



1. 근육 긴장 테크닉. 추락을 꼭 쥐고 팔거락을
공리하십시오. 그대로 유지하다가 하나, 둘까지 세고
물추십시오. 손뼉을 가능한 한 폭이 넓혀서
근육을 긴장시키십시오. 10를 세 때까지 그대로
유지하십시오. 근육이 긴장될 때 그리고 근육이
이완될 때 여러분의 손과 팔과 근육, 이마 근육이

SMART (Self-Management And Rational Techniques,
SMART). 이러한 것은 훈련이 여러분의 스트레스
증상을 통제하는데 도움이 될 것입니다. 아무도 방해할
수 없는 혼자만의 시간을 가지십시오. 양말은 공도의
조용한 장소를 찾아 편안한 복장으로 스트레스를
부터하십시오.
1. 근육 긴장 테크닉. 추락을 꼭 쥐고 팔거락을

스트레스 극복 훈련

여러분이 그 모든 스트레스를 피하는 것도 불가능하고
또 이 스트레스를 완전히 피하는 것을 원하지도 않음
것입니다. 그러나 스트레스의 증가와 지축은 여러분의
신체와 정신건강에 피해를 줄 수 있습니다. 통제되지
않는 스트레스는 면역체계를 약화시키고 전신과
량려지, 피부 발진, 두통, 레이, 요통, 소화기 장애,
불안 및 피로, 과식과 음주 문제, 심장마비와 고혈압을
유발할 수 있습니다. 즉 스트레스를 어떻게
극복하는가가 삶의 최를 결정하게 됩니다.

스트레스가 유발될 수 있습니다.
사람간의 관계, 여러분의 힘, 심지어 환경에서조차
하고, 혹은 이를 경험처럼 불쾌하기도 합니다.
팀이 게임에서 이겼을 경우처럼 때로는 즐겁기도
삶의 모든면에서 다 그렇습니다. 스트레스는 여러분의
비특이적 반응입니다. * 이 스트레스의 원인은 우리
스트레스란 우리에 대한 요구에 대해 보내는 우리 신체의
스트레스란 우리에 대한 요구에 대해 보내는 우리 신체의

스트레스란 무엇인가?

스트레스를 받고 있습니다.
짜증나는 교통체증. 협수가 북추하는 시운. 아동다용
짜우는 아이를. 긴장으로 꼭 움친 어깨, 아파오는 복에
머리카락이 터칠 듯이 조여웁니다. 한 마디로, 여러분은
스트레스를 받고 있습니다.

4. 스트레싱을 두들김소. 두들김과 차가운 손은 서로
관련이 있습니다. 이 훈련의 목표는 처방약을 먹지
않고 두들김을 없애거나 적어도 두들김을 감소시키는
것입니다. 가능한 한 크게 두들김을 하십시오. 위축을
유지하십시오. 이제 이 훈련을 반복하십시오.
이편에는 맨 왼쪽을 보십시오. 아래를 보고 그리고
나서 오른쪽을 보십시오. 똑같은 큰로 왼쪽, 위축,
아래쪽, 오른쪽에 집중하여 왼쪽을 하십시오. 똑같은
동작하는 동안 심호흡 하십시오. 이 훈련을 10회 반복
하십시오.

3. 중식기 권트를. 죽을 크게 를여시키고 나서 완전히
내뿜으십시오. 죽을 내뿜을 때 몸 전체를 이완하고
나서 다시 한번 죽을 크게 를여시키고 15초간 죽을
잡으십시오. 이 훈련을 반복할 때 마다 죽 잡는 시간을
늘여서 30초가 될 때까지 연습하십시오. 이 훈련을
반복하여 죽을 내뿜을 때마다 여러분의 몸이 점점 더
이완되는 것을 느껴보십시오.

2. 상상하기. 부정적인 정신적 "상상"은 때로
스트레스를 유발할 수 있습니다. 긍정적인 상상은
스트레스를 해소하는데 도움이 됩니다. 논를
감으십시오. 따라서 공포 해면이나 또가공 사수나, 혹은
따뜻한 물잔에 있는 자기자신을 떠올려 보십시오.
여러분이 따뜻하고 편안하게 느끼는 특별한 장소에
있다고 상상해 보십시오. 현재로 몸의 감각이 따뜻해
지는 것을 경험하게 될 것입니다. 이제, 이 경험을 더욱
더 심화시켜 온도가 점점 더 따뜻해지는 것을 느껴보

어떻게 느껴졌는지 기억하십시오. 여러분 근육이
긴장할 때 어땠는지 물어보십시오. 이것이 이완하는
법을 배우기 위한 첫 번째 단계입니다.

스트레스 관리하기

Stress Management



You're stuck in traffic. It's your busy season at work. The kids are arguing. Your shoulders are tense, your neck aches and you feel as if your head is gripped in a vise. In a word, you're STRESSED.

What is stress?

Stress is the non-specific response of our body to the demands we put upon it.* The causes are as varied as our lives. Sometimes stress is pleasant (your team won the game); sometimes it's unpleasant (a divorce). It can develop from our relationships, our jobs and even the environment.

We can't and probably don't want to avoid all stress, but when stress increases and is sustained, it can damage our physical and mental health. Uncontrolled stress can weaken the immune system, cause asthma, general allergies, skin rashes, headaches, ulcers, back pain, digestive problems, anxiety and burnout, overeating and problem drinking, heart attacks and hypertension. How we cope with stress ultimately determines the quality of our lives.

Exercises for coping with stress

Get SMART – Self-Management And Rational

Techniques. This series of exercises can help you control your stress symptoms. Block out a period of time when you'll have no interruptions. Find a quiet place that has a comfortable temperature, loosen any tight clothing and de-stress.

1. Muscle-tensing techniques. Clench your fists tightly and curl your toes. Hold for a count of two, then release.

Tense the muscles in your forehead by raising your eyebrows as high as you can. Hold for a count of ten. Try to recall how your hands, feet and forehead muscles felt when tensed and when relaxed. Learn to recognize when your muscles are tense; this is the first step in learning how to relax.

2. Imagery. Negative psychological "pictures" often can result in stress. Positive imagery can help eliminate stress. Close your eyes. Picture yourself on a warm beach, in a hot sauna or a heated pool. Allow your mind to take you to that special place that makes you feel warm and comfortable. Actually experience the warm bodily sensations that you feel. Now, intensify this experience, making the temperature become increasingly warmer. Practice this exercise until you actually control the temperature in your hands.

3. Controlled breathing. Take a deep breath, then exhale completely. As you exhale, relax your entire body, then take another deep breath and hold it for 15 seconds. Each time you repeat this exercise, increase the length of time that you hold your breath, up to 30 seconds. Repeat this exercise and allow your body to become more relaxed each time you exhale.

4. Reducing stress headaches. There is a relationship between cold hands and headaches. Your goal is to eliminate (or at least reduce) the intensity of these headaches without the use of prescription drugs. Open your eyes as wide as they will go. Stare all the way up. Now, repeat the exercise, this time staring all the way to the left. Then shift your eyes down, then to the right. Don't twirl your eyes around; take time to focus up, left, down and right. Breathe deeply during each movement. Do this exercise 10 times.



SMART stress-reduction cues

Once you've mastered these exercises, your next goal is to be able to recall the positive sensations you achieved during the relaxation experiences. You can do this by repeating many of the phrases you may have said to yourself while learning to relax. Here is a partial list to get you started:

- My mind is at ease.
- All negative thoughts are gone.
- I have control over my thoughts.
- Tension is leaving my body.
- My head, neck and shoulders are relaxed.
- My hands are becoming warm.
- My entire body feels quiet.
- I'm relaxed, but not tired.
- I feel perfectly at ease.
- I can feel tension leaving my body.
- I can visualize a special relaxation place in my mind.
- I can slow my pulse and heartbeat.

Stretch away tension

At work, at home or wherever you are, take a few moments to release stress. Use these exercises once an hour, if necessary. You'll feel better and prevent tension from building up in your body. These simple stretches and rolls can help relieve tightness in your "Stress Triangle."

Neck roll. Stretch your right ear to your right shoulder, keeping your left shoulder down. Roll your head down (your chin should be on your chest). Continue to your left side. Do rolls from side to side. Begin with eight, build up to 16.

Shoulder shrug. Move your shoulders as if you were drawing a big circle with them, one at a time. Start with four, build up to eight times, going clockwise, then counterclockwise.

Pick fruit. With one hand, reach up as if you were picking an apple from a tree slightly ahead of you. Go from one arm to the other, building up to eight times on each side.

Massage yourself. Use your right hand to work on your left shoulder, and use your left hand on your right shoulder. Work your fingers gently, but firmly, beginning with your left shoulder blade, moving up toward the neck and including the scalp.

Standing body roll. Let your head roll forward until your chin is on your chest. Keep rolling down as your knees begin to bend. When your hands are hanging near your knees, rest there a moment and slowly roll back up. Work up to ten times.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



* Source: American Institute of Stress, www.stress.org

UnitedHealthcare is not affiliated with this Web site.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

© 2008 United HealthCare Services, Inc.

SMART 스트레소 감소 신호

이 훈련이 숙련되면 다음 목표는 이완 훈련 동안 체감했던 긍정적인 감각을 다시 느낄 수 있도록 하는 것입니다. 이는 근육을 이완하는 법을 배우는 동안 했던 많은 목표를 반복하는 것을 통해 달성할 수 있습니다. 이런 자기 암시의 목표를 세우는 아래와 같은 것이 있습니다.

- 내 마음이 참 편안해.
- 모든 부정적인 생각이 사라져.
- 나는 내 생각을 컨트롤하고 있어.
- 내 몸에서 긴장이 사라지는군.
- 머리, 목, 어깨가 편안해 졌어.
- 내 손이 따뜻해졌네.
- 몸 전체가 아주 조용하게 느껴지는군.
- 편안해 졌지만 피곤하지는 않은.
- 침착 마음이 돌아.
- 긴장이 풀어지는 게 느껴지는군.
- 마음속에 긴장을 풀어주는 특별한 장소를 떠올릴 수 있어.
- 맥박과 심박동음을 느리게 할 수 있어.

긴장 완화를 위한 스트레칭

자궁이나, 척 또는 어디에 있던 스트레소 해소를 위해 좌골 신경을 내십시오. 편안한 경우 아래 운동을 15시간마다 한 번씩 하십시오. 기분이 좋아지고 몸에 긴장이 풀이는 것을 방지할 수 있습니다. 간단한 스트레칭이 마라톤을 복고하고 어깨에 풀이는 긴장을 풀어주는 데 도움이 됩니다.

UnitedHealthcare의 아시아인 아메리칸 마켓에 대한 보다 자세한 사항을 원하시는 분은 저희 웹사이트 www.uhcasian.com를 방문해 주십시오.

목 록리 기, 왼쪽 어깨를 아래로 유지하면서 오른쪽

귀를 오른쪽 어깨에 향도록 스트레칭하십시오. 머리를 아래로 돌리십시오(턱이 가슴에 닿아야 합니다). 왼쪽도 계속하십시오. 고개를 한 방향으로 돌려보십시오. 8회에서 시작해서 다른 방향으로 돌리십시오. 8회까지 하십시오. 16회까지 하십시오.

어깨 들어올리기, 차례로 큰 원을 그리듯이 어깨를

움직이십시오. 4회에서 시작해서 8회까지 하시고 시계방향으로 하고 나서 시계 반대 방향으로 하십시오.

과립 따기 자세, 한 손은 틀어 약간 앞에 있는

나무에서 사과를 따듯이 위로 뻗으십시오. 한쪽 팔이 끝나면 반대쪽 팔도 반복하십시오. 양쪽 팔 모두 8회씩 반복하십시오.

헬프 마사지, 왼쪽 어깨를 마사지하기 위해 오른쪽

손을 사용하시고 오른쪽 어깨를 마사지하기 위해 왼쪽 손을 사용하십시오. 손가락을 부드럽지만 힘있게 하여 왼쪽 어깨뼈에서 시작하여 목과 두피까지 마사지를 하십시오.

서서 몸 구부리기, 머리를 앞으로 동글게 잡아 턱이

가슴까지 오도록 하십시오. 무릎이 곧게 펴지지 계속 동글게 잡아주십시오. 손이 무릎 근처에 오면 잠시 그 자세에서 쉬었다가 서서히 위로 올라오십시오. 10회 반복하십시오.



* 출처: American Institute of Stress, www.stress.org

UnitedHealthcare는 곧 웹사이트와 제휴하고 있지 않습니다.

UnitedHealthcare는 곧 웹사이트와 제휴하고 있지 않습니다. 본 안내문에 대한 구체적인 문의는 의사와 상담하십시오. UnitedHealthcare Insurance Company 또는 그 자회사를 통해 제공되는 보험 정책 서비스는 UnitedHealthcare Insurance Company, 보험 커버리지는 UnitedHealthcare Insurance Company 또는 그 자회사에서 제공되는 것입니다.