



## 통풍 예방, 체중 감량을 돕는 요가

통풍 환자는 정상 체중을 회복하고 유지하는 것이 중요하다. 대부분의 통풍 환자들이 비만인 경우가 많으므로, 체중 감량이 필수적이다.

### ..... 깎지 끼기 자세



척추를 세워 무릎을 꿇고 앉아 두 손을 등 뒤로 돌려 깎지 낀다. 깎지를 한 후에 위·아래로 움직이기를 10회씩 세 번 반복한다.

### ..... 전굴 자세



두 다리를 펴고 발끝을 몸쪽을 향하게 한 후 발끝을 잡고 내려갈 때 호흡을 내쉬고 호흡을 들이마시면서 올라온다. 경추와 요추, 미추 등의 돌기를 자연스럽게 자극함으로써 자율신경을 강화시켜 준다.

### ..... 비틀기 자세



어색한 방향으로 양반 다리를 하고 앉은 상태에서 한 손은 허리 뒤, 한 손은 무릎을 잡고 내쉬는 호흡에 허리를 비틀면서 뒤를 본다. 좌·우 한 번씩 하고 어색한 방향을 집중적으로 10~15초씩 3회 실시한다.

### ..... 쟁기 자세



등을 대고 누운 상태에서 다리를 들어서 머리 뒤로 넘긴다. 10~15초씩 3회 실시하고 내려온다. 쟁기 자세는 장을 자극해 소화불량, 변비 등을 해소해주는 효과가 있다. **MEDI<sup>Y</sup>CHECK**