

진정 연습: 스트레스성 사건 이후 자기 조절

인종 차별을 경험하거나 목격하면 엄청난 스트레스를 받을 수 있습니다. 진정 연습(grounding exercise)을 하면 우리 몸이 조절 기능을 발휘하게 하고 마음이 현재에 머물 수 있게 함으로써 이 같은 스트레스 상황을 헤쳐 나가는 데 도움이 될 수 있습니다.

몸을 위하여	뇌를 위하여
잠시 걷습니다. 걸음 수를 세어 보세요. 숨소리에 귀를 기울이세요. 걸으면서 어떤 리듬을 만들고 있나요?	목록을 만듭니다. 범주(동물, 책, 영화 등)를 선택하고 그 범주에 속하는 것들을 최대한 많이 생각해 냅니다.
스트레칭을 합니다. 열 손가락을 각지 끼고, 팔을 머리 위로 올린 다음 아래로 내리면서 털듯이 풀어주세요. 근육이 풀리는 느낌이 드나요?	사물을 자세히 묘사합니다. 그것의 모양, 색, 감촉은 어떤가요? 어떤 소리가 나나요? 어디에 쓰이나요?
음식이나 음료를 조금씩 먹거나 마시는 데 집중합니다. 어떤 맛인가요? 식감을 어떻게 표현하겠나요? 냄새를 어떻게 표현하겠나요?	사랑하는 사람들의 이름을 말해봅니다. 각 사람에 대한 사실 한 가지를 적어 보세요.
5-4-3-2-1 연습을 해봅니다. 이름을 말해보세요. - 볼 수 있는 5 가지 - 느낄 수 있는 4 가지 - 들을 수 있는 3 가지 - 냄새 맡을 수 있는 2 가지 - 맛볼 수 있는 1 가지	알파벳을 역순으로 말해봅니다.
다섯 손가락 호흡을 해 보세요. - 한 손을 앞으로 내밀고 손가락을 벌리세요. - 다른 손의 집게손가락을 벌린 손의 엄지 밑동에 대고 눈을 감습니다. - 엄지손가락의 율곽을 집게손가락으로 천천히 따라 올라가면서 숨을 들이마시세요. - 끝에 도달하면 숨을 내쉬고 엄지손가락의 반대쪽 율곽을 따라 내려갑니다. - 이런 식으로 각 손가락에 반복하세요. 마지막 손가락의 밑동에 닿으면 전체 동작을 반대로 하세요.	책이나 TV 프로그램, 영화를 자세히 묘사합니다. - 주인공은 누구인가요? - 어떤 사람들인가요? - 그들의 강점은 무엇인가요? - 그들의 약점은 무엇인가요? - 그들은 어떤 모험을 하는 건가요?

유의 사항: 이 자료는 스트레스가 많은 경험을 하는 동안이나 그 후에 자신을 진정시키는 방법을 제안하려고 작성된 것으로, 임상적 용도로 의도된 것이 아닙니다.

인종 차별 현장을 경험하거나 목격했다면 여러분은 혼자가 아님을 아시기 바랍니다. **인종 차별 사건 도움의 전화 1 833 457-5463(1 833 HLP-LINE)**이 240 여 언어로 돕기 위하여 있습니다. 이 도움의 전화는 긴급 서비스를 대체하기 위한 것이 아니니 즉각적인 도움이 필요하면 911 로 전화하시기 바랍니다.