

갑자기 화가 난다면 ... 팔다리를 마구 흔들어요

가끔 우리는 참을 수 없는 감정이 솟구치는 걸 느낀다. 하지만 그 감정 그대로 행동하고 살 수는 없다. 미국 건강정보매체 '에브리데이헬스(Everyday Health)'가 보다 평화롭고 편안한 삶을 위해 빠르게 마음을 진정시키는 법을 소개했다.

■ 팔다리 흔들고 춤추기

순간적으로 급격한 스트레스를 받았다면 일단 몸을 움직이는 게 좋다. 관련 전문가는 교감신경이 활성화되고 신체가 투쟁-도피 모드로 들어갔을 때 이 상황이 끝났음을 알리는 차원에서 몸을 움직이는 것이 필요하다고 밝혔다. 팔과 다리를 3초 정도 격렬하게 흔들거나 춤을 추고 제자리 달리기를 하는 등을 기분이 좋아질 수 있는 움직임이라면 뭐든지 좋다.



■ 햇볕을 쬐며 '뇌' 진정시키기

갑자기 화가나고 불안하다면 커튼을 열거나 밖으로 나가 햇볕을 쬐어 보자. 햇볕을 쬐면 비타민 D를 생성할 수 있을 뿐 아니라 마음에 안정을 주고 기분을 좋게 만드는 '세로토닌' 분비를 촉진할 수 있다. 눈은 꼭 감고 한 5분 정도 태양을 바라보자. 마음 상태가 아까보다 훨씬 나아진 것을 느낄 수 있을 것이다.

규칙적으로 햇볕을 쬐는 것은 기분 개선, 스트레스, 불안, 우울증 감소 등 정신 건강에 여러모로 긍정적인 영향을 준다. 단, 소중한 피부를 지키기 위해 자외선 차단제를 바르는 것도 잊지 말자.

■ 깊게 심호흡하며 신경계 달래기

화를 다스리는 법으로 기본 중의 기본이 바로 심호흡이다. 신경계가 투쟁-도피 모드에 들어서면 체내 충분한 산소가 공급되지 않는데 깊은 심호흡으로 산소를 몸에 공급하면 투쟁 모드에서 벗어나는 데 도움이 된다. 코로 숨을 들이마시고 최대한 아랫배를 확장한 후 입으로 천천히 숨을 내쉰다.

■ 찬물이나 얼음으로 진정하기

추위는 부교감 신경계 혹은 휴식과 소화를 조절하는 신경인 미주 신경계 활성화를 촉진한다. 얼굴에 찬물을 뿌리거나 얼굴이나 목, 가슴 등에 차가운 얼음을 문질러 주면 도움이 된다. 얼음이 담긴 물에 얼굴을 담그는 것도 정신이 확 들 수 있는 방법이다.

■ ASMR 영상 시청, 콧노래 흥얼거리기

ASMR은 자율감각 쾌락반응의 약자로 ASMR 영상이라고 하면 뇌를 자극해 심리적인 안정을 유도하는 바람 소리, 연필로 글씨 쓰는 소리, 바스락거리는 소리 등을 들려주는 콘텐츠다. 2022년 2월에 발표된 연구에 따르면 ASMR을 경험한 사람들의 경우 이러한 영상이 일시적인 불안감을 감소시키는 데 도움을 주는 것으로 확인됐다.

하지만 이 모든 방법은 일시적으로 감정을 다스리는 수단일 뿐으로 스트레스가 과하거나 오래 지속된다면 전문가의 상담을 통해 해결 방법을 찾는 것이 좋다.

사진=sutterstock

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브스킨케어
 디톡스 피부관리작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!
Olive Skin Care
 PREMIUM

경락 마사지
 -수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621

JSK 건축, 플러밍

물
새
요
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

제이킴

714.249.5469



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!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

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

서울 메디칼 그룹
 SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
 Medi-Cal (55세 이상)
 PPO/비보험

문의상담
 환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623