영향을 주기 시작합니다.

스트레스는 어떤 느낌인가요?

스트레스를 받고있을 때 여러분은 어떻게 대처하나요?

스트레스는 몸에 어떤 영향을 줄까요?

스트레스가 신체적 건강에 미치는 영향

- 단기적 영향:
 - 근육의 긴장, 빠른 맥박, 긴장감, 차갑고 축축한 손, 식은땀, 가쁜 숨, 떨림, 극도의 예민함
- 장기적 영향은 신체 거의 모든 시스템에 지장을 주며 심각한 건강 문제를 일으킵니다.
 - 혈압을 올리고, 면역 체계를 약화시키며, 심장마비와 중풍이 올 확률을 증가시키고, 불임의 원인이 되기도 하며, 노화 과정을 촉진시킨다.
- 장기적 스트레스는 심지어 뇌를 헝클어 놓아 불안하고 우울한 감정에 더 쉽게 빠질수 있게

스트레스가 우리 몸에 주는 영향

- 모든 종류의 통증, 아픔
- 심장질환
- 소화기능 불량
- 수면 장애
- 우울증
- 비만
- 자가 면역 질환
- 습진과 같은 피부 문제



**“Are you under a lot of stress lately,
or have you always had six
separate heartbeats?”**

Translation: 요즘 스트레스 많이 받으세요?
아니면 원래 심장이 여기저기서 6번씩 뛰나요?

스트레스와 혈당 수치



- 스트레스 호르몬(코티솔)은 혈액 내 당을 조절하는 인슐린의 저항성을 높임으로서 혈당 수치를 올립니다.
- 또한 스트레스를 받으면, 우리 몸은 싸울 준비를 합니다. 스트레스를 받으면 증가하는 호르몬은 세포에 에너지 공급을 하는 포도당을 많이 저장하게끔 합니다. 이로써 몸은 위험에서부터 도망쳐야 할 때 세포들이 충분한 에너지를 갖고 있을 수 있도록 준비합니다.
- 육체적, 정신적 스트레스는 이러한 호르몬의 양을 증가시키며, 이는 곧 혈액 내 당수치를 증가시킵니다. 스트레스가 당뇨를 직접적으로 만들지는 않지만, 당뇨에 취약한 사람들에게겐 당뇨가 일찍 시작될 수도 있습니다.

스트레스와 혈당 수치



- 스트레스가 심한 사람들은 대개 좋은 식습관을 유지하지 못하고 운동도 규칙적으로 하지 못합니다. 이들은 건강한 삶을 유지하기 위한 의지를 잃어버리고 이는 체중 증가와 당뇨로 연결됩니다.
- 조금하거나 압박감을 받고 있는 사람들은 식욕을 잃거나 조금 먹게 될 수 있습니다. 혹은 마음의 위안을 받기 위해 건강하지 않은 음식, 예를 들어 패스트푸드, 단 음식, 과자 같은 것을 찾게 됩니다. 이러한 음식들은 보통 지방, 염분, 설탕을 많이 함유하고 있습니다.
- 스트레스를 너무 많이 받고 있는 사람들은 보통 피곤감을 많이 느끼고 운동할 의지를 갖지 못합니다.

좋은 스트레스 vs 나쁜 스트레스

• 좋은 스트레스

스트레스의 근원을
해결하는 것이 가능

새로운 것을 배우는 것,
프로젝트를 끝내는 것,
마감 시간을 맞추려는 것,
문제의 해결책을 찾으려는
건강한 의욕.

• 나쁜 스트레스

스트레스가 개인의 대처
능력을 초과했을 경우,
스트레스 해결을 위한
접근이 잘못 됐을 경우

투쟁-도주 반응
(fight or flight
response)

근육 긴장, 빠른 맥박, 긴장감,
차갑고 축축한 손, 식은땀,
숨이 가쁨, 떨림, 극도의
예민함, **혈압 상승, 혈당 수치
증가**

**장기간
스트레스**

의욕 결핍, 수면 장애, 우울증,
통증, 심장병, 중풍, 비만,
면역기능 약화, 소화기능 불량,
빠른 노화, 피부 문제 등

이야기해봅시다!
어떤 일들이 여러분에게 스트레스를
주나요?

스트레스를 유발하는 외부적 요소



- 생활의 큰 변화
- 일과 직장문제
- 인간관계의 어려움
- 경제적 문제
- 너무 바쁨
- 자녀, 가족 문제

스트레스를 유발하는 내부적 요소



- 불확실성을 받아 들이지 못하는 자세
- 비관주의
- 부정적 자기 평가, 비관적인 생각
- 비현실적인 기대감
- 완벽주의
- 소신 부족

스트레스에 대처하기



- 이러한 다양한 종류의 스트레스 유발 가능 요인들이 반드시 스트레스를 가지고 오는 것만은 아닙니다.
- 스트레스를 실제로 느끼는지의 여부는 당신이 스트레스 유발 가능 요인들에 대해서 어떻게 대처하는지에 영향을 받습니다.
- 우리 삶속에서 일어나는 일들은 우리가 통제할 수는 없지만 우리가 그것들에 대해 어떻게 대처하는지는 우리가 통제할 수 있습니다.

스트레스 유발 요인 + 우리의 마음가짐 = 실제 반응



- 스트레스 유발 요인 :

기차가 움직이기를 멈추었고 25분간 멈춰서있다.

Mrs. Park과 Mrs. Lee가 이 상황을 각각 어떻게 받아들지는지 함께 봅시다.

- 마음가짐/신념 :

Mrs. Park은 이렇게 생각했습니다.: “기차는 항상 스케줄에 맞추어서 운행되어야 하고, 이 상황은 용납될 수 없어.”

Mrs. Lee는 이렇게 생각했습니다.: “짜증나지만 내가 화낸다고 기차가 더 빨리 움직일 수 있는 것은 아니야. 다행히 매일 이런 일이 있는 것은 아니니까. 곧 움직이겠지.”

스트레스 유발 요인 + 우리의 마음가짐 = 실제 반응



- Mrs. Lee와 Mrs. Park은 똑같이 주어진 상황을 다르게 받아들였고, 그들의 이러한 마음가짐은 이 상황에 각각 어떻게 반응하는지에 영향을 줍니다.
- 실제 반응 :

Mrs. Park은 매우 스트레스를 받게 되고 매우 짜증나고 화가 납니다.

그녀의 반응은 투쟁/도주 반응을 유발하였지만 그런다고 기차가 움직이지 않습니다. 그녀는 계속해서 화가날 것이고 기차가 움직이기 시작해도 여전히 짜증이 나 있을 것입니다. 그녀는 짜증을 내느라 기차에서의 시간을 효율적으로 쓰지 못했고, 이러한 짜증은 하루종일 그녀가 일을 잘 할 수 없도록 방해할 것입니다.

Mrs. Lee은 이 상황에서 기차를 움직이게 할 수 있는 방법은 없다고 생각했습니다. 그래서 그녀는 가방에서 공책을 꺼내들고 나중에 하려고 했던 일을 하기 시작했습니다. 그녀의 긍정적인 마음가짐은 긍정적인 반응을 이끌었고 결국 그녀는 스트레스를 받지 않았습니다.

함께 토의해봅시다!



- 1) 스트레스 받는 상황을 생각해봅시다.
- 2) 이 상황에 대해 어떠한 마음가짐을 가지겠습니까?
- 3) 결과적으로 당신이 보이는 반응은 무엇입니까?

부정적인 생각



- 자주 우리의 마음가짐/신념은 부정적이 되곤 합니다.
- 모든 사람이 때에 따라 부정적인 생각을 가질수 있습니다. 부정적인 생각을 할 때 우리는 과식을 하게 되거나 덜 움직이게 됩니다. 그 결과로 우리는 자신에 대해 더 부정적으로 생각하게 되고 이러한 악순환은 계속 됩니다.
- 가끔 우리는 우리가 부정적인 생각을 하고 있다는 것조차 깨닫지 못합니다. 그러면 부정적인 생각은 우리의 생활 습관이 되어버리고 결과적으로 우리는 비판적인 생각 없이 부정적인 생각을 따라 생각하고 행동하게 됩니다.



우리는 우리의 생각을 긍정적으로
바꿈으로써 스트레스에 대처할 수
있습니다.

부정적인 생각을 어떻게 물리칠 수 있을까요?



- 그 생각들이 얼마나 현실적인지 스스로에게 질문하세요.
- 그런 부정적인 일들이 실제로 벌어질 것이라는 증거가 있나요?
- 그 상황을 좀 더 긍정적인 시선으로 바라보려고 해보세요.
- 부정적인 생각을 갖는 것이 당신의 습관이 될 수도 있다는 것을 인식하세요.
- 긍정주의가자 되세요. 부정적인 생각은 끊어버리세요.
- 변화를 삶의 일부라고 생각하세요
- 목표를 향해 일하다보면 성공할 것이라고 믿으세요

토의해 봅시다!



- 당신이나 당신 주변의 사람들은 어떤 종류의 부정적인 생각을 하고 있나요?

1. “좋은”생각 vs. “나쁜” 생각



이러한 생각은 세상을 이분법적인 관점으로 봅니다:

- 좋은 음식/ 나쁜 음식
- 자신을 성공 또는 패배로 보는 관점
- 프로그램에 참여 또는 불참

이런 이분법적 사고 방식은 “양자택일-전부냐 제로냐 (all or nothing)” 아니면 “백열 전구” 사고 (불이 켜졌다 꺼졌다 하는 두가지 옵션밖에 없으므로) 라고 불리기도 합니다.

- 예: “내가 뭘 한거야... 이 케익을 다 먹어버렸으니, 나는 이제 프로젝트 RICE에서 절대로 성공할 수 없어.”

2. 변명과 자기합리화



- 나의 잘못임에도 불구하고 다른 사람이나 사물에 책임을 전가하는 사고방식입니다. 내가 어찌할 수 없는 어떤 권력이나 힘으로 인해 할 수 없이 과식하거나 활동량이 적을 수 밖에 없는 것 처럼 이야기 합니다. 프로그램을 중단할 마음은 없었지만, “어쩔 수 없이” 그럴수 밖에 없다고 생각합니다.

예:

“난 의지박약이야.”

“밖에서 걷기엔 너무 추워.”

“이 회사가 망할수도 있으니까 지금 꼭 이 쿠키들을 사야해.”

3. “무조건 해야한다”는 생각



- 이러한 생각은 완벽함을 추구합니다. 아무도 완벽하지 않기 때문에 이렇게 “무조건 해야한다”는 생각은 ‘실망감’을 가져오기 마련입니다.
- “무조건 해야 한다”는 생각은 나보다 강한 어떤 사람이 내가 하고 싶지 않은 것을 하게끔 강요한다는 것을 가정한 것이므로 분노의 감정과 억울한 느낌을 갖게 합니다.

예:

“저 디저트를 조금 덜 먹었어야 했어.”

4. 비교하는 생각들

“누구누구만큼 잘하지 못해...”

- 이런 생각은 다른 사람들과 자신을 비교하게 하고, 내가 다른 사람보다 못하다는 사실에 자책하게 만듭니다.

예:

“이 여사님은 이번 주에 2 파운드나 빠졌어. 그에 비해 나는 1 파운드 밖에 안 빠졌어.”

5. “자포 자기” 생각



- 이런 생각은 우리를 좌절시킵니다. 이런 생각은 또 다른 종류의 부정적인 생각을 하게끔 유도합니다.

예:

“ 이 프로그램은 너무 힘들어. 나 그만 둘래.”

또 다른 여러가지 부정적인 생각들



- 이런 생각들 해본 적 있으세요?
- 작은 부정적인 것에 집착해서 큰 그림을 보는 것에 실패하기
- 작은 실수를 크게 강조하고 스스로의 장점은 소소하게 보기
- 상황이 안 좋게 진행될 것이라고 예측하고 그 예측이 이미 벌어진 사실인양 믿어버리기
- 다른 사람이 당신에 대해 부정적으로 반응하고 있다고 사실을 확인해보지도 않고 지레 짐작하기
- 다른 사람의 행동이 당신을 겨냥하고 있다고 생각하기
- 당신의 부정적인 해석에 아무런 근거가 없음에도 그것이 맞다고 결론지어버리기

부정적인 생각들을 물리치기 : 인지하기



- 부정적인 생각을 하고 있다는 것을 깨달았다면 **물리쳐 봅시다.**
- 우선 자신에게 물어보세요. **“이 생각이 나를 앞으로 나아가게 만드는가, 혹은 뒤로 주춤하게 만드는가”**. 부정적인 생각을 하고 있다는 것을 깨달았다면 즉시 자신에게 이렇게 말하세요. **“이건 내 스스로 만든 생각이다.”**



부정적인 생각들을 물리치기: “그만!”이라고 말하세요!

- 부정적인 생각을 인지 했다면, 자신에게 “그만!!!”이라고 소리지르는 것을 상상해 봅시다. 아주 크고, 빨간색 정지 표지판 을 상상해 보세요. 그 정지 표지판은 너무 커서 생각의 공간을 다 차지한다고 생각하세요. 이렇게 소리를 질러서 스스로를 깜짝 놀라게 함으로써 부정적인 생각들을 물리치세요.



부정적인 생각들을 물리치기 : 긍정적이 되기



- 긍정적인 생각들과 이야기 하세요.
- 부정적인 생각들을 어떠한 방법으로 물리쳤든지 간에 이 생각들은 비슷한 상황이 닥치면 다시 찾아옵니다. 왜냐하면 부정적으로 생각하는 것이 당신의 습관이 되어버렸기 때문입니다. **그러므로 새로운 습관을 만드는 것이 중요합니다. : 긍정적으로 생각하는 것을 습관화 하세요.** 부정적인 생각을 물리쳤다면 그 상황을 긍정적인 시선으로 바라보도록 하세요.

긍정의 힘: 균형적인 생각을 하세요



“좋은 생각” vs “나쁜 생각”

“균형 잡힌 생각” 으로 물리치세요!

스스로에게 너무 완벽함을 요구하지 마세요. 그렇다고
대충하는 것도 좋지 않습니다. 전체적인 균형을 잡도록
노력하세요.

예를 들어:

부정적인 생각: “나는 다시는 디저트를 먹지 못할꺼야.”

긍정적인 생각: “이 디저트를 먹고 다른 것을 적게 먹자.”

부정적인 생각: “내가 한 것 좀봐. 이 케익을 다 먹어버렸어. 난
절대 성공하지 못할거야.”

긍정적인 생각: “실수 한번으로 이 세상이 끝나는 건 아니지.
난 다시 할 수 있어!”

긍정의 힘: 한번 해볼만 하지!

● “변명”

부정적인 생각을 “**한번 해보자**” 라는 생각으로 물리쳐보세요. 책임을 전가할 사람 혹은 사물을 찾는 대신, 자신에게 기회를 주는건 어떨까요? 그냥 한번 시도해 보세요. 성공할 수도 있습니다.

예를 들어:

부정적인 생각: “밖에서 걷기엔 너무 추워.”

긍정적인 생각: “한 번 걸어보고 너무 추우면 들어와야지.”

부정적인 생각: “나는 의지박약이야...”

긍정적인 생각: “오래된 습관을 바꾸기는 어렵겠지만, 어떻게 될지 한번 해보자.”

긍정의 힘: 이걸 내 선택이야!



- **“이건 무조건 해야돼”**

“이건 내 선택이야!” 라고 부정적인 생각을 물리치세요.

본인의 식단과 활동은 스스로의 선택입니다. 그 선택에 대해 책임을 질 다른 사람이 있는 것도 아니고, 누군가 나를 감시하고 있는 것도 아닙니다.

예를 들어:

부정적인 생각: “디저트 조금 덜 먹었어야 했는데...”

긍정적인 생각: “이건 내가 한 선택이었어. 다음번에는 이렇게 많이 먹지 않는 선택을 할거야.”

부정적인 생각: “내가 먹는 모든 것을 다 적어놓아야만 해.”

긍정적인 생각: “내가 먹는 것을 적어 놓는 이유는 이런 습관이 내가 더 건강한 음식을 먹도록 도와주기 때문이야.”

긍정의 힘: 모두가 다 다릅니다.



- “누구만큼 잘하진 않아” 비교하는 생각

“모든 사람이 다 다르다”는 생각으로 부정적인 생각을 대체해보세요.

예를 들어:

부정적인 생각: “이 여사님은 이번 주에 몸무게가 2 파운드나 줄었는데, 나는 1 파운드밖에 못 뺐어.”

긍정적인 생각:

“이건 경주가 아니야. 이 여사님과 나는 서로 다른 속도로 몸무게를 줄일 수 있고, 우리 둘 다 성공할 수 있어.”

긍정의 힘: 한 걸음씩

● “자포자기”

“한 걸음씩”이라는 생각으로 대체합시다.

문제를 해결하는 것은 하나의 과정입니다. 일평생 지킬 습관의 변화를 만들기 위해서는 시간이 걸립니다. 실패를 통해서 배우고 다른 해결방법을 찾아보세요. **배운다는 것 자체가 이미 바로 성공입니다.**

예를 들어:

부정적인 생각: “이 프로그램은 너무 어려워. 그냥 포기할래.”

긍정적인 생각: “이 프로그램을 통해서 어떤 것이 나에게 힘든 일인지 알게 되었어.”

부정적인 생각: “난 절대 제대로 못할거야.”

긍정적인 생각: “다음번에는 다른 방법으로 해보아야지.”

스트레스를 예방하는 다른 방법들



우리의 생각을 바꾸는 것 외에 스트레스를 예방할 수 있는 다른 방법은 무엇이 있을까요?

- 소신있게 행동합시다. : “싫습니다 – no” 라고 말하는 법을 연습하세요.
 - 자기자신에게 중요한 일일 때만 “예-yes” 합니다.
- 이룰 수 있는 목표를 정합시다. 완벽주의를 피하세요.
 - 기대를 낮추고 현실을 직시합니다.
- 스스로 시간을 관리하세요.
 - 현실을 직시하고 스케줄을 짜세요.
 - 정확히 관리하세요.
- 당신의 일을 다른 사람들과 나누어 보세요.
 - 가족이나 친구들에게 도움을 받으세요.

스트레스를 예방하는 다른 방법들



- 어떤 일이 생겼을 때, 일어난 일에만 집중하고 앞으로 나아가세요.
 - 인생에서 좋았던 일들을 기억해보세요.
- 남과 비교하지 마세요.
 - 스스로가 발전하는 것에만 집중합시다.
 - 완벽한 사람은 없습니다. 모든 사람이 각각의 단점을 가지고 있습니다.
- 다른 사람들과 이야기해보세요.
 - 친구들, 가족, 지역보건사, 이 프로그램에 등록한 다른분들과 대화해보세요.
 - 더 많은 도움을 받고 싶다면 1:1 상담이나 그룹 상담을 해보세요.

스트레스를 예방하는 다른 방법들



- 좀 더 활동적인 생활을 해보세요. 삶을 즐기기 위한 시간을 만드세요.
 - 운동을 하거나, 춤을 추거나, 스포츠를 해보세요.
 - 규칙적인 일상 생활을 유지하세요.
 - 사회 생활/봉사 활동/취미 활동을 해보세요.
- 휴식을 취하세요!
 - 평소에 즐겨하는 것들을 하기 위해 조금씩 시간을 내세요.
 - 점진적 근육 이완법과 깊은 호흡을 해보세요. – 잠시 후 함께 해 볼 것입니다.
 - 요가나 명상을 해보세요.
 - 눈을 감고 즐거웠던 장면을 상상해 보세요.
 - 카페인 섭취를 피하세요. 따뜻한 디카페인 허브 차를 마세요.
- 숙면을 취하세요!



토의해 봅시다!



- 지금까지 스트레스를 예방하기 위한 여러가지 방법을 함께 얘기해보았습니다. 어떤 방법이 가장 당신에게 맞나요?
- 지금까지 얘기한 것들을 일상생활속에서 어떻게 적용할 것인지 예를 한 번 들어보겠어요?

점진적 근육 이완법



- 스트레스와 긴장감 → 근육 긴장도 증가 → 휴식 필요
- 맥박수, 호흡, 혈압, 식은땀 및 육체적/정신적 스트레스 증상 감소
- 긴장성 두통, 불면증, 아래쪽 허리 통증, 근육 경련, 긴장감, 우울증, 공포심 등에 도움이 됩니다

5초에서 7초간 근육에 힘을 주었다가, 20초에서 30초간 힘을 빼서 근육을 이완시킵니다.

- 다음과 같은 순서로 근육을 풋시다:
 1. 손, 이두박근
 2. 머리, 얼굴, 목, 어깨
 3. 가슴, 복부, 허리
 4. 허벅지, 엉덩이, 종아리, 발

점진적 근육 이완 운동을 따라해 봅시다!



- <http://www.youtube.com/watch?v=rpYMjfVqf7M>



스트레스 관리



스트레스를 예방하는 것은 때때로 어려울 수 있습니다. 하지만 스트레스를 조절하기 위한 방법은 있습니다.

- 스트레스의 주요 원인 찾기
- 본인에게 알맞은 방법으로 스트레스 조절하기
- 나만의 스트레스 관리법을 만들기

스트레스 조절하기



- 어떤 문제가 생겼을 때 그것이 일시적인 일일 뿐이며 해결 가능한 일이라고 생각하세요.
 - ◆ 문제상황을 자세하게 보세요.
 - ◆ 당신이 할 수 있는 일들을 생각해 보세요.
 - ◆ 그 중 한가지 방법을 골라서 시도해 보세요.
 - ◆ 어떻게 실천할 것인지 계획하세요.
 - ◆ 실천하세요. 그리고 지켜봅시다.
- 미리 계획합시다
 - 당신에게 스트레스를 주는 상황들에 대해 생각해 보세요.
 - 어떻게 그 상황에 대처할 것인지 계획해 보세요.

15 분 스트레칭하기/ 심장 강화 운동



움직입니다!



신체 활동은 스트레스를 줄이기 위한
좋은 방법입니다!!

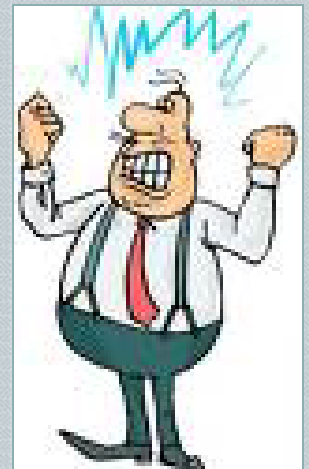
분노



분노, 좌절

이러한 감정들은...

- **나에대한 분노**로 나타납니다.
 - “난 제대로 할수 있는게 없어!”
- **다른 사람에 대한 분노**로 나타납니다.
 - “바보같은 의사 같으니!”
 - “다 내 남편 탓이야.”
 - “내 자녀들은 내 말을 듣지도 않고, 뭐가 중요한지 이해도 못해!”



분노



- 인생은 절대로 공평하지 않습니다. 하지만 이 사실에 화를 내는 것은 도움이 되지 않습니다. 분노는 많은 경우 누구를 탓하거나, 폭력을 행사하게 한다거나, 스스로를 가족, 친구, 또는 의사로부터 고립되게 만듭니다.
- 어떤 사람들은 자신의 분노를 이용해서 문제를 해결하기 위한 행동으로 실천하기도 합니다.
“내 건강 문제가 날 제압하도록 하지 않을거야!” 등의 생각은 분노를 더 긍정적인 방향으로 돌릴 수 기회가 됩니다.

분노 다스리기



부정적인 감정들, 분노를 다스리는 법

- 현재 느끼는 감정을 종이에 적어보세요.
- 무슨일 때문에 화가 났는지, 어떤사람과 관련되어 있는지 생각해보세요.
- 점점 화가 나기 시작할 때, 한걸음 물러나 생각해보세요.
- 깊게 호흡하고, 낮은 목소리로 말하세요. 차가운 물을 한 잔 마셔 보세요. 손을 양 옆으로 내려놓고 살짝 뒤로 기대서 서있으세요.
- 소리를 지르거나 운동을 하면서 화난 감정을 분출해 보세요.
- 이 문제가 자신에게 얼마나 중요한 건지 먼저 생각해보세요.
- 신나게 웃어봐요.
- 화가 날 때, 에너지를 긍정적인 방향으로 분출해 보세요.

토의해 봅시다!



- 이번주에 당신을 화나게 한 일이 있었나요?
- 혹시 다르게 반응할 수 있지 않았을까요? 어떻게 할 수 있었을까요?

우울증



4. 우울증

이러한 감정들은...

- 나에대한 불신으로 나타납니다. ("난 못해!")
- 체념으로 나타납니다. ("이게 뭘 다르게 만드는데?")
- 절망감으로 보여집니다. ("아무것도 바뀌지 않을거야.")
- 죄책감/책임전가로 나타납니다. ("다 내 탓이야."
"내가 다르게 했어야 했어.")

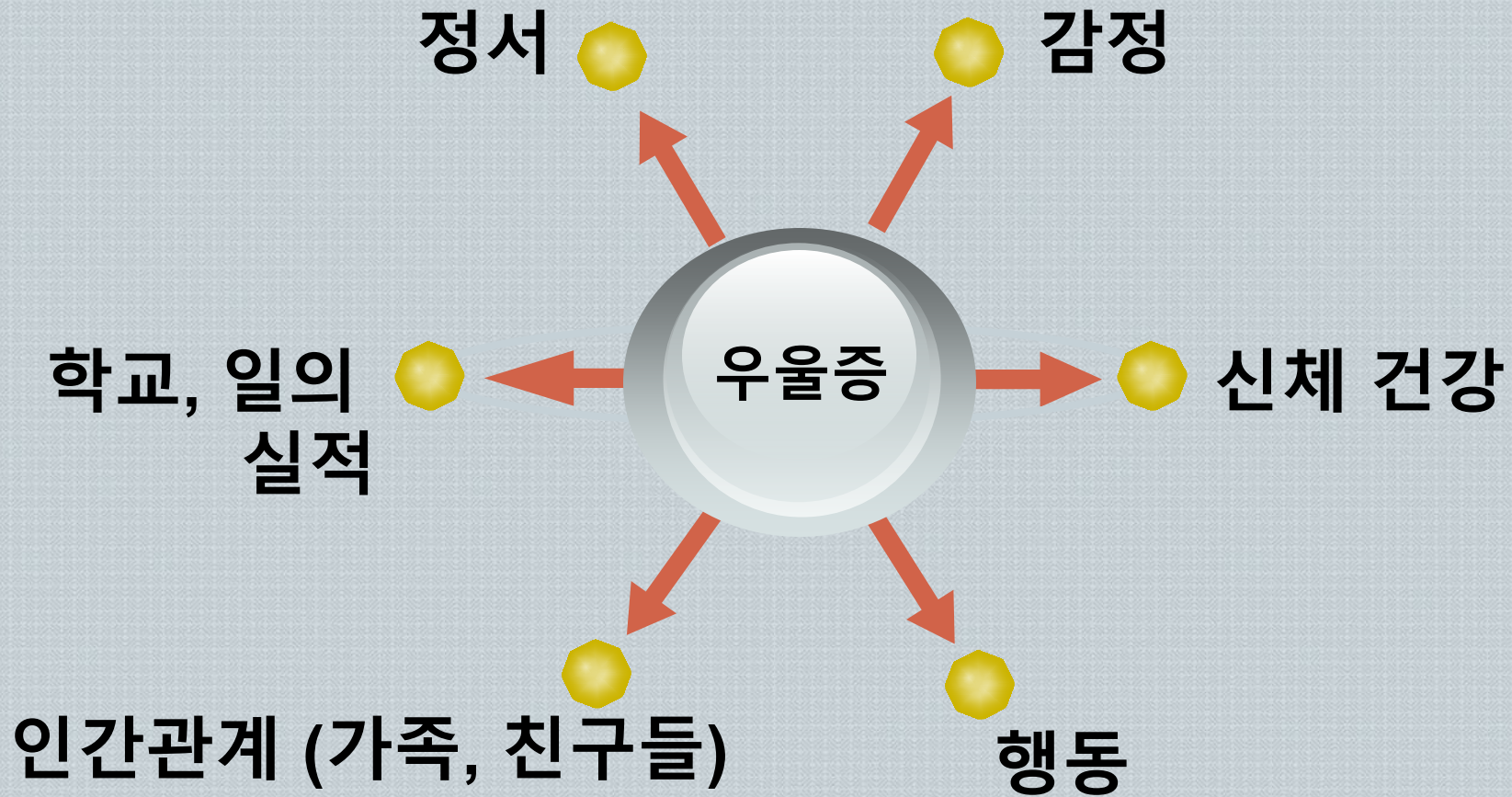


우울증



- 절망감, 무력감, 무가치 하다고 느끼는 것, 죄책감 모두 우울증 증상입니다.
- 우울증 증세는 미묘하고 알아채기 힘듭니다. 우울증이 있다고 해서 모든 사람들이 울기만 하고 비합리적인 행동을 하는 것은 아닙니다. 어떠한 사람들은 음식을 많이 먹거나 술을 마시면서 우울증을 달래기도 합니다.
- 우울증을 겪는 사람들은 활동량이 줄고, 사회적으로 고립되거나, 몸에 문제가 생겼을 때도 무시해버리며, 자해를 행하기도 합니다. (예를 들어, 운동하거나 친구들과 좋은 시간을 보내는 대신에 쉬는 시간에 TV를 보거나 누워 있거나; 의사와의 예약을 놓치거나 처방약을 먹지 않는 행동 등을 일컫습니다)

우울증의 영향



우울증 증상

정서, 감정

- 우울한 감정
- 흥미를 잃어버림
- 기쁨/즐거움 감소
- 공허한 느낌
- 의욕 감소
- 과민성, 초조함

신체

- 힘없음
- 피곤함
- 일의 능률 감소
- 식욕 감소/ 폭식
- 불면증
- 지나치게 많이 잠

인지/인식

- 자살에 대한
생각들
- 죄책감
- 후회
- 내 자신이
무가치하다는
느낌

토의해 봅시다!



- 우울증을 겪고 있는 사람이 주변에 있나요?
무슨 증상을 보이나요?
- 우울증상을 겪어보신 적이 있나요?
무슨 증상을 겪으셨나요?

우울증 관리



개인적으로 할 수 있는 것

- 운동
- 다른 사람들과 연락하기
- 자신에게 상주기 (do something nice for yourself!)

전문적인 치료

- 약물 치료
- 개인/ 그룹 상담



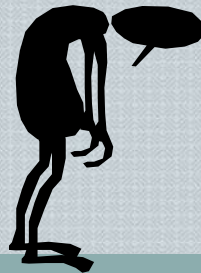
전문적인 도움이 필요할 때



다음과 같은 경우에 전문적인 치료가 꼭 필요합니다.

- 우울증 증세가 2 주 이상 지속될 때
- 우울한 감정 때문에 하루 일과를 끝내는 것이 힘들 때 (예: 사람들과 관계맺기 어려움, 일의 효율성 감소등).

우울증을 치료하지 않으면, 이런 증세가 몇 달에서 몇 년까지 지속될 수 있으며, 결국 건강에 부정적인 영향을 미치게 됩니다.



죄책감



가끔씩 다른 사람이 자신을 죄책감에 들게 하거나, 아니면 스스로가 가족의 단점 때문에 죄책감을 느낄 수도 있습니다.

- 자신을 돌보는 것에 대해서 죄책감을 갖지 맙시다!
 - 가족: “나는 널 보려고 여기까지 힘들게 왔어. 왜 이런 건강한 (맛없는) 음식들을 요리하는 거니? 왜 꼭 운동을 가야되니?”
 - 나: “이 일은 나에게 정말 중요해. 그리고 당신이 이 일을 지지해주면 좋겠어. 우리 함께 걸으러 나가는 건 어때? 우리 둘의 건강에 좋을거야”
- 가족들의 행동이나 실패 때문에 죄책감을 갖거나, 본인 탓으로 돌리지 마세요. 자녀의 실패나 결점을 내면화하는 것은 바람직하지 않습니다.

가벼운 실수, 다시 회복하기



- 가벼운 실수란, 건강한 식이 요법과 운동 계획을 따르지 않았을 때를 말합니다.
- 이러한 실수는 생활 습관 변화속에서 일어날 수 있는 자연스러운 현상입니다.
- 실수는 앞으로 나아가는데 걸림돌이 되지 않습니다. 방해가 되는 지의 여부는 **어떻게 그 실수에 반응하는 지**에 달려있습니다.
 - 예를 들어, 한번 많이 먹고 운동을 안했다고 해서 모든 계획이 물거품이 된 것은 아닙니다. 하지만 계획대로 식이를 행하지 않고, 계속 과식하고 운동을 하지 않으면 그 계획에 성공할 가능성은 적어집니다.
- 실수에 어떻게 반응하는 지는 당신의 습관입니다. 실수했을 때 다시 달릴수 있도록 하는 새로운 습관을 익히면 됩니다.

가벼운 실수, 다시 회복하기



실수를 경험한 후에:

- 부정적인 생각을 물리치세요!

“실수했다고 해서 실패자가 되는 것이 아니야. 나는 다시 일어설 수 있어.”

- 어떤 일이 있었는지 스스로 생각하고 묻고 배우세요.

“미래에 이런 일이 다시 생기지 않도록 하려면 어떻게 해야 하지?”

“어떻게 하면 더 나은 방법으로 대처할 수 있을까?”

- 자기 통제력을 다시 찾으세요.

자신에게 이렇게 말하지 마세요. “난 망했다.” 다음번에 더 나은 식사를 하세요. 당신의 계획대로 다시 하면 됩니다.

가벼운 실수, 다시 회복하기



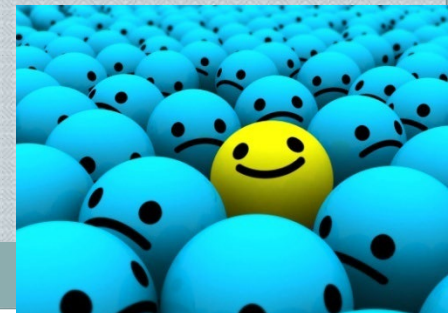
실수를 경험한 후에:

- 나를 지지해 주는 사람과 대화하세요.
 - 친구, 가족, 보건 교육자, 혹은 다른 참여자분에게 전화하세요
 - 실수했을 때 대처하는 새로운 방법에 대해 이야기 나누세요.
 - 새로운 방법을 실천하기 위해 노력하세요
- 지금까지 해왔던 긍정적인 변화들을 기억하고, 다시 회복할 수 있다는 것을 깨달으세요.
 - 당신은 당신의 삶 전체를 바꾸고 있습니다. 이번 실수는 그 긴 여정 중에 단지 한 과정일 뿐입니다.

웃음은 최고의 약입니다.



- 웃음을 때마다 당신은 더 젊어집니다.
- 기뻐서 웃는 것이 아니라, 웃기 때문에 기쁜 것입니다.
- 육체적, 정신적 스트레스나 고통을 웃음을 통해 줄여 보세요!
- 웃음 치료는 다음과 같은 것들에 사용될 수 있습니다:
 - 고통 감소
 - 스트레스 관리와 감정 통제
 - 분노/우울증 통제
 - ✦ 감정 통제는 혈당 수치를 잘 조절하도록 도와줍니다.
 - 의사 소통의 개선





"According to my research, laughter is the best medicine, giggling is good for mild infections, chuckling works for minor cuts and bruises, and snickering only makes things worse."

Translation: 제 연구 결과에 의하면, 웃음은 최고의 약이고, 피식 웃는것은 가벼운 감염 치료에 좋고, 빙그레 웃는 것은 작은 상처나 멍에 좋지만, 남을 얕보며 웃는 것은 상황을 더 나쁘게 만듭니다.

동기 부여 상태를 유지하는 방법



1. 지금까지 성취했던 목표들을 기억해 보세요. 또, 앞으로 성취하고 싶은 것들을 바라고 소망하세요.

- ❑ 프로젝트 RICE에 처음 등록했을 때 무엇을 성취하고 싶으셨습니까?
- ❑ 이런 목표들을 달성하셨습니까?
- ❑ 친구들이나 가족들이 내가 그 목표를 달성 할 수 있도록 어떻게 지지해줘야 할까요?

2. 지금까지 잘 해왔던 성공을 인정하세요.

- ❑ 이야기해보세요!: 식습관 변화나 활동량의 변화 중 당신이 제일 대견하게 생각하는 것은 무엇입니까?

동기 부여 상태를 유지하는 방법



3. 체중, 음식 섭취량, 활동량을 기록하세요.

4. 목표를 향한 진전을 볼수 있도록 표시하세요.

- 활동량 기록, 체중 기록, 식이 목표 등을 냉장고에 붙여 놓으세요.

5. 생활 일상에 변화를 주세요.

- 활동에 어떤 변화를 주었습니까?
- 어떤 종류의 식사/스낵/음식이 제일 지겨웠습니까?
- 당신의 식습관에 변화를 줄 수 있는 방법에 무엇이 있을까요?

목표 달성에 진전이 있다면 자신에게 보상해주세요

6. 새로운 목표를 계속 세우고, 그 목표들을 달성할 때마다 자신에게 보상을 해주세요.

❑ 목표: 구체적이고 단기간 도전이 될 수 있는 목표를 잡으세요.

❑ 보상: 목표를 달성했을 때만 보상 하세요. 음식이나 스낵은 보상이 될 수 없습니다.

예) “30분 동안 걷고 나면, 나는...”

- 친구와 영화를 보러 갈꺼예요.
- 새로운 책이나 잡지를 살꺼예요.
- 미용실에 가서 머리를 자를 거예요.
- 스파나 사우나에 가서 쉴꺼예요.
- 싱싱한 꽃을 살꺼예요.

사회적 지지



7. 친구들, 가족, 지역 보건사로부터 목표를 세울때의 의욕을 유지하기 위해 도움을 받으세요.

- 가족과 친구들에게 당뇨를 예방하고 건강한 생활을 하는 것이 중요한 이유를 알려주세요.
- 가족과 친구들이 어떻게 도왔으면 좋겠는지 본인의 입장을 밝혀주세요.
- 도움이 필요 하다면 직접 도움을 청하고, 어떻게 나에게 도움을 줄 수 있는지 알려주세요.

이야기해봅시다!



- 내가 더 건강해질 수 있도록 가족들이 어떻게 도움을 줄 수 있을까요? 가족들이 해줄수 있는 것이 무엇이 있을까요?
- 내가 더 건강해지기 위해서 가족들의 어떤 점이 방해가 되나요?
- 이런 장벽은 어떻게 극복해야할까요?

행복한 가족 관계



- 솔직하고 열린 대화를 해보세요. 함께 문제를 해결하세요.
- 가족 구성원이 당뇨와 다른 만성질환을 예방하는 데에 있어서 식이조절, 운동요법이 중요하다는 것을 이해하도록 하는 것이 중요합니다.
- 가족들에게 당신이 건강한 음식을 먹도록 응원해 달라고 부탁드립니다. (그리고 함께 건강 식품을 먹자고 하세요.)
 - 가족들이 적어도 일주일에 한번 건강한 식사를 계획하도록 권하세요. 모두 함께 요리하세요!
- 가족들에게 당신이 운동을 하고, 활발하게 움직이도록 격려해 달라고 부탁드립니다. (그리고 가족들도 당신과 함께 운동을 하게 하세요!).
 - 가족 활동 달력을 만들어서 모두가 운동을 할 수 있는 기회를 만드세요.
- 당신이 스트레스를 잘 관리할 수 있도록 가족들에게 도움을 요청하고, 함께 일을 나누어 하도록 부탁드립니다.
 - 당신이 혼자 할 수 없는 것들은 도움을 청하세요.

앞으로 몇주간의 목표



- 스트레스를 줄이세요.
- 부정적인 생각을 하고 있다면 즉시 깨닫고 긍정적인 생각으로 바꾸도록 하세요.
- 매주 적어도 150 분 신체 활동을 하세요 (만보기를 이용해서 걸음 수를 재세요!).
- 매주 신체 활동과 운동량을 기록하세요.



목표 설정/ 전화 상담



- 다음 주에 어떻게 지내고 계신지 확인차 다시 전화하겠습니다.
- 여러분이 더 건강한 생활을 위해 목표를 달성할 수 있도록 도와드리겠습니다.



마지막 수업: 의료서비스 이용



- 다음 수업에서는 뉴욕시에서 어떻게 더 좋은 의료 서비스를 이용할 수 있는지에 대해 이야기 하겠습니다.
- 복습하는 시간도 갖을 거예요!!
- 다음 수업 날짜와 시간에 대한 세부 사항을 곧 알려드리겠습니다.

3 주 뒤에 뵙겠습니다!