



더 건강한 삶을 살도록 돕습니다.

유나이티드 헬스케어 제공

역경을 극복하는 12 가지 방법

| 인생의 굴곡에 직면할 힘과 용기를 찾으십시오.

1 쉬고 주무십시오.

“특히 나이가 들어감에 따라, 숙면은 좋은 정신적 그리고 정서적인 건강을 위한 핵심 요소입니다”라고 기쁨의 화학반응 및 침착함의 화학반응 (The Chemistry of Joy and The Chemistry of Calm)의 저자이며 통합 정신과 의사인 Henry Emmons 의학박사는 말합니다. 사람들이 나이가 들어가면서 잠을 많이 자지 않아도 된다는 오해가 있지만 사실은 그렇지 않습니다. 국립 보건원(National Institutes of Health)에 따르면 성인에게 권장되는 수면량은 밤에 7시간에서 8시간입니다.

2 움직이십시오.

움직이는 것은 뇌를 포함한 신체의 모든 것을 돋습니다. Emmons는 자신의 최신 저서인 날카로움을 유지하기 (Staying Sharp)를 쓰는 동안, NASA의 생명 과학 부서(Life Sciences Division)에서 하루 종일 20분 정도마다 앉아있는 자세에서 일어나는 것이 장수와 전반적인 건강 면에서 30분 연속으로 운동하는 것보다 더 나을 수도 있다는 것을 보여주는 연구에 흥미를 느꼈습니다. 그러나, 그는 “두가지를 다하면서 일종의 체중 저항 훈련, 심지어 정원 가꾸기 또는 요가와 같은 것들도 하는 것이 현명하다”고 말합니다.

3 적절한 영양분을 섭취하십시오.

너무 많은 양의 달고 정제된 밀가루 제품들을 피하고, 고섬유 탄수화물을 섭취하며 오메가 3와 비경화 지방과 같은 단백질과 건강한 지방을 항상 포함하십시오.(생선, 견과류, 씨앗, 달걀 및 올리브 오일을 생각하십시오.) 아보카도 및 코코넛 오일에 있는 지방산도 좋습니다.

4 다른 사람들과 관계를 맺으십시오.

여러분에게 귀 기울이고 공감할 수 있는 사람들이 있다는 것은 상실과 슬픔을 넘어서는데 도움이 될 수 있습니다. 작가 Andy Steiner는 그녀의 저서 생존하는 법: 평범한 사람들의 놀라운 회복력(How to Survive: The Extraordinary Resilience of Ordinary People)을 위해 인터뷰 한 수십명의 사람들 중 많은 사람들이 기분이 나쁠 때 언젠가 기분이 나아지기를 바라면서 협력 단체에 가입을 한다는 것을 알 수 있었습니다.

5 당신의 믿음을 활용하십시오.

많은 사람들이 종교적인 믿음이 그들을 이겨내게 했다고 말합니다. 그러나 Steiner는 특정한 종교를 믿지 않는 사람들도 여전히 회복력이 있다고 합니다.

6 마음을 진정시키십시오.

마음가짐, 심호흡, 기도 - 이러한 명상 기법들은 여러분이 긴장을 풀고 스트레스를 줄이는데 도움을 줄 수 있습니다.

7 기존의 방식을 넘어 생각하십시오.

Steiner가 인터뷰를 했던 한 여성은 협력 단체에 가입을 했지만 잘 어울리지 않는다고 느꼈습니다. 그래서 그녀는 자신의 경험에 대해 블로그로 온라인 일기를 시작했습니다. 첫번째 게시물 이후로, 누군가가 답장을 보냈습니다. 그녀는 블로그를 통해 계속해서 자신을 표현하고 경험을 공유했으며, 곧 폭넓은 협력 네트워크를 구축했습니다.

8 그 순간에 머무르십시오.

Steiner는 사고로 남편이 죽고 키워야 되는 어린 아들만 남겨진 한 여성을 인터뷰했습니다. 그녀는 자신이 통과해야 되는 터널에 있는 것처럼 느꼈으나 등산을 하면서 매일 자신에게 “한 걸음만 더”라고 말하면서 살아 나갔습니다. 그러던 어느 날 자신이 하루 하루를 즐기고 있다는 것을 깨달았습니다.

9 받아들이십시오.

Emmons에 따르면 어떤 형태의 영성을 실천하는 한 가지 목표는 사물의 방식을 받아들이는 것이라고 합니다. 이것은 포기하는 것이 아니라 상황을 인정하고 ‘나는 그것을 감수할 수 있다. 적응할 수 있다’라고 말하는 것을 의미합니다.

10 아침에 일어날 이유를 찾으십시오.

슬픔과 위기가 닥칠 수 있지만, 베푸는 것에 대해 생각하는 것이 회복할 수 있는 강력한 동기가 될 수 있습니다. 예를 들어, 암에 영향을 받은 전국의 수백만 명의 사람들이 치료법을 찾기 위해 지원하는 경주에 참가하거나 행사에 자원봉사를 합니다. 긍정적인 일을 하는 것은 치료를 받는 느낌을 갖게 합니다.

11 긍정적인 감정에 집중하십시오.

Procedia - 사회 및 행동 과학(Social and Behavioral Sciences)의 2012년 연구에서 스트레스를 받는 상황에서도 긍정적인 의미를 발견했던 사람들은 수용적 대처라고 불리며, 실제로 회복력이 더 좋아진다는 것을 발견했습니다.

12 상담과 약물 치료를 고려하십시오.

스트레스의 신경 생물학(Neurobiology of Stress)에서 발표된 2015년 연구에 따르면, 우울증과 불안은 회복력 상실의 예라고 하며, 어떤 사람들은 그러한 상태를 완화하기 위해 약이 필요할 수도 있습니다. 또한 많은 사람들이 정신과 의사 또는 심리학자와 대화함으로써 혜택을 받습니다.

**유나이티드 헬스케어
카카오톡 채널**



**한국어 무료 전화번호
1-866-636-0522**

(TTY: 711)

한인타운 아시안 정보 센터
2970 W. Olympic Blvd., Suite 102,
Los Angeles, CA 90006

부에나팍 아시안 정보 센터
5832 Beach Blvd., Suite 112,
Buena Park, CA 90621

uhcAsian.com