



글 | 정유경

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

사진 | 임윤아  
(totoroyuna@naver.com)

# 편두통을 다스리는 요가

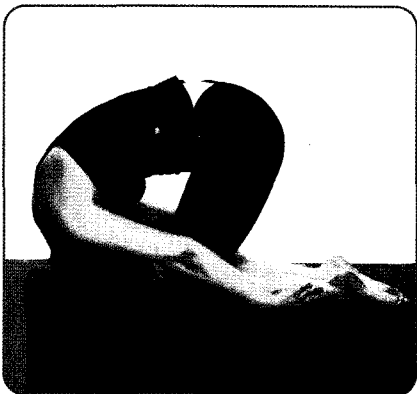
최근 극심한 경제 불황으로 두통이나 편두통이 발생하여 병원을 찾는 사람이 2006년에 비해서 2008년에는 19.5% 증가하였다고 한다. 편두통은 생활의 불안정과 미래에 대한 불안감에 의해 스트레스가 극대화되고, 운동부족과 좋지 않은 자세 습관으로 근육과 혈관이 수축됨으로 인해 호르몬의 변화가 생기면서 유발된다. 증상에 대한 회복을 위해서는 마음가짐을 편안히 하고 규칙적인 식사와 꾸준한 운동이 필수라고 할 수 있다.



## 1. 전굴자세

- 두다리를 앞으로 펴서 앉은 후 넓적다리와 종아리 근육이 펴지도록 뒤통수를 밀어주고 두 손은 발목이나 엄지발가락을 잡는다.
- 숨을 들이쉬고 내쉬면서 앞으로 숙인다.
- 자연스럽게 호흡하며 자세를 유지하다가 처음 자세로 돌아온다.

효과: 스트레스와 긴장을 감소시켜 신경과 정신을 고요하게 하며 다리의 흐름을 정상화 시켜준다.



## 2. 토끼자세

- 무릎을 구부려 앉은 자세에서 숨을 내쉬며 고개를 숙여 이마를 무릎 앞바닥에 댄다.
- 숨을 들이쉬며 엉덩이를 들어준다.
- 자연스럽게 호흡하며 20-30초 유지하다가 처음 자세로 돌아온다.

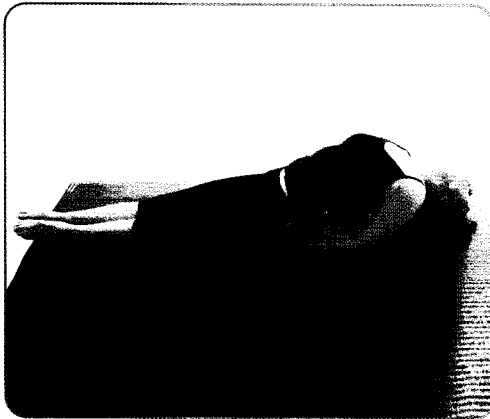
효과: 목 뒤의 결림을 해소하고 두통을 감소시키며 면역력을 증가시킨다.



### 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 각지를 낀다.
- 자연스럽게 호흡하며 잠시 유지하다가 처음 자세로 돌아온다.

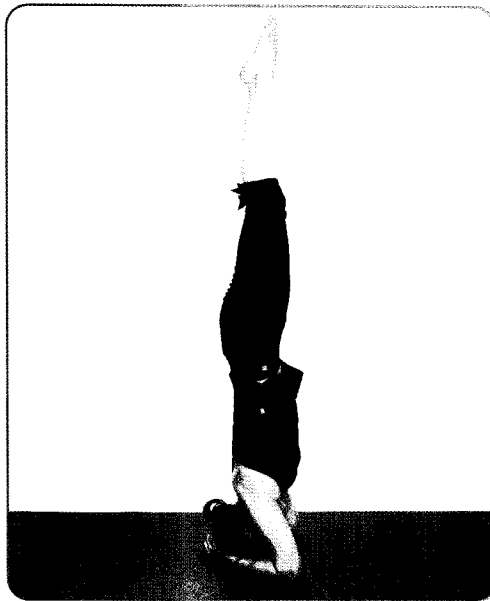
효과: 어깨와 등의 경직을 해소시켜 주며 면역력을 증가시킨다.



### 4. 물고기 자세

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

효과: 목의 결림을 해소시켜 주며 면역력을 강화한다.



### 5. 물구나무서기 자세

- 무릎을 꿇고 앉아서 몸을 앞으로 굽힌 후 팔꿈치를 바닥에 닿도록 하고 두 손은 각지를 낀다.
  - 각지 낀 손바닥에 머리를 닿도록 하여 정수리를 바닥에 댄다.
  - 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.