



# 무기력증 물리치고 활기찬 여름을

여름철만 되면 몸이 축축 늘어지고 마음까지 우울해지는 사람들이 있다. 원인은 바로 무기력증. 몸에 기운이 없다고 활동을 안 하면 무기력증은 더욱 심해지는 경향이 있으므로 주기적인 운동과 취미 활동으로 몸을 움직여주는 것이 좋다.

글 · 모델 송다은(Aroma Yoga 대표)



매년 맞이하는 여름이지만 더위로 인한 무력감에서 벗어나기란 쉽지 않다. 눈꺼풀이 처지고 온몸의 근육이 늘어지는 듯한 느낌을 받는다. 가 하면, 손가락 발가락 하나 까딱하기 싫은 피로감과 의욕 저하 때문에 일상생활에 지장을 겪기도 한다. 예민한 사람의 경우 입맛을 잃고, 음식을 섭취해도 속이 더부룩한 소화불량이나 복통을 겪기도 한다. 쉬이 잠들지 못하고, 잠들어도 숙면을 취하지 못하는 것도 여름철 무기력증의 대표적 증상 중 하나. 늘어가는 짜증은 점점 더 감출 방도가 없다.

### 무기력증, 휘둘리기보다 극복하라

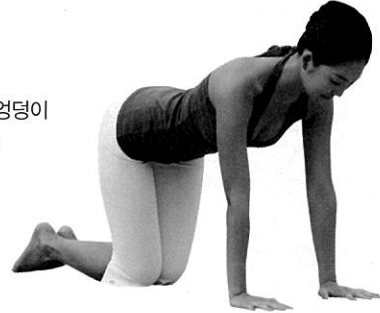
무기력증을 현명하게 극복하는 방법은 무엇일까? 먼저 무기력증을 극복하려는 마음가짐을 갖는 것이 중요하다. 반복되는 무기력증에 익숙해지면 무기력증에서 벗어나려는 시도조차 안 하게 되기 때문. 업무나 취미 생활에서 구체적인 목표와 계획을 세워 규칙적인 생활을 실천하는 것도 도움이 된다.

무기력증의 대표적 원인 중 하나인 스트레스를 적게 받는 것도 중요하다. 어렵지만 긍정적이고 낙천적인 태도로 문제를 해결하려 노력하고, 좋아하는 음악을 듣는 등 취미 생활을 통해 쌓인 스트레스를 풀어주자. 몸을 움직이지 않으면 무기력증은 더욱 심해지는 경향이 있으므로 너무 더운 한낮을 피해 산책을 하는 등 규칙적으로 운동을 하는 것도 하나의 방법. 숙면은 몸의 면역력을 길러주어 전반적인 신체 리듬을 살리는 데 도움이 된다. 평소 가급적 길게 낮잠을 자지 않고, 잠들기 1~2시간 전에 따뜻한 우유를 마시거나 미지근한 물로 샤워하면 숙면에 좋다. 무기력증에 끌려가기보다는 자발적으로 무기력증에서 벗어나보자. ㉞

### 늘어진 근육에 긴장감을 불어넣는 전사 자세

효과 늘어진 근육에 탄력이 생기게끔 도와준다. 집중력을 높이고 무기력증을 없애는데 도움이 되는 자세다. 하체를 강화시키고, 몸의 에너지를 끌어올리는 데에도 좋다. 주의사항 집중력과 근력이 필요한 자세다. 가능한 만큼 실행한 후 자주 반복한다.

STEP 1 어깨 아래에 손목이, 엉덩이 아래로는 무릎이 올 수 있도록 테이블 자세를 만든다.



STEP 2 마시고 내쉬는 숨에 엉덩이를 들어올려 강아지 자세를 만들어준다. 꼬리뼈를 중심으로 하체와 상체를 깊게 늘려 몸 전체에 에너지를 불어넣어준다.

STEP 3 복부의 힘이 이용해 오른 다리를 양손 사이로 가져온다. 왼쪽 다리의 뒤꿈치를 들고, 중심을 잡은 다음 양손을 하늘 위로 뻗어 올린다. 시선은 손끝을 향한다. 호흡과 함께 30초 유지한다.



STEP 4 반대쪽도 같은 방법으로 실행한다. 한 번씩 더 반복한다. 2번 강아지 자세로 돌아온 후, 명상 자세로 잠시 호흡과 함께 휴식을 취한다.