

스트레스 상황으로부터 스스로를 지키는 방법

스트레스를 느끼는 것은 정상적인 것이지만, 아무리 느긋하고 원만한 사람이라도 정신적으로나 신체적으로 버겁다고 느낄 때가 있습니다.

다음은 스트레스 요인을 줄이고 스스로를 보호하는 몇 가지 방법들입니다.

1. 현실적이고 낙관적인 사람이 되세요

몸은 하나이고 하루는 24시간뿐입니다. 완벽해지려고 스스로를 압박하여 실패를 자초하지 마세요. 대신에 최선을 다하기 위한 목표를 세우세요. 그리고 긍정적이 되어야 하는 이유를 찾으세요. 특히 주변에 부정적인 생각을 하는 사람이 있을 때는 부정적 사고에 빠져들기가 쉽습니다. 그러나 작은 것일지라도 개인의 성취와 직업적 성취에 자부심을 갖는 것은 활력을 느끼고 동기를 가지는 데 도움이 될 수 있습니다.

2. 경계 설정

때를 가리지 않고 응대를 해야 한다는 압박이나 재촉을 거절하세요. 하루를 쉼없이 꽉 채워 살려고 하면 효율성도 떨어지고 결국 지치게 됩니다. 시간과 할 일을 정리하여 할 수 있는 일을 해야 가장 우선되고 중요한 일에 집중하게 됩니다. 예를 들어, 일을 ‘반드시 할 일’, ‘바람직한 일’, 그리고 ‘할 필요가 없는 일’로 나누세요. 또한, 당신이 할 수 있는 일과 해야 하는 일을 직장에서는 동료들에게, 생활 중에는 가족들에게 위임하는 것도 생각해보세요.



3. 자신을 위한 시간을 가지세요

단 몇 분 또는 한 두 시간이라도 자신을 위한 시간을 가지도록 하세요. 예를 들어, 정규 업무 시간 동안, 공식적으로 통화를 할 필요가 없는 직무를 맡고 있다면, 이메일 알림을 끄고 정해진 쉬는 시간에는 회의와 전화받기를 거절하세요. 또한, 추가 근무 요구나 친지가족 모임을 사양할 수 있어야 합니다. 재충전할 수 있는 조용하고 편안한 시간을 갖는 것도 기분이 더 좋아지고 생산성을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.



optumwellbeing.com에 여러분과 가족들이 이용할 수 있는 다양한 자원들이 있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이 도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적 지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신 건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의 아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



4. 방해 요소를 제한하세요

여러 가지 일을 동시에 하여 더 많은 일을 할 수 있다고 생각하는 사람들은 주어진 한 가지 임무에 집중하는 사람보다 대체로 생산성이 떨어집니다. 그러니 방해 요소를 제한하세요. 일회성 이메일이 수신될 때 답장을 하는 대신에, 업무 시간에 시간을 정해 두고 몰아서 답장하도록 하세요. 집중을 요하는 일을 하는 경우, 캘린더에 시간을 표시하고 동료에게 방해하지 말라고 신호를 주세요. 예를 들어, 문을 닫고 “업무 중, 방해 금지”라는 팻말을 걸어두거나 업무용 사내 문자 메시지 플랫폼에서 로그아웃해주세요. 마찬가지로, 시도 때도 없이 개인 이메일을 확인하고, 문자에 답하고, 뉴스와 소셜 미디어 사이트를 스크롤하는 습관이 있다면, 충동을 억제하세요. 대신에 적절하고 가능하면 휴식 시간을 정해두고 이런 것들을 확인하고 답장을 보내세요.



5. 휴식을 취하세요

휴식은 스트레스에 대한 자연스러운 대응임을 이해하세요. 생기를 되찾고 재충전이 되기 위해 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 잠깐의 휴식이라도 기분, 수행 능력, 웰빙이 좋아집니다. 그러니 일어나서 잠깐 산책을 하고, 친구와 대화하고, 심부름을 가고, 재미있는 고양이 동영상을 보거나, 무엇이든 좋아하는 일을 하세요. 또한 자신의 직무, 다른 사람의 일정 또는 휴일과 관련 없는 좋아하는 활동 계획을 정하세요. 예를 들어 책을 읽거나, 영화를 보거나 하이킹을 합니다. 휴식을 취한다는 것은, ‘무엇’을 하느냐가 중요한 것이 아니라 활력을 찾을 기회를 갖는다는 것이 중요합니다. 심하게 스트레스를 느낀다면, 심호흡, 명상, 요가나, 호흡과 심박동을 늦추어 평온한 상태로 되돌리는 데 도움이 되는 이완 기법을 이용하세요.



6. 연락하기

직접 대면으로든, 가상으로든, 동료들, 친구, 가족들 사이에 든든한 지원 체계를 가지는 것이 궁극적으로 스트레스를 덜 받고 생산성을 높이는 데 도움이 됩니다. 스트레스가 심할 때는, 당신이 겪고 있는 일을 들어줄 사람과 대화를 나누는 것만으로도 차분해지고 회복되는 데 도움이 됩니다.

게다가, 긍정적인 교제는 정신 건강, 행복감과 상관 관계가 있습니다. 건강한 교제는 정신을 고양시키고, 유대감을 주며 자신감을 높여 주는 등 좋은 점이 많습니다.



7. 건강을 돌보세요

일하느라 정신 없이 바쁘거나 그렇지 않을 때라도 규칙적으로 운동 시간을 내고, 잠을 충분히 자고, 건강하고 균형잡힌 식사를 하세요. 맞습니다. 이 모든 것들이 스트레스에서 더 잘 회복될 수 있고, 전반적으로 기분이 더 나아지게 하는 것들입니다.

- 운동은 에너지를 강화시키고 정신력을 높여주며, 신경계를 차분하게 해주는 등 신체적으로, 정신적으로 좋은 점이 아주 많습니다.
- 건강한 음식을 선택하고 규칙적으로 소식을 하면 활력과 집중력을 유지하면서 저혈당으로 인한 무기력, 불안함을 피할 수 있습니다.
- 잠을 잘 자면 생산성, 창의력, 문제 해결 능력과 집중력이 좋아집니다.



보너스 - 웃는 시간을 가지세요

사실, 웃으면 즐겁고 기분이 좋아집니다. 그리고 장단기적으로 건강에 도움을 줍니다. 웃음은 심장과 폐와 근육을 자극하고 기분을 좋게 하고 일시적이지만 통증을 덜어주는 앤돌핀을 유발합니다. 웃음은 근육 긴장을 풀어주고 편안하게 이완시켜 줍니다. 몸에서 스트레스와 싸워 이길 수 있는 화학물질을 분비하여 면역 체계를 높여주기도 합니다.

웃음은 다른 이점도 많습니다. 유대감을 형성하고 경험을 공유하여 관계를 강화시킵니다. 경우에 따라 적절히 잘 사용하면 유머가 갈등을 완화해주기도 합니다.



도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 optumwellbeing.com을 방문해 주십시오.



도움을 요청할 연락처

출처:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers.

American Psychological Association. Give me a break. apa.org/monitor/2019/01/break.

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm.

HelpGuide.org. Making good friends. helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm.

KidsHealth. "Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search.

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm.

HelpGuide.org. Stress at work. helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm.

American Psychological Association. Coping with stress at work. apa.org/topics/work-stress.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권리 보유. WF12062251 143802-022024 OHC