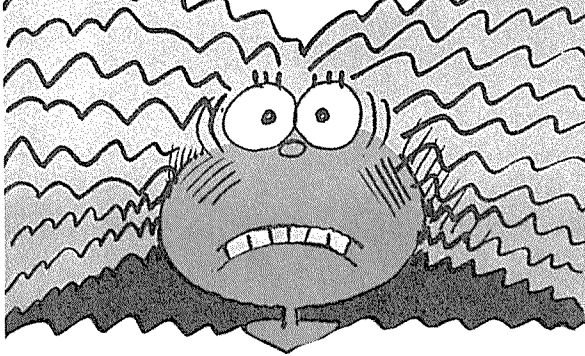


당신의 스트레스 정도를 체크해 봅시다.

누구나 재미있고 만족스러우며, 건강한 인생을 살기를 원한다. 그러나 여러가지 스트레스가 당신의 건강에 영향을 미칠 수 있다. 당신의 생활은 얼마나 많은 스트레스에 둘러싸여 있는가? 한번 점검해 보자.

1은 결코 아니다. 2는 거의 그렇지 않다. 3은 가끔 그렇다. 4는 종종 그렇다. 5는 거의 항상 그렇다.



일을 그만두거나 천천히 하는 것이
쉽지 않다. 1 2 3 4 5

싫증이 나거나 관심이 없다. 1 2 3 4 5

집중력이 떨어진다. 1 2 3 4 5

피로하거나 잠들기가 어렵다. 1 2 3 4 5

소화불량으로 고통스럽다. 1 2 3 4 5

활동 중엔 아무 것도 안먹는다. 1 2 3 4 5

과식을 하는 경향이 있다. 1 2 3 4 5

스트레스 해소를 위해 약이나 술을
마신다. 1 2 3 4 5

어느 것이든지 3
이상이면 당신은 스
트레스를 받고 있는
것이다.

그러나 스트레스는
해소될 수 있다.

스트레스 해소를 위한 방법들

자신을 위해
하루 30분만
시간을 내라.
독서 · 음악감
상 · 사진촬영
등의 취미생활을
하라.

애완동물을
길러
보자.

일과를
보다 게
획적으로
짜고, 알
찬 시간
보낼 수
있도록
하라.

인생을 재미있게 하라
친구들과 즐기고 하루 최소한
2325초동안은 웃도록 하자.