



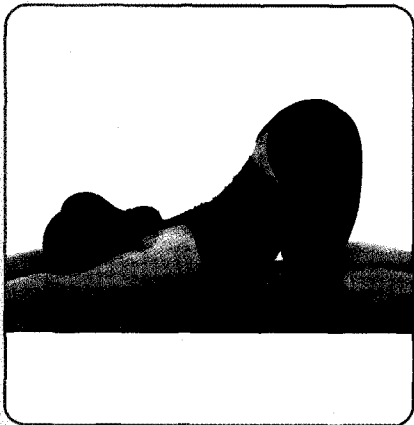
글 정유경

[정유경의 명요가] 케이블TV 방송  
인도 까이발리아다마 요가대학 수료  
계명대학교 · 경운대학교 강의  
광진구시설관리공단 요가 지도

사진 임윤아  
(totoroyuna@naver.com)

# 불면증을 다스리는 요가

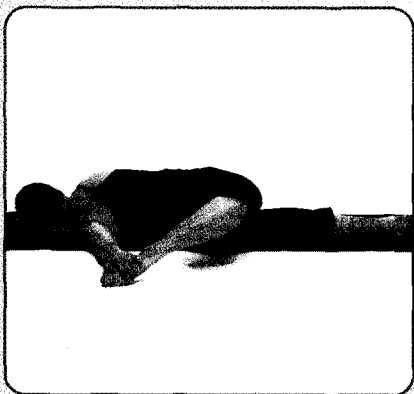
환경오염과 스트레스로 인해 뇌로 들어가는 산소 공급이 제대로 이루어지지 않거나 영양공급이 원활하지 않을 경우 수면을 유도하는 호르몬의 일종인 멜라토닌의 생성이 줄어들게 된다. 그로 인해 생기는 신체적 이상 증세가 바로 불면증이다. 불면증 치료에는 다양한 방법이 있지만 꾸준한 요가 또한 효과가 탁월하다. 특히 어깨와 머리 주변의 긴장을 풀어주면 아주 효과적이다.



## 1. 고양이 자세

- 기어가는 자세를 하고 두 손은 20cm 정도 앞에 둔다.
- 숨을 들이쉬고 내쉬면서 손목, 팔꿈치, 가슴 순으로 몸을 낮춘다.
- 자연스럽게 호흡하며 자세를 잠시 유지하다가 양손을 어깨 옆으로 당긴 후 잠시 휴식한다.

효과: 경직된 척추를 유연하게 하며 몸의 흐름을 좋게 한다.



## 2. 옆드려 다리 넘기는 자세

- 옆드린 자세에서 두 팔을 옆으로 펴고 다리는 가지런히 한다.
- 숨을 들이쉬며 오른쪽 다리를 들어올린 후 숨을 내쉬며 왼쪽 방향으로 넘겨 왼손으로 오른 발을 잡는다. 이때 고개는 오른쪽 방향으로 돌리고 시선은 오른쪽 엄지손가락을 응시한다.
- 자연스럽게 호흡하며 자세를 잠시 유지하다가 숨을 들이쉬며 넘겨진 다리를 든 후 숨을 내쉬며 처음 위치로 돌아온다.
- 위와 동일한 방법으로 반대 방향도 실시한다.

효과: 어깨의 긴장을 풀어 주고 척추의 흐름을 좋게 한다.



### 3. 쟁기자세

- 등을 대고 누운 자세에서 숨을 들이쉬며 다리를 들어주고, 내쉬며 머리 방향으로 넘겨준다.
- 이때 턱은 쇄골을 향해 당겨주고 두 손은 등을 짚거나 바닥에 내려서 깍지를 낀다.
- 자연스럽게 호흡하며 잠시 유지하다가 처음 자세로 돌아온다.

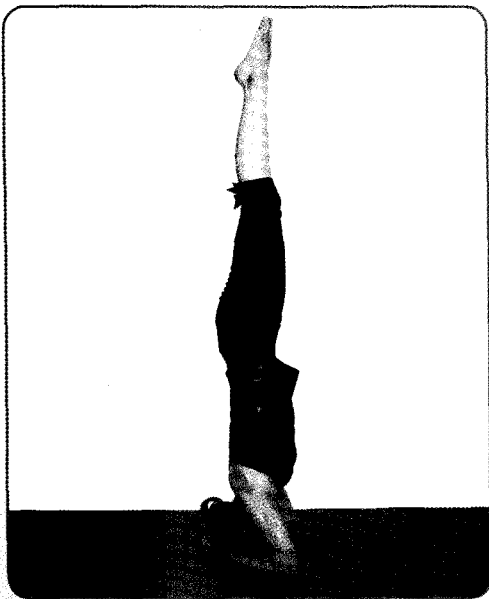
효과 : 어깨와 등의 경직을 완화시켜 주며 마음의 안정을 가져다 준다.



### 4. 물고기 자세

- 등을 대고 누운 자세에서 두 손은 엉덩이와 허리 쪽의 바닥을 짚는다.
- 숨을 들이쉬며 팔꿈치를 몸안으로 모으면서 가슴을 밀어 올려 정수리가 바닥에 닿도록 한다.
- 자연스럽게 호흡하며 잠시 유지하다가 숨을 내쉬며 처음 자세로 돌아온다.

효과 : 목의 결림을 완화시켜 주며 면역력을 강화 시켜줘 숙면에 도움을 준다.



### 5. 물구나무 서기 자세

- 무릎을 꿇고 앉아서 몸을 앞으로 굽힌 후 팔꿈치를 바닥에 닿도록 하고 두 손은 깍지를 낀다.
  - 깍지 낀 손바닥에 머리를 닿도록 하여 정수리를 바닥에 댈다.
  - 발끝을 세운 후 숨을 들이쉬며 무릎을 편다.
  - 숨을 내쉬며 바닥을 가볍게 차고 무릎을 구부린 채 다리를 들어 올린다.
  - 자세가 안정되면 다리를 펴고 몸이 바닥과 수직인 상태로 물구나무를 선다.
  - 자연스럽게 호흡하며 자세를 유지하다가 처음 자세로 돌아온다.
- ※ 초보자는 벽면 모서리에 기대어 물구나무서기 자세를 하거나, 혹은 세번째 자세까지만 수련하여 정수리를 자극한다.

효과 : 피로회복에 좋으며 특히 편두통과 불면증에 효과적이다.