



짧은 순간에 평온함을 찾으세요



압도되거나, 스트레스를 받거나, 불안하신가요? ‘생리학적 한숨’
(또는 ‘순환적 한숨’이라고도 함) 호흡 기법을 시도해보세요.

1

**코로 두 번
들이마시세요**

먼저 폐를 채우기 위해
깊게, 그 다음 마무리하기
위해 빠르게

2

입으로 천천히 내쉬세요

공기가 모두 빠져나갈
때까지 내쉬세요

3

**진정될 때까지
몇 번 또는 최대
5분 동안 반복하세요**

작동 방식

대부분의 사람들은 스트레스를 받을 때 짧고 빠른 호흡을
합니다. 이로 인해 혈류에 이산화탄소가 축적되어 더욱
불안감을 느낄 수 있습니다.

심호흡과 천천히 내쉬는 호흡을 통해 과다한 이산화탄소를
제거하고 심박수를 낮춰 진정되는 느낌을 받을 수 있습니다.

참고 문헌:

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques — eCALS](#). 2023년 4월 13일.
Stanford Medicine. [“Cyclic sighing” can help breathe away anxiety](#). 2023년 2월 9일.
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). 2024년 11월.

이 프로그램이 비상이나 응급 치료의 필요성에서 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황에서 미국에 계신 분은 전화하시고 미국 외 지역에 계신 분은 해당 지역 내 응급 상황 신고 전화로 연락하거나 가까운 외래 시설 또는 응급실로 직접 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 정서적 웰빙 솔루션 리소스의 경험과 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외사항 및 제한사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum®은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다. WF15829017 336648-022025 OHC