

'한숨 호흡법'이 명상보다 낫다 … 5분이면 충분

호흡은 생명을 유지하는 핵심적 신체 기능이다. 이에 따라 예로부터 동서양을 막론하고 심신의 건강을 유지하기 위한 여러 가지 호흡법들이 등장했다. 호흡을 어떻게 하느냐에 따라 산소 수치와 심박수, 혈압 등이 달라지는가 하면, 심신 상태에 따라 호흡의 양과 질도 달라진다. 일반적으로 들숨은 심박수를 증가시키는 반면 날숨은 심박수를 감소시키는 효과가 있다.

17일 '한겨레'에 따르면 스탠퍼드대 의대 연구진이 들숨과 날숨의 시간과 강도에 따라 인체 생리와 심리 상태에 어떤 영향을 미치는지 연구한 결과를 발표했다.

연구진은 108명의 실험 참가자를 모집한 뒤, 이들을 4가지 그룹으로 나눠 각각 다른 호흡법을 배정하고 하루에 5분씩 한 달 동안 서로 다른 호흡법을 하도록 했다.

■ 어떤 호흡법이든 효과는 있다

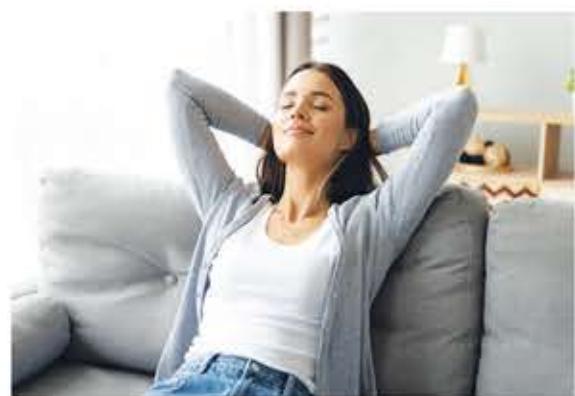
첫째는 날숨을 길게 내쉬는 주기적 한숨, 둘째는 숨을 들이마셨다가 잠시 숨을 멈춘 뒤 내쉬는 박스호흡, 셋째는 숨을 길게 들이마신 뒤 짧게 내쉬는 주기적 과호흡이다. 마지막 넷째는 명상이다. 명상은 눈을 감고 두 눈 사이의 이마 부위에 정신을 집중하면서 자연스럽게 호흡하는 걸 말한다.

연구진은 이와 함께 실험 기간 중 이들에게 기분과 불안 정도, 호흡 및 심박수 등의 활력 징후, 수면에 대한 일지를 작성하도록 했다.

분석 결과 스트레스를 푸는 데 가장 큰 효과를 낸 것은 '주기적 한숨 호흡법'으로 나타났다. 연구진은 "심박수를 줄여주는 효과가 있는 날숨을 길게 유지한 것이 몸과 마음을 진정시킨 것으로 보인다"고 밝혔다.

주기적 한숨 호흡은 네 가지 호흡법 중 특히 호흡수가 가장 많이 감소했으며 에너지, 기쁨, 평화와 같은 긍정적 정서가 가장 많이 개선됐다.

연구진에 따르면 박스 호흡은 군인처럼 스트레스가



많은 상황에서 침착함을 유지하는데, 주기적 과호흡은 불안과 공황장애를 완화하는데 효과가 있다는 연구가 발표된 바 있다고 한다.

연구진은 "명상도 장기적으로 교감신경의 긴장을 완화해줄 수 있지만 그 효과가 나타나는 데는 시간이 더 오래 걸리는 경향이 있다"고 밝혔다.

또 호흡 방식과 상관없이 호흡 운동 참가자들의 90%가 긍정적 효과를 보고했다. 명상보다는 세 가지 호흡법 참가자들의 스트레스 감소 효과가 더 커졌으며 호흡 연습량이 늘어날수록 효과도 커졌다.

■ 주기적 한숨 호흡법 요령

가장 효과가 큰 것으로 나타난 주기적 한숨은 어떻게 할까?

우선 천천히 숨을 들이마신다. 이어 폐가 확장되면 다시 한 번 더 들이마셔 폐를 최대한 부풀린다. 두 번째 들이마시는 공기가 첫번째보다 적어도 상관없다. 그런 다음 들이마셨던 숨을 천천히 모두 내쉰다. 들이마실 팬코로, 내쉴 팬 입으로 한다. 이 호흡을 5분 동안 반복한다.

연구진은 주기적 한숨 호흡법은 소파나 침대에 앉거나 누운 상태에서 할 것을 권했다.

사진=shutterstock

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마카, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블렉커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리불러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd;
I shall not want.
Jongjin Kim, M.D.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영
714.752.6088
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623



김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.
SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

* 본문에 나온다는 내용들은 모두 실제 민족이나 개인이나 그룹의 경험을 기반으로 합니다.

