MOVE / 037

# 편안함과 통증의 구별

억지로 범위를 넓히지 않기.

## 01

### 관찰

당기는 느낌과 통증을 구별해요.

## 02

### 중단

통증이 생기면 동작을 멈춰요.

## 03

### 확인

지속되는 불편함은 상담해요.

