

# 을 돕는 운동 요법

규칙적 운동은 흡연 욕구를 이겨내는 데 매우 필수적이다. 또한, 장기간 금연 성공을 위해서도 필요한 전략이다.

많은 연구나 조사에 의하면 규칙적인 운동을 하는 사람들이 그렇지 못한 사람들보다 금연 성공률이 훨씬 높다.

운동을 할 때는 자신의 능력에 맞는 운동 종목과 강도의 운동을 하도록 하는 것이 중요하며 규칙적이고 지속적으로 실천해야 한다.

## ||||||| 기본자세

1. 바닥에 등을 대고 눕는다. 팔과 다리를 교차시키지 않고 편안하게 눕는다.
2. 무릎 밑에 베개를 놓아 허리에 들어간 힘을 뺀다. 이때 눈은 부드럽게 감는다.

## ||||||| 팔

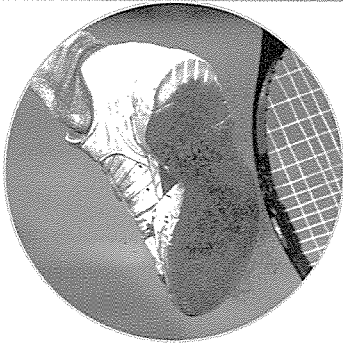
1. 양팔을 구부리고 이두박근(알통근육)에 힘

을 준다.

2. 세게 힘을 주어 최대한 구부린다.
3. 팔에서 느껴지는 팽팽함을 느껴본다.
4. 5초 정도 이 느슨하고 기분 좋은 느낌을 가져 본다.

## ||||||| 목

1. 머리를 최대한 뒤로 젖힌다. 5초 정도 이 자세로 목이 팽팽해지는 것을 느껴본다.
2. 머리를 최대한 오른쪽(왼쪽)으로 돌린다. 5초 정도 목이 팽팽해진 것을 느껴본다.
3. 정면을 향한 상태에서 최대한 턱을 들어 5초 정도 힘을 준 상태에서 느낌을 기억해 둔다.
4. 고개를 앞으로 수그러 목의 근육을 쉬게 한다.
5. 5초 정도 목에서 완전히 힘을 뺀다.
6. 다시 반복한다.



### ||||||| 어깨

1. 어깨를 으쓱해본다. 이 상태에서 근육이 팽팽해진 것을 느껴본다. 5초 정도 이 자세를 유지한다.
2. 힘을 빼고 어깨를 늘어뜨린다. 5초 정도 어깨가 가벼워진 것을 느껴본다.
3. 다시 반복한다.

### ||||||| 가슴

1. 숨을 깊이 들이마셔 폐를 공기로 가득 채운다. 그 상태에서 숨을 참고 가슴에 생긴 긴장을 느껴본다.
2. 숨을 내쉬고 가슴을 떨어뜨리고 힘을 완전히 뺀다. 5초 정도 가슴의 편안함을 느껴본다.
3. 다시 반복한다.

### ||||||| 복근

1. 배의 근육에 힘을 주어 팽팽하게 한다. 힘이 들어가 단단해진 느낌에 집중한다.
2. 이어서 배 근육에서 힘을 완전히 뺀다. 5초 정도 배와 허리가 느슨해진 것을 느껴본다.
3. 스스로에게 '나는 점점 차분해 진다.' 고 말해본다.
4. 다시 반복한다.



### ||||||| 허리

1. 허리로 활 모양을 만들어 본다. 허리 근육이 단단해진 느낌에 주목한다.
2. 허리에서 힘을 빼고 편안한 자세를 유지한다. 5초 정도 허리에서 느슨함을 느껴본다.
3. 다시 반복한다.

### ||||||| 엉덩이와 허벅지

1. 엉덩이와 허벅지에 힘을 준다.
2. 발뒤꿈치로 힘껏 바닥을 누르면서 허벅지를 구부린다. 잠시 동안 이 상태를 유지한다.
3. 엉덩이와 허벅지에서 힘을 뺀다. 5초 정도 이 상태에서 느슨해진 것을 느껴본다.
4. 다시 반복한다.

### ||||||| 마무리

1. 잠시 동안 조용히 누워 몸이 느슨해진 것을 음미한다.
2. 이제는 근육에 힘을 주는 것과 마찬가지로 몸을 이완시키는 것도 마음먹은 대로 쉽게 할 수 있을 것이다.
3. 천천히 눈을 뜨고 준비가 되었으면 일어선다. 🌀

〈출처 : 금연 길라잡이〉