



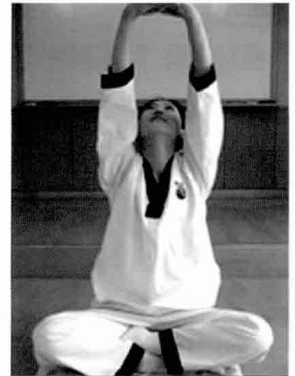
춘곤증 이기는 5분 체조

춘곤증은 겨울 동안 움츠렸던 신체 조직이 따뜻해진 봄 날씨에 적응하는 과정에서 생기는 생리 현상이다. 손쉽게 할 수 있는 춘곤증을 이겨내는 기공체조 한 가지를 소개한다. '척수자세'라는 간단한 4가지 동작이다.



- ① 먼저 숨을 들이 쉬면서 두 손을 깍지 끼고, 다시 숨을 내쉬면서 깍지 낀 두 손과 팔을 천천히 앞으로 쪽 뺀다.

- ② 다시 숨을 들이 쉬면서 깍지 낀 두 손을 쪽 뺀 상태에서 서서히 위로 올리고, 머리를 뒤로 천천히 젖힌 채 위로 뺀 두 손의 등을 바라본다.



- ③ 이어서 숨을 내쉬면서 팔을 푼 다음 다시 숨을 들이 쉬면서 고개를 앞으로 푹 숙인 자세로 두 손과 팔을 뒤로 깍지를 끼어 서서히 쪽 뺀다. 등받이 윗부분을 어깨넓이 정도로 벌려 잡는다.

- ④ 마지막으로 숨을 내쉬면서 뒤로 깍지 낀 손과 팔을 서서히 들어 올리며 머리를 천천히 뒤로 젖힌다.



척수자세의 주의점은 반드시 몸을 이완하고 호흡은 가볍게 하면서 서서히 연결된 동작으로 이어 가야 한다는 것이다. 척수동작을 반복하면 원활한 기혈 순환과 자율신경 안정으로 춘곤증을 해소하는데 도움이 된다.

도움말 -강남차병원 기공교실 김무진행 교수

