

근육 풀어주기

(Korean: Muscle Relaxation)

스트레스를 받거나 감정이 격해질때, 흡연자들은 주로 담배를 찾게 됩니다. 그 반면, 담배를 끊은 사람들은 이런 감정들을 잘 조절해 줄 다른 방법을 배우게 됩니다.

이제 감정 조절에 도움이 될 수 있는 4가지 운동 방법을 소개해 드리겠습니다. 2 주에 걸쳐서 이 세가지 방법들 중에 한 가지를 매일 두 번에 걸쳐서 해 보십시오. 그런 다음, 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾아 보시는 것이 좋습니다.

- 1. 팔:** 양 주먹을 꼭 쥐 다음, 두 팔을 안으로 굽혀주면서 이 두근을 팽팽하게 해주십시오. 5 초 정도 그 상태로 정지 해 주십시오. 그러면 근육이 긴장되는것을 느끼게 되실것입니다. 이제 두 팔을 천천히 펴면서 근육을 풀어 주십시오.
- 2. 얼굴:** 이마에 주름을 잡고, 눈도 사시를 만들듯이 모은 다음에 이를 꼭 물어 주십시오 - 얼굴 전체를 부서지듯이 찌그러 주는 것입니다. 그렇게 5 초 정도 정지해 주십시오. 그러면 근육이 긴장되는 것을 느끼실 것입니다. 이제 근육을 풀어주시고 얼굴을 부드럽게 펴 주십시오.
- 3. 몸:** 배에 힘을 주고 숨을 멈추십시오. 5 초 동안 멈추신 다음 근육을 풀어 주십시오.
- 4. 다리:** 양 다리를 힘 주어 뻗은 다음 다리 근육의 긴장감을 느껴보십시오. 5 초 정도 멈추신 다음 근육을 풀어주십시오.



Asian American Anti-Smoking Foundation
亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention
With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

