**4-7-8 호흡법을 사용하여 안정을 찾으십시오**

당신은 직장에서 피로감을 느낀 적이 있습니까? 집에서 압도당한다고 느낀 적이 있나요? 통근 중에 짜증이 났나요? 아니면 단순히 스트레스를 받았나요? 그렇다면 4-7-8 호흡법을 사용해 보세요. 여러분이 안정될 수 있도록 도와줄 것입니다.

여러분은 또한 잠을 잘 준비를 하거나 휴식을 취할 때와 같은 일반적인 휴식을 위해 그것을 사용할 수 있습니다.

통합 의학 전문가 Andrew Weil 박사는 애리조나 대학의 의학 임상 교수이자 공중 보건 교수입니다. 그는 경미하한 스트레스와 불안을 관리하는 데 도움이 되는 간단하고 유용한 방법인 4-7-8 호흡법을 개발했습니다. 그는 이 호흡법을 신경계를 위한 "자연 안정제"라고 부릅니다.

여러분이 스트레스를 받을 때, 여러분의 몸의 교감 신경계가 장악됩니다. 이는 일반적으로 "전투 또는 도주" 반응으로 알려져 있습니다. 이러한 반응은 여러분이 위험에 처해 있거나 신속하게 행동해야 할 때 도움이 됩니다. 하지만 너무 많은 스트레스는 만성화될 수 있습니다. 그리고 고혈압, 심장병, 비만, 당뇨병, 우울증, 그리고 불안을 포함한 심각한 건강 상태로 이어질 수 있습니다.

제대로 된 호흡이 이루어지면, 4-7-8 호흡이 부교감 신경계를 활성화시킵니다. 이는 여러분의 심박수와 혈압을 낮춰줍니다. 또한 소화와 다른 중요한 생명 유지 기능 촉진에 도움이 됩니다. 장기적인 회복력과 전반적인 웰빙을 구축하는 데 도움이 될 것입니다.

4-7-8 호흡 연습하기:

1. 똑바로 앉거나 눕는 등 편안한 자세를 취하세요.
2. 혀 끝을 앞윗니 뒤에 있는 조직에 대세요.
3. 코로 천천히 들이마시고 마음속으로 4까지 세세요.
4. 마음속으로 7까지 세면서 숨을 참으세요.
5. 입을 통해 "쉬" 소리를 내면서 마음속으로 8까지 세는 동안 숨을 내쉬세요.

하루에 두 번씩 4번 호흡 주기로 반복하는 것이 좋습니다.

여러분이 4-7-8 호흡으로 긴장을 풀고 호흡을 조절하는 법을 배운다면 몸 역시 이를 배우게 될 것입니다. 잠시 후, 여러분의 스트레스 수준이 높아지면여러분이 진정할 수 있도록 몸은 이 행동을 자연스럽게 하게 될 것입니다.

참고 문헌:

1 Dr. Andrew Weil 웹사이트, "세 가지 호흡 연습과 기술" <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> 2023년 2월 7일 접속.

클리블랜드 클리닉, "4-7-8 호흡 운동하는 법" <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> 2023년 2월 7일 접속

정신의학의 프론티어, "요가 호흡법(바스트리카 프라나야마)이 불안, 영향, 뇌 기능적 연결성 및 활동에 미치는 영향: 무작위로 통제된 평가판." <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

하버드 건강 출판사, 하버드 의대, "완화 기술: 호흡 조절은 불규칙한 스트레스 반응을 억제하는 데 도움이 됩니다." <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> 2023년 2월 7일 접속.

마인드풀, "12분 4-7-8 호흡 명상" <https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> 2023년 2월 7일 접속

국민건강공단, "스트레스를 위한 호흡운동" <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> 2023년 2월 7일 접속

국립 의학 도서관, 생리학 보고서, "수면 부족과 4‐7‐8 호흡 조절이 건강한 젊은 성인의 심박수 변동성, 혈압, 혈당 및 내피 기능에 미치는 영향" <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> 2023년 2월 7일 접속