



## 잔잔한 물결처럼~ 평온한 마음으로 스트레스 줄이기

스트레스를 받으면 혈압이 높아진다는 사실은 누구나 경험적으로 알고 있다.  
그렇다면 왜 그러한지 그 이유를 알고 스트레스를 완화시키는 것 또한 필요한 일이다.  
잔잔한 물결처럼 평온한 마음을 유지하는데 도움을 주는 요가동작도 함께 알아보자.

글 · 모델 송다은(Aroma Yoda 대표 · 차병원 차음 요가 초빙 강사) 도움말 고희압 산소가 길이다(행복나무, 윤택호)



어려운 업무, 잦은 야근, 복잡한 인간관계가 불러오는 것은? 바로 스트레스이다. 그리고 스트레스는 일시적으로 고혈압을 유발하는 주요 인자다. 그렇다면 스트레스를 받을 때 혈압이 높아지는 이유는 무엇일까?

첫째, 스트레스를 받으면 관심 사안에 뇌가 집중을 하게 된다. 그리고 뇌가 집중하기 위해서는 많은 양의 산소를 필요로 한다. 그러다 보니 인체는 많은 양의 산소를 공급하기 위해 많은 혈액량(적혈구)을 보내야 한다. 따라서 혈압이 높아지는 것이다.

둘째, 우리 몸이 평온할 때는 부교감신경이 많이 나오는데 반해 불안한 상태에 놓이거나 과도한 스트레스를 받게 되면 교감신경이 과도하게 작동하기 때문이다. 이 때문에 혈관을 급격하게 수축시켜 좁아진 혈관으로는 산소 공급이 원활하지 못한 상태가 된다. 또 우리 몸은 그러한 위기상황에 대처하기 위해 뇌세포 뿐만 아니라 근육들도 많은 산소를 필요로 한다. 그러면 뇌와 근육에 산소를 많이 빼앗긴 말초혈관에는 혈액의 흐름이 원활하지 못하게 된다. 따라서 심장은 부족한 산소를 공급하기 위해 심장박동수를 늘리고 혈압을 높이는 것이다.

셋째, 스트레스를 받으면 인체에 스트레스 호르몬이 생성된다. 이때 발생된 스트레스 호르몬은 백혈구(NK세포)를 파괴한다. 이때 죽은 백혈구 시체들이 노폐물이 되어 혈액이 탁해지면 혈중 적혈구용적률을 떨어뜨린다. 게다가 백혈구 시체들이 미세혈관들을 막는다. 따라서 산소 공급에 장애를 줘서 혈압이 오른다. 그러므로 평소 혈압이 높은 사람들은 지나친 집중력을 요하거나 스트레스를 받는 직업을 가지고 있다면 업무형태를 바꾸든지, 형편이 된다면 직업을 바꾸는 것을 고려할 필요가 있다. ㉞

## 혈압을 내리고, 마음을 안정시켜주는 요가



STEP 1 무릎을 접고 앉아 엉덩이에서 한 뼘 뒤를 손바닥으로 또는 손가락을 세워 짚는다.

STEP 2 숨을 마시고, 내쉬는 숨에 엉덩이와 가슴을 하늘 위로 끌어올린다. 고개는 젓혀 힘을 뺀다. 눈을 감고, 천천히 호흡하며 15~20초 유지한다.



STEP 3 마시는 숨에 엉덩이를 내려놓고, 내쉬는 숨에 머리가 떨어오는 듯 천천히 끌고 올라온다.



STEP 4 이마를 바닥으로 떨어뜨리고, 잠시 호흡한다.  
\*STEP 1~STEP 4 동작을 호흡과 함께 3번 반복한다.

효과 머리를 맑게 하고, 스트레스를 완화시켜 준다. 상체 쪽 피로와 긴장을 풀어내며 혈압을 낮추고, 마음을 안정시켜주는 자세다. 주의사항 어깨와 손목에 체중이 실리지 않도록 양 손 바닥을 밀어 가슴을 최대한 끌어올려준다. 돌아올 땐 반드시 엉덩이, 가슴, 머리 순으로 돌아와 목에 무리가 가지 않도록 주의한다.