

비만에 효과적인 요가(Yoga)자세에 관한 고찰

김현석·윤일지·최승훈*

The Literatual Study on the YOGA of Obesity

Hyun suk Kim, Il ji Yoon, Seung Hoon Choi

Dept. of Oriental rehabilitation, College of Oriental Medicine, Daejeon University

The results were obtained as follow:

1. Matsyasana and Dhanurasana in Yoga are effective for the whole body obesity.
2. Dhanurasana, Bhadrasana, Uddyanasana and Paripurna Navasana in Yoga are effective for the abdomen and waist obesity.
3. Shalabhasana in Yoga are effective for the buttocks and thigh obesity.
4. Padangusthasana in Yoga are effective for the lower limb obesity.
5. Gomukasana and Adhomukhasana in Yoga are effective for the breast and shoulder obesity.

I. 서론

오늘날 현대인들은 수천·수만 가지 질병에 시달리고 있으며, 현대의학이 나날이 발전하고 병원시설이 놀랄 만큼 발전했음에도 불구하고 환자들은 줄어들지 않는다^{1,2)}. 이중 비만은 1996년부터 세계 각국에서 치료해야할 질병으로 인식하였고, 우리나라에서도 반드시 정복되어야할 큰 사회적 문제로 인식되고 있다³⁾.

비만이란 단순히 과잉체중의 상태만을 정의하지 않고, 대사 장애로 인해 체내에 지방이 필요이상으로 과잉 축적된 상태를 말하는 것으로⁴⁾, 용모손상 뿐만 아니라 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병, 동맥경화, 골관절염 및 각종 암의 유발인자로 작용하고 있다

4,5)

치료방법으로는 침구요법, 약물요법, 식이요법, 행동수정요법, 이학요법, 기공요법, 운동요법 등이 있으며⁴⁾, 근래 들어 건강한 정신과 건강한 육체를 추구하려는 웰빙 산업에 관심이 집중하여, 운동요법 중 특히 정신건강과 육체건강을 동시에 중요하게 여기는 요가를 통해 비만을 해소해보려는 노력들이 붐을 이루고 있는 실정이다^{1,2,6,7)}.

요가(Yoga)란, 범어(Sanskrit)에서 유래되었으며, 정신과 육체의 근원적 생명력을 단련하기 위해 심리적, 생리적 에너지를 개발한다는 의미로 해석할 수 있다. 결국 균형과 조화의 의미이며, 이는 몸과 마음이 서로 균형과 조화를 이루어 건강해진다는 뜻이다^{1,2,7)}.

이러한 요가는 긍정적인 성격을 만들어주고, 스트레스를 없애며, 기와 혈을 정상화 시킨다는 긍정적인 면이 강하여, 비만을 해소하는 운동요법으로 적합하다고 할 수 있다¹⁾.

* 대전대학교 한의과대학 한방재활의학과교실
· 교신저자 : 최승훈 · E-mail : rehachoi@dju.ac.kr
· 채택일 : 2004년 5월 30일

이에 저자는 비만을 해소하는 방법 중 운동요법의 하나인 요가를 통해 인체의 건강을 증진하면서 비만을 자연스럽게 해소하는 방법을 연구하고자 이에 해당하는 요가자세를 알아보고자 한다.

II. 본 론

1. 전신비만을 해소할 수 있는 요가동작 및 자세

1) 물고기자세(Matsyasana)⁸⁻¹⁰⁾

천장을 보고 누운 자세에서 양발 끝을 모으고 뒷꿈치는 벌려서 팔(八)자 모양을 만든다.

몸에 힘을 뺀다.

양손을 가볍게 주먹 쥐고 팔꿈치를 구부려 겨드랑이 옆에 붙이고 상체를 최대한 젖혀서 정수리가 바닥에 닿도록 한다. 이때 엉덩이는 반드시 바닥에 붙이고 눈을 감고 혀를 입천장에 붙인다.

3회 이상 실시한다.

2) 활자세(Dhanurasana)⁸⁻¹⁰⁾

엎드려 누운 채 등 뒤로 양손을 뺀어 한손씩 차례로 양 발목을 잡는다. 자연스럽게 다리는 반쯤 접힌 상태가 된다.

양손으로 양 발목을 힘껏 끌어당겨 활모양을 이룬 채 호흡을 정지하고 최대한 버틴다. 이때 고개는 뒤로 젖히고 양쪽 무릎은 모아준다.

3회 이상 실시한다.

이외에 태양예배자세^{6,7)}, 물구나무서기(Sirsana)^{6,10)}등이 있다.

2. 복부 및 허리 비만을 해소할 수 있는 요가동작 및 자세

1) 활자세(Dhanurasana)^{1,11,12)}

엎드려 누운 채 등 뒤로 양손을 뺀어 한손씩 차례로 양 발목을 잡는다. 자연스럽게 다리는 반쯤 접힌 상태가 된다.

양손으로 양 발목을 힘껏 끌어당겨 활모양을 이룬 채 호흡을 정지하고 최대한 버틴다. 이때 고개는 뒤로 젖히고 양쪽 무릎은 모아준다.

3회 이상 실시한다.

2) 반달자세(Bhadrasana)^{6,13,14)}

다리를 모으고 똑바로 선 상태에서 몸과 나란히

팔을 편 상태로 천천히 팔을 머리 위쪽으로 올린다.

몸을 쪽 편 채 다른 쪽 측 방향으로 최대한 구부린다.

이때 팔을 구부리거나 팔이 귀를 중심으로 앞뒤에 있지 않도록 주의하며, 천천히 좌우 번갈아 5회 내지 10회 반복한다.

3) 윗몸일으키기자세(Uddyanasana)^{6,9,10)}

다리를 쪽 편 상태로 똑바로 누워 양손을 머리 뒤로 맞잡는다.

무릎을 약간 구부리거나, 허리에 무리가 가지 않는다면 다리를 편 상태로 상체를 45도 정도 들어 올린다. 참을 수 있는 데까지 숨을 참으면서 팔약근을 조이고 있다가 천천히 원상태로 놓고 호흡을 내린다. 10회씩 3회 반복한다.

4) V자 균형 잡기 자세(Paripurna Navasana)^{6,10,13,15,16)}

양 발끝을 모으고 무릎을 쪽 펴서 눕는다. 몇 번 호흡을 한 뒤 숨을 멈춘 상태에서 다리와 상체를 동시에 들어올린다.

참을 수 있는 데까지 숨을 참으면서 팔약근을 조이고 있다가 천천히 원상태로 놓고 호흡을 내린다.

무릎은 편 상태로 계속 유지하여야 하여야 하며, 가급적 오래참고 있다가 서서히 내려온다.

3회 이상 반복한다.

이외에 삼각자세(Triangu pose)^{2,7)}, 코브라자세(Bhujanga)^{9,10)}, 메뚜기자세(Shalabhasana)^{11,17)}, 고양이 자세(Marjariasana)^{11,14)}등이 있다.

3. 둔부 및 대퇴부 비만을 해소할 수 있는 요가동작 및 자세

1) 메뚜기자세(Shalabhasana)^{1,6,11,14,17)}

이마를 바닥에 붙인 채 엎드려 눕는다. 양 손바닥은 바닥에 댄다.

엎드린 채 배로 호흡을 들이마시며 두 다리를 공중으로 들어올리고 참을 수 있는 한 최대한 들고 유지한다. 이때 다리는 일직선처럼 곧게 펴야 한다. 팔약근도 조인다.

호흡을 내쉬며 다리를 내린다.

3회 이상 실시한다.

2) 골반틀기자세^{6,9,10,11)}

등을 바닥에 대고 눕는다.

팔을 옆으로 쭉 펼치고, 무릎은 약간 구부리고, 발은 어깨간격으로 벌린 다음 발뒤꿈치로 바닥을 지지한다.

이 자세에서 어깨로 지지하고 엉덩이를 수축시키면서 골반을 들어올린다. 이 과정을 몇 번 반복한다.

3) 삼각다리눕기자세^{11,15,18)}

무릎을 꿇고 앉는다. 무릎간의 간격을 약간 벌린 상태에서 뒤로 눕는다.

대퇴부와 골반에 긴장이 느껴지도록 엉덩이를 수축시킨다. 이 과정을 몇 번 반복한다.

이외에 전사자세(Warrior pose)^{6,13)}, 기마자세(Vajarasana)^{6,15)}등이 있다.

4. 하지비만을 해소할 수 있는 요가동작 및 자세

1) 서서하는 전굴자세(Padangusthasana)^{2,6,7)}

다리를 어깨 넓이로 벌린다.

호흡을 마신 뒤 멈춘 상태에서 상체를 구부려 양손으로 양 발목을 잡는다.

최대한 참았다가 호흡을 내쉬면서 점점 더 내려간다. 반드시 무릎과 다리 뒷부분이 퍼진 상태로 해야 하며, 양쪽 다리에 긴장감이 느껴지도록 한다.

3회 이상 실시한다.

이외에 외다리서기(Vrikshasana)^{6,11)}, 다리벌리기자세^{6,17)}, 앉아서하는 전굴자세(Paschimottanasana)^{7,11)}등이 있다.

5. 상체(가슴과 등)비만을 해소할 수 있는 요가 동작 및 자세

1) 소머리자세(Gomukasana)^{6,10,15)}

무릎을 꿇고 앉는다. 왼손을 등 뒤로 보내 손바닥이 바깥을 보게 하고 오른팔은 머리위로 올려 팔꿈치를 구부려 손바닥이 등에 닿게 하여 양손을 서로 마주잡는다.

숨을 내쉴 때마다 조금씩 더 당기기를 몇 번한

뒤 손을 바꾸어서 한다.

2) 옆드려어깨낮추기자세(Adhomukhasana)^{6,10,15)}

무릎을 꿇고 앉는다.

몸을 일으키면서 앞으로 숙이고 양팔을 쭉 뻗어, 양 손바닥이 바닥에 닿도록 앞으로 뻗어 놓는다.

엉덩이는 최대한 뒤로 빼고, 양 어깨가 바닥에 닿는 기분으로 아래를 향해 지긋이 눌러준다.

이외에 고양이자세(Marjariasana)^{10,14)}, 등 뒤로 팔 올리기^{10,15)}등이 있다.

6. 상지비만을 해소할 수 있는 요가동작 및 자세

공통적으로 제시된 자세는 없으며, 한팔 옆으로 집고서기자세¹¹⁾, 손을 바닥에 놓고 비트는 자세¹⁶⁾ 및 상체비만의 자세와 유사하거나, 그에 변형된 동작들이다.

III. 고찰

비만은 1996년부터 세계 각국에서 치료해야할 질병으로 인식되기 시작하였고, 우리나라에서도 반드시 정복되어야할 큰 사회적 문제로 되고 있다³⁾. 나이가 들수록 과체중인 사람은 신체활동을 수행하는데 제약을 받기 쉬우며 신체활동 제약 및 그로인한 삶의 질 저하는 보건의료에서도 중요한 부분을 차지한다¹⁹⁾.

비만이란 단순히 과잉체중의 상태만을 정의하지 않고, 대사 장애로 인해 체내에 지방이 필요이상으로 과잉 축적된 상태를 말하는 것으로⁴⁾, 용모손상 뿐만 아니라 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병, 동맥경화, 골관절염 및 각종 암의 유발인자로 작용하고 있다^{4,5)}. 정상의 남자에서는 체중의 15-18%, 여자에서는 체중의 20-25%가 지방으로 구성되어 있으며 체내의 지방량이 남자에서는 체중의 25%이상, 여자에서는 체중의 30%이상인 경우를 비만이라고 한다³⁾.

치료방법으로는 침구요법, 약물요법, 식이요법, 행동수정요법, 이학요법, 기공요법, 운동요법 등이

있으며4), 근래 들어 건강한 정신과 건강한 육체를 추구하려는 웰빙 산업의 활성화로 요가를 통해 비만을 해소해보려는 노력들이 붐을 이루고 있는 실정이다^{1,2,6,7)}.

요가(Yoga)란, 범어로 말을 마차에 결합시킨다는 뜻이다. 인도의 고대문헌 ‘우파니샤드’에서부터 ‘명상’을 의미하는 말로 쓰이기 시작해 심신의 움직임을 통해 해탈을 이루는 수행법으로 전 세계에 알려져 있다. 역사도 길어서 인도 고대문명에서 기원전 2-3천년부터 있었던 것으로 추정되는데, 그중 그 실질적인 흔적은 기원전 1천 년경 고대문헌에 나타나있다. 당시엔 음식과 수면, 욕망 등을 억제하고 호흡을 조절하여 의식을 한곳에 집중하는 고행적인 행법으로 자리했다가 수많은 변천과정을 거뒀던 끝에 오늘과 같은 육체적이고 생리적인 수행을 중심으로 한 하타요가 또는 쿤달리요가 시대에 까지 이르게 됐다. 따라서 요가에 포함된 모든 동작이 궁극적으로는 인간과 자연을 하나의 합일체로 만드는 방법을 담고 있다. 자연은 불필요한 것을 걸러주고 유익한 것을 남겨준다. 요가를 수행하면 우리 몸의 모든 노폐물이 빠지면서 그 중 일부인 군살도 함께 빠지게 되는 것이다. 그러므로 요가는 정신과 육체의 근원적 생명력을 단련하기 위해 심리적, 생리적 에너지를 개발한다는 의미로 해석할 수 있으며, 결국 균형과 조화의 의미이고, 이는 곧 몸과 마음이 서로 균형과 조화를 이루어 건강해 진다는 뜻이다^{1,2,7)}.

이러한 요가가 가지는 효과는 1. 균형 잡힌 성격, 밝은 성격, 긍정적인 성격으로 만든다. 2. 집중력이 길러지고 기억력이 좋아진다. 3. 모든 병의 원인이 되는 스트레스를 없애준다. 4. 신경의 흥분이 잘 가라앉게 되고, 침착하고 차분해진다. 5. 온몸을 마사지해주어 근육이 부드러워 진다. 6. 비틀어지고 비정상적인 내장의 위치를 바로잡아준다. 7. 올바른 먹거리를 받아들이는 몸이 된다. 8. 혈액의 흐름과 조직을 정상화 시킨다. 9. 기와 혈이 흐르는 경락을 자극해 몸을 건강하게 만든다. 10. 흐르던 분비를 조절하여 건강한 몸을 만든다. 11. 척추를 교정하여 바른 자세 튼튼한 몸을 만든다. 12. 몸이 알칼리화 되고 면역력이 길러진다. 등의 12가지로 이야기 되고 있다. 따라서 요가는 부정

적인 성격을 고치고, 스트레스를 없애며, 기와 혈을 정상화 시킨다는 긍정적인 면이 강하여, 비만을 해소하는 운동요법으로 적합하다고 할 수 있다^{1,6)}.

비만치료를 위해서는 운동요법을 병행해야 하는데, 이는 식욕조절, 열량소모 및 산소운반능력의 증가, 심리적 스트레스의 해소, 근육조직을 증가시켜 기초 대사량을 상승시키는 효과가 있다²⁰⁾. 비만을 치료하기 위해서는 육체적 활동을 통한 열량의 소모증진과 동시에 반드시 식이요법으로 열량섭취를 감소시키는 것이 필수적이다. 또한 감소한 체중을 지속적으로 유지하기 위해서는 식사와 운동습관을 변화시키는 행동수정요법 역시 동반되어야 한다²¹⁾.

비만증에 대한 연구는 1990년부터 시작되었으며, 1999년 이후 급증하였는데, 대부분의 연구가 한약재의 경구투여와 비만환자의 통계치리에 집중되었고, 운동요법에 대한 연구는 거의 없었다²²⁾.

이에 저자는 비만치료의 운동요법으로 근래 각광 받고 있는 요가를 통해서 비만 치료시 병행될 수 있는 요가의 동작 및 자세를 알아보고자 전신 비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세와, 부분비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세에 대하여 신체부위별로 복부 및 허리, 둔부 및 대퇴부, 하지, 상체(가슴과 등), 상지비만으로 나누어 각각 알아보았다.

우선 전신비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세로는 물고기자세(Matsyasana)^{8,9,10)}와 활자세(Dhanurasana)^{8,9,10)}가 있다. 물고기자세는 누운 자세에서 양손을 가볍게 주먹 쥐고 팔꿈치를 구부려 겨드랑이 옆에 붙이고 상체를 최대한 젖혀서 정수리가 바닥에 닿도록 하는 동작으로 물고기의 형상을 본떠 동작을 구성한 것이다. 이는 목뒤의 긴장감을 풀어주고, 기능을 활성화 시켜 스트레스 해소에 도움이 되며, 머리를 맑게 해준다. 활자세는 엎드려 누운 채 양손으로 발목을 잡아 신체를 활모양으로 만드는 동작으로 사물의 모양을 본따서 만든 대표적인 요가동작이다. 하복부에 자극을 주어 소화기능을 개선시킴으로 전신비만을 해소하는 근본적인 효과가 있으며, 생식기관을 자극하여 체지방을 줄이고 아름다운 허리선을 만들어 준다.

이외에 총12가지 정도의 동작으로 구성되어 있는 종합동작으로 태양의 36방위 중에서 가장 강한 12방위에서 나오는 정기를 몸속으로 끌어들이는 행위인 태양예배자세^{6,7)}는 사지를 아름답게 하여 전신미용효과가 크다. 또 매일 3시간씩 하면 불로장생한다고 할 만큼 효과적인 동작인 물구나무서기^{6,10)}는 직립생활 에서오는 몸의 이상을 해소하며, 두부 및 안면부의 혈행을 좋게 하며, 물구나무서기의 변형자세는 갑상선을 자극한다. 전신비만은 식욕과다, 운동부족, 스트레스, 부종이나 변비 등의 질병, 산후 등의 원인으로 발생할 수 있는 것으로 전신의 경락을 조절해주고, 기와 혈이 원상태로 되돌아가게 하는데 유용한 동작들로 구성되어 있다고 할 수 있다.

복부 및 허리 비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세로는 활자세(Dhanurasana)^{1,11,12)}, 반달자세(Bhadrasana)^{6,13,14)}, 윗몸일으키기자세^{6,9,10)}, V자 균형잡기 자세(Paripurna Navasana)^{6,10,13,15,16)}가 있다. 활자세는 전신비만 부분에서 소개가 된 자세로 복부의 울혈을 제거하고, 하복부에 자극을 주어 숙변 등 복부에 쌓인 노폐물 등을 배출하는데 유용한 자세이다. 반달자세는 똑바로 선 상태에서 몸을 쪽 펴서 좌우로 최대한 구부려 옆구리와 복부에 긴장감을 유발하여, 해당부위에 흐르는 경락에 자극을 주고 기와 혈의 흐름을 원활하게 한다. 윗몸일으키기자세는 일반적으로 복부비만해소에 많이 알려져 있는 방법인데, 다리를 쪽 편 상태로 똑바로 누워 양손을 머리 뒤로 맞잡고 상체를 들어 올린다. 평소 허리가 아프거나 척추의 신경자극 증상을 가진 환자라면 주의해야 할 동작으로, 복부 긴장감을 유발하여 하복부에 정체된 노폐물을 자극시켜 배출시키는데 유용하다. V자 균형잡기 자세는 다리와 상체를 동시에 들어올려, 마치 알파벳 V자 모양을 만드는 것으로 위의 세 가지 동작이 익숙해진 단계에서 적용해 볼 수 있는 단계의 동작이라고 할 수 있다. 복부비만은 부분 비만의 대표적인 부위이며, 성인병의 위험인자로 알려져 있기 때문에 여러 가지 목적의 동작 중 가장 많은 부분에서 언급되어 있었다. 이외에 어깨넓이로 다리를 벌리고 서서 좌우 교차로 상체를 반대편 발목으로 향하게 하는 삼각자세^{2,7)}는 여러 변형된 동

작들이 언급되어 있으며, 엎드려 머리와 상체를 힘껏 치켜들어 마치 코브라처럼 모양을 본따서 만든 코브라자세^{9,10)} 또는 뱀자세가 있는데, 이는 가슴과 등의 근육을 유연하게 하고 배의 근육을 늘려준다. 엎드려 두 다리를 최대한 들고 유지하는 메뚜기자세^{11,17)}는 메뚜기의 형상을 본따서 만든 것으로 신장을 강화시켜주는 효과도 있어 부종형 비만에 유용하다. 마치 고양이와 기어가는 모양을 본따서 만들었으며, 몸의 유연성을 길러줄 수 있는 고양이자세^{11,14)}등도 있다.

둔부 및 대퇴부 비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세로는 메뚜기자세(Viparita saiabhasana)^{1,6,11,14,17)}, 골반돌기자세^{6,9,10,11)}와 삼각다리높기자세^{11,15,18)}가 있다. 메뚜기자세는 엎드려 누워 두 다리를 공중으로 들어올리고 참을 수 있는 한 최대한 들고 유지하는 자세로, 이 자세는 평소 잘 사용하지 않는 인체의 뒷근육을 강하게 수축시키는 효과가 있다. 그래서 허리와 엉덩이의 군살제거와 함께 처진 엉덩이를 끌어 올리는 힙업(hip-up)의 기능이 있다. 특히 허리의 힘을 강화하고 숨을 들이마시고 참음으로써 복압력이 증가하고 그에 따라 정신적으로는 강한 인내력과 자신감을 가질 수 있다. 골반돌기 자세는 누운 채 무릎은 약간 구부리고 골반을 들어올리는 동작으로 요통환자들의 통증완화요법으로 널리 이용되고 있으며, 엉덩이를 수축시키는 과정에서 둔부와 대퇴부의 비만을 해소한다. 삼각다리높기 자세는 무릎을 꿇고 앉아 뒤로 누운 상태에서 대퇴부와 골반에 긴장이 느껴지도록 하는 자세로 둔부와 대퇴부의 비만을 해소한다. 이외에 전사자세^{6,13)}는 한쪽다리를 최대한 뒤로하고 서서 둔부와 대퇴부에 긴장감을 유발하는 자세이며, 기마자세^{6,15)}는 무릎을 약간 낮춘 기립자세로 이 상태에서 단전에 집중하는 것이 좋으며, 이렇게 해서 단전의 힘을 양성하여 내장기능을 강화하고 심신을 통일한다.

하지비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세로는 다리를 벌린 기립상태에서 서서히 상체를 숙이는 서서하는 전굴자세(Padangusthasana)^{2,6,7)}이다. 이외에 한쪽 다리로 몸을 지탱하여 발가락과 발바닥을 발달시켜 하복부 및 골반의 힘을 기르고 각선미를 아름답게 하는 외다리서기^{6,11)}, 양쪽다리를 최

대한 벌리고 서서 있는 다리벌리기자세^{6,17)}, 하지의 긴장감을 주고 복근과 요근을 강하게 수축하는 앉아서하는 전굴자세^{7,11)}등이 있다.

상체(가슴과 등)비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세로는 소머리자세(Gomukasana)^{6,10,15)}, 옆드려어깨낮추기자세^{6,10,15)}가 있다. 무릎을 꿇고 앉아 등 뒤로 양손을 마주잡는 소머리자세는 흉곽이 발달되어 폐활량이 증대되어 상체미용에 효과가 있는데, 등과 팔뚝은 운동을 하지 않으면 날씬한 라인을 만들기가 가장 힘든 부분으로 어깨안쪽근육과 등의 근육을 당겨주는 소머리자세를 하게 되면 등 쪽에 살이 많이 튀어나오거나 팔뚝에 살이 많은 경우 효과적이다. 무릎을 꿇고 앉아 약간 일어난 상태에서 상체를 숙여 어깨를 낮추는 옆드려어깨 낮추기자세는 어깨를 자극하고 어깨와 등의 근육을 유연하게 하여 심리적 긴장에서 오는 경결을 풀어주고 상체를 고르게 발달시킨다. 이외에 복부 비만에서 언급되었던 고양이자세^{10,14)}와 등 뒤로 팔올리기^{10,15)}등이 상체비만을 해소하는 자세로 언급되어 있다.

상지비만을 해소할 수 있는 동작 및 자세로는 상박부를 제외한 상지부는 크게 체지방이 축적되지 않으며 부분비만으로 그다지 호소되는 않는 부위이므로 공통적으로 제시된 자세는 없었으며, 한 팔 옆으로 집고서기자세¹¹⁾, 손을 바닥에 놓고 비트는 자세¹⁶⁾ 등으로, 상체비만의 자세와 유사하거나 그에 변형된 동작들이 대부분 이었다.

IV. 결 론

1. 전신비만에는 물고기자세, 활자세 등이 유용하다.
2. 복부 및 허리비만에는 활자세, 반달자세, 뒷몸 일으키기자세, V자균형잡기자세 등이 유용하다.
3. 둔부 및 대퇴부비만에는 메뚜기자세, 골반들기자세, 삼각다리넓기자세 등이 유용하다.
4. 하지비만에는 서서하는 전굴자세 등이 유용하다.
5. 상체비만에는 소머리자세, 옆드려어깨낮추기 등이 유용하다.

참고문헌

1. 송방호 : 내 몸을 살리는 요가30분, 서울, 넥서스, 2003, pp. 18-21, 172-174, 177-179.
2. 윤두병 : 하루 30분 웰빙 요가, 서울, 인디북, 2004, pp. 15-22, 93-100.
3. 대한비만학회 : 임상 비만학, 서울, 고려의학, 2001, pp. 16-18, 76, 79.
4. 한방재활의학과학회 : 한방재활의학과학, 서울, 군자출판사, 2003, p. 349-362.
5. 심경원, 이상화, 이홍수 : 체질량 지수와 질병이환의 관련성, 대한비만학회지, 2001;10(2): 147-155.
6. 최윤영 : 최윤영의 요가30분, 넥서스, 2004, pp.72-160.
7. 원정혜 : 요가다이어트, 중앙M&B, 2003, pp.134,135,192-197.
8. 김영옥 : 몸으로 느끼는 생활 속의 요가, 크라운출판사, 2004, pp.179-182.
9. 최윤석 : 여성건강요가, 삼호미디어, 2003, pp.98-112.
10. 최윤석 : 몸과 마음이 가벼워지는 요가 다이어트, 삼호미디어, 2002, pp. 32-59, 74-79, 80-101, 102-109.
11. 송규성 : 50가지 요가 다이어트, 국일미디어, 2003, pp. 16-68.
12. 안홍열 : 내 몸에 꼭 맞는 요가 다이어트, 문원북, 2004, pp. 141-179.
13. 키아모 : 다이내믹 요가30분, 넥서스, 2004, p. 56, 57, 62, 63, 100, 101, 108, 109.
14. 정판식 : 건강과 아름다움을 만드는 요가, 가람출판사, 2003, pp. 192-208.
15. 김한 : 요가139가지, 시공사, 2004, pp. 90-99.
16. Akiyo Naito : 집에서 할 수 있는 뷰티 요가 레슨, 영진팝, 2003, pp. 106-129.
17. 최인화 : 건강요가입문, 삼호미디어, 2001, pp. 66-79.
18. 린 미르셀 : 생활 속의 에너지 요가, 전원문

화사, 1996, pp. 48-61.

19. Stewart AL, Brook RH. Effects of being overweight. *AM J Public Health.* 1983;73:171-178.

20. Segal KR, Pi-Sunny FX : Exercise and obesity. *Med Clin North Am* 1989;73:217-236.

21. 이종호 : 비만증의 치료, 대한비만학회지 1992;1(1):21-24.

22. 진광선 : 비만의 연구동향에 대한 분석, 대전, 대전대학교 대학원, 2004.