



## 호흡 조절

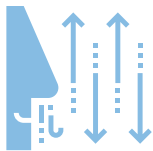
호흡 조절을 이용하면 스스로 투쟁-도피 반응을 진정시킬 수 있습니다. 기억하실 것은 이 반응을 누그러뜨리기 위해 꼭 호흡 조절을 해야 할 필요는 없고, 투쟁-도피 반응은 위험하지 않으며 자연스럽게 저절로 사라진다는 것입니다. 하지만 호흡 조절은 좀 더 편안한 기분을 느낄 수 있도록 돕고 스트레스나 불안감을 조절할 수 있다는 자신감을 더해 줄 수 있습니다.

호흡 조절이 처음에는 어색하게 느껴질 수 있지만, 연습하다 보면, 좀 더 자연스럽게 느껴지기 시작할 것입니다. 마음이 편안할 때 호흡 조절을 연습하세요. 그러면 스트레스를 받을 때 호흡 조절을 쉽게 적용할 수 있습니다.

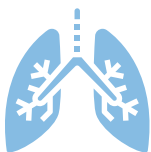
## 호흡 조절을 하는 방법



방해 받지 않을 만한 곳에 조용히 앉거나 눕습니다.



부드럽게 코로 숨을 들이마시고 내쉬기 시작합니다.



가슴 위쪽보다는 횡경막 아래로 호흡합니다 (호흡할 때 가슴보다는, 배가 위아래로 움직여야 합니다).

3

셋을 셀 동안 숨을 들이마시고, 셋을 세면서 숨을 내쉽니다. 숨을 내쉴 때 몸에서 긴장이 풀리는 것을 느껴보세요.



최소 3분 동안, 혹은 차분해진 느낌이 들 때까지 계속합니다.

호흡 조절로 인해 영향을 받을 수 있는 질환이 있는 경우, 이 전략을 시도하기 전에 의사와 상담하시기 바랍니다.