



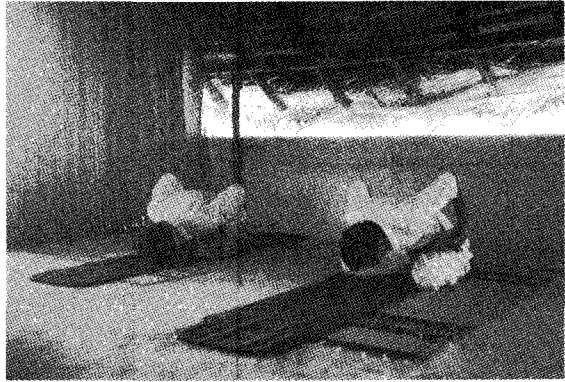
몸과 마음의 휴식, 요가

요가는 명상과 호흡, 아사나(요가동작)가 삼위일체를 이루는 심신수련법이다. 고대 인도에서 시작된 요가는 오천년 이상의 오랜 세월을 거쳐 수많은 수행자들에 의해 검증된 것이다.

마 릴린 먼로, 마돈나, 리처드 기어, 줄리아 로버츠, 맥 라이언, 기네스 펠트로 등의 쟁쟁한 할리우드 스타들과 이소라, 최윤영, 유지태 등의 국내 스타들 간의 공통점은? ‘영화배우’라고 답하는 당신은 ‘트렌드 맹(trend盲)’, ‘요가매니아’라고 답하는 당신은 진정한 ‘트렌디 피플(trendy people)’. “요가? 그거 인도 수도승들이 묘기 수준의 신기한 자세로 수행하는 거 아니냐?”고 반응하는 당신이라면 차라리 모르쇠 하는 편이 낫다.

요즘 사회분위기는 요가를 모르면 왕따(?) 당하는 분위기다. 요가 인구가 이미 2백만 명을 넘어섰다는 보도도 이러한 추세를 반영하고 있다. 2000년 뉴밀레니엄 시대에 접어들면서 요가에 심취한 할리우드 스타들이 국내에 알려지고 국내 연예인들이 요가 예찬에 가세, 대중매체를 통해서 요가가 소개되면서 본격적으로 요가 열풍이 불기 시작했다. 고개를 갸우뚱하게 만드는 것은 그 열풍이 꽤 오래 간다는 점이다. 한때 단전호흡이나 국선도 등이 그랬던 것처럼 열풍은 그저 열풍일 뿐, 열병처럼 금세 지나갈

것이라고 생각했던 이들도 적지 않을 것이다. 때마침 붙어준 다이어트와 웰빙 바람이 요가 열풍을 더욱 거세게 했다고 분석하는 게 나름대로 타당할지도 모르지만, 그렇게 치부해 버리기엔 그래도 여전히 개운치 않은 감이 있다.



요가의 본고장인 인도에서의 요가 장면. 그들에게 있어 요가는 운동이 아닌 수련의 의미를 지닌다.

‘투 다 이 내 믹 (too dynamic)’으로 불리는 20~30대 젊은이들을 매료시키며 식을 줄 모르는 요가 열기에는 ‘나는 모르고, 그들(요기, yogi)은 다 아는’ 요가 자체에 내재한 뭔가 다른 이유가 있을 것 같아서다.

요가는 우리 몸 주치의

요가 전문가인 한국명상요가센터 위일석 원장은 “과도한 스트레스와 긴장, 선천적 혹은 후천적 환경 조건으로 인해 한쪽으로 치우쳐 경직된 자세에서 오는 몸의 불균형, 그리고 공기, 물, 먹거리 등 총체적 자연환경의 오염과 잘못된 식습관 등이 가져온 각종 질병에 대한 근원적인 해결 모색”에서 요가 열풍의 이유를 찾고 있다.

현대인들의 생활은 그 자체가 스트레스와 긴장의 연속이다. 최근 의학계에서도 암이나 각종 성인병, 신경계 질환, 내분비선 질환, 순환기 질환 등을 유발하는 주범으로 스트레스를 지목하는 데 주저하지 않는다. 스트레스가 만병의 근원이다. 또 활동이 적고 한 자세로 장시간 일하는 현대인의 몸은 한쪽으로 치우친 채 굳어져 불균형을 이루게 마련. 이러한 잘못된 자세로 인해 요통, 척추측만증, 어깨결림 등의 만성통증질환을 호소하는 이들도 많다. 문제는 이러한 질환의 근원적 해결—스트레스 해소, 몸의 균형 회복—은 현대의학으로도 어찌할 수 없다는 것에서 요가의 진가가 빛



요가 마니아로 알려진 미국 배우 사라미셸러 그녀의 예쁜 얼굴, 날씬한 몸매의 비결은 아마도 요가인듯

을 말한다. 많은 의사들이 대체의학의 한 가능성으로서 요가에 주목하고 있기 때문이다.

요가는 명상과 호흡, 아사나(요가동작)가 삼위일체를 이루는 심신수련법이다. 고대 인도에서 시작된 요가는 오천년 이상의 오랜 세월을 거쳐 수많은 수행자들에 의해 검증된 것이다.

명상과 호흡은 육체적 피로와 정신적 스트레스를 해소시켜 심신의 휴식과 안정을 도모하고, 아사나는 긴장되고 경직된 몸을 이완시켜 신체의 기능을 회복시키고 균형 있는 몸을 유지하게 해준다.

최근 이러한 요가의 효과가 의학적으로도 검증되고 있다. 실제로 외국의 경우,

대형병원에서 환자 회복 프로그램에 요가를 추가하고 협심증이나 고혈압 등의 환자에게 요가를 권하는 의사들이 많다고 한다.

요가를 하면 뇌와 림프계가 자극을 받아 원활한 노폐물 배출이 이뤄지고 혈압을 낮추는 데 큰 효과가 있다는 연구결과도 발표되었다. 영국 캠브리지대학교의 먼로(Robin Munro) 교수가 만든 요가후원회에서는 요가가 성인 당뇨병과 류마티스성 관절염 치료에도 효과가 있다고 발표한 바 있다. 실제로 요통, 관절염, 불안증, 불면증, 편두통, 신경근육계질환, 생리통/생리장애, 고혈압, 당뇨, 심장질환, 치질, 비만, 기관지천식, 기관지염, 암 등을 앓고 있는 환자 중에서 요가로 효과를 봤다는 이들이 많다고 한다.

한편 명상 삼매경에 빠진 사람의 뇌파는 휴식시에 나타나는 알파파, 나아가 수면시에 나타나는 세타파, 델타파까지도 나타날 정도로 안정돼 있다는 연구결과도 있다. 또 요가를 통해 긴장된 근육과 내부 장기가 이완되어 기혈순환이 원활해지면서 정신적 스트레스를 해소하는 물질인 베타엔돌핀이나 뇌의 신경전달물질인 도파민 같은 몸에 이로운 호르몬이 왕성하

게 분비된다고 한다.

요가의 원리

이쯤 되면 만병통치약(?)이라 해도 과언이 아닌 요가의 원리가 궁금해 지는데, 요가의 원리는 의외로 간단하다. 한국명상요가센터 위일석 원장은 “요가의 원리는 마음을 릴 수 있게 해주는 것”이라고 말한다. 즉 명상과 호흡, 요가동작 모두 궁극적으로는 마음을 쉬게 하는 것이다.

쉬다는 것은 무엇인가? 바로 긴장되고 스트레스 받은 몸과 마음을 이완시킨다는 것이다. 긴장시켰다가 이완하고, 이완했다가 긴장시키고, 긴장과 이완이 리드미컬하게 균형을 이룰 때 우리 몸과 마음은 저절로 자연 그대로의 건강한 상태를 회복한다는 것이 요가의 원리다. 흔히 이러한 심신 이완법을 ‘스트레스 해독제’라고 부르는 이유도 여기에 있다.

이완(쉬는 것)은 호흡법과 명상법, 아사나의 밑바탕이 된다. 긴장된 몸을 이완시키는 과정에서 심신의 휴식과 안정을 도모하고 마음의 고요를 체험하게 된다. 그러한 내적 평온의 상태에서 ‘참 나’를 발견하는 것이 요가의 궁극적인 목적이다. 체험해보지 않은 사람은 절대 알지 못하는 요가의 참맛이 바로 이 점이다.

요가는 남녀노소 모두에게 좋은 심신수련법이다. 요즘 임신부 요가나 베이비 요가, 어린이 요가 등이 크게 인기를 끌고 있는 것만 보더라도 요가는 범계층적이다. 어린이나 청소년들은 요가를 통해 균형 있는 신체 발달과 함께 집중력과 기억력을 증진시키고 정서적 안정을 도모할 수 있다. 성인들은 요가로 정신적 육체적 긴장과 스트레스를 해소하고 건강을 유지할 수 있다. 임신부에게 요가는 임신부와 태아의 건강을 담보하고, 순산 및 산후 심신 회복을 돕는다. 건강한 사람에게는 질병을 예방하고, 질병을 앓고 있는 이들에게는 치료를 도와 건강한 몸을 회복할 수 있도록 해준다.

한국명상요가센터 위일석 원장은 요가를 한마디로 이렇게 정의한다. “건강하고 행복한 삶을 추구하는 종합적인 수련법으로, 마음과 호흡과 몸을 수련해서 행복한 삶을 누릴 수 있도록 해주는 것”이라고…….

요가 동작 따라하기

요가 수련법은 크게 이완법과 명상법과 호흡법, 아사나로 나뉜다. 그러나 이들은 별개의 수련법이 아니다. 이완을 바탕으로 명상, 호흡, 아사나를 함께 함으로써 몸과 마음이 지극히 평정한 상태에 이르게 한다. 아사나라는 요가동작을 행하는 자체도 곧 명상이며, 호흡인 것이다.

한국명상요가센터 위일석 원장은 이러한 요가의 수련을 “편안한 호흡 따라 기분 좋을 만큼의 자극을 잘 느껴주면서 움직이고 쉬고, 쉬고 움직이는 것”이라 표현한다.

최근 요가 붐과 함께 요가가 다이어트에 효과적이라는 인식이 퍼지면서 요가가 아사나 수련에만 치중되는 경향이 있는데, 이는 요가는 운동이 아니라 휴식이며 마음에 대한 이해와 수련이 병행돼야 한다는 기본 원리에 위배되는 것이다.

요가 수련시 주의사항

1. 초보자는 3개월 내지 6개월은 요가수련장을 찾아 전문 지도자의 지도를 받는 것이 좋다. 정확한 자세와 수련법을 지도 받고 자신에게 맞는 수련법을 찾는 데 도움이 된다. 그 이후에는 집에서 혼자 수련해도 된다는 것도 요가의 매력.
2. 복장은 가장 편안하고 가벼운 것으로 한다.
3. 요가는 가급적 공복에 수련한다.
4. 매일 같은 시간, 같은 장소에서 수련하는 것이 가장 좋으며, 적어도 일주일에 3일 이상, 1일 60~90분 가량 수련한다.
5. 처음부터 고난이도의 자세에 도전하지 말고 기초적인 자세부터 자신이 할 수 있는 만큼만 한다.

이완법

몸과 마음이 본래의 능력을 마음껏 발휘할 수 있도록 모든 긴장을 완전히 풀어주는 것이다. 이완법은 몸의 기혈순환을 원활하게 해 몸이 온전히 기능하게 하며, 심신의 긴장 해소는 정서적으로도 안정감을 느끼게 한다.

명상법

명상은 편안한 복장으로, 매일 같은 시간과 장소에서 하는 게 좋다. 명상하기 좋은 시간은 새벽녘이다. 새벽 5시에서 7시 사이가 머리가 가장 맑아지는 시간이다. 요즘 아침형 인간이 화제인데, 고요한 명상으로 아침형 인간이 돼 보는 것도 좋을 듯.

명상자세는 허리를 곧게 펴고 가부좌나 반가부좌 자세로 앉는다. 양손은 무릎 위에 가볍게 올린다. 이때 집게손가락을 엄지손가락 안쪽에 마주 대도 상관없다. 단 초보자의 경우 이마저도 신경이 쓰여 명상하는 데에 방해가 되므로 그냥 무릎 위에 가볍게 올린다.

명상에는 크게 두 가지 방법이 있다. 하나는 몸과 마음, 호흡의 조화를 통해 '참 나'를 찾아가는 방법으로, 머릿속에 떠오르는 생각을 애써 지우려하지 않고 생각이 떠오르는 대로 내버려두는 것이다. 또 하나는 미간이나 코끝, 단전, 소리 등 대상을 정해놓고 거기에 집중하면서 명상하는 방법이다. 초보자는 집중 명상법이 몰입하기에 쉽다. 명상할 때 호흡은 자신의 몸에 거스르지 않는 자연스러운 호흡을 하면 되는데, 코로 짧게 들이마시고 길게 내뿜는 깊은 호흡을 하면 자연히 복식호흡이 이뤄진다.

호흡법

호흡은 인간의 생명을 유지하는 데 일차적인 요소이다. 이는 몸과 마음의 상태에 따라 달라지므로, 자신의 호흡을 인식할 수 있으면 자신의 몸에 대해 조절할 수 있게 된다. 호흡이 안정되면 마음도 안정되게 마련이다. 요가의 호흡법은 그 종류가 매우 다양하지만

베개를 이용한 요가



1. 바르게 앉아 양다리를 앞으로 뻗고, 베개를 등 뒤에 두고 양손으로 베개를 잡아 허리 밑으로 바깥으로 당겨준다. 베개를 잡고 천천히 뒤로 누운 다음, 다리는 어깨 넓이로 벌리고 양손은 편안하게 바닥에 내려놓는다. 허리 뒤의 베개에 모든 것을 맡기는 마음으로 쉰다.
 2. 무릎을 접어 세우고 엉덩이를 최대한 들어준 다음 두 손으로 베개를 굴러 내린다. 엉덩이를 바닥에 내려놓은 뒤 양손으로 베개를 엉덩이에 바깥으로 당겨 붙인다. 무릎을 서서히 펴서 다리의 힘과 온몸의 힘을 다시 풀고 편안히 쉰다.
 3. 무릎을 접어 양발을 베개 위에 올려놓고 베개를 발목까지 굴러서 내린다. 발목과 뒤꿈치 사이에 베개가 닿게 하고 쉰다.
 4. 베개를 몸 밖으로 밀어버리고 온몸을 베개에 맡겼듯 바닥에 온몸을 맡겨 편안하게 이완한다.
- 효과 : 척추축만을 회복시켜 허리 통증을 예방 및 치료하고, 뇌의 혈액순환을 원활하게 해준다.



영화 **싱글즈**의 한 장면. 여주인공인 장진영, 임정화가 찰떡방에서 요가동작을 하고 있다

기본적으로 모두 복식호흡이다. 복식호흡은 의식을 명료하게 하고 기운을 한데 모을 수 있게 한다. 일반적으로 아랫배가 볼록하게 나올 정도로 코로 숨을 깊이 들이마셨다가 아랫배가 쑥 들어갈 정도로 내쉬는 호흡을 하라고 한다. 그러나 한국명상요가센터에서는 이렇게 인위적인 틀을 가지고 호흡하는 것은 오히려

불편함을 가중시키게 편하게 쉬는 것을 방해한다며, 자연스러운 호흡을 유도해서 차츰 깊고 잔잔한 호흡을 하도록 권유한다. 이완법이 잘 되었을 때 최상의 호흡은 이미 갖춰져 있다는 것이다.

아사나(요가동작)

뼈와 근육, 몸의 각 부분을 골고루 풀어주고 강하고 부드럽게 해 몸의 구석구석을 느낄 수 있게 해준다. 요가동작을 통해 내장기관, 내분비선, 신경조직에까지 긍정적인 영향을 미쳐 건강을 유지하게 하며, 균형을 잃고 손상된 심신을 동작과 이완 속에서 균형 있게 바로 잡아준다. †

한 다리 뻗어 앞으로 굽히기 자세

1. 양다리를 모아 앞으로 뻗어 정면으로 바르게 앉는다. 한 쪽 무릎을 접어 바닥에 내려놓고 발바닥을 허벅지에 대준다
 2. 한 손으로 뻗은 다리의 발끝을 잡고 한 손으로 바닥 짚고 숨을 들이쉬면서 등을 쪽 펴주고 내쉬면서 등을 편 채로 천천히 앞으로 내려간다. 통증이 느껴지면 반드시 멈추고 천천히 10초 동안 호흡에 따른 아랫배의 움직임의 잘 느낀다. 다리 뒤쪽의 통증이 가라앉을 때까지 아랫배의 움직임을 느껴보고 상체의 힘을 완전히 이완한다.
 3. 팔꿈치가 바닥에 닿을 정도로 내려갈 수 있다면 한 손으로 턱을 꺾는다. 턱을 꺾어주면 상체를 완전히 이완할 수 있으며 이에 따라 다리 뒤쪽에 상체의 무게를 전부 실어줄 수 있게 되어서 효과적으로 자극을 줄 수 있다. 척추의 뿌리부터 앞으로 쪽 뻗어 5초 동안 유지한다.
 4. 서서히 되돌아와 척추를 바르게 세우고 무릎 위에 양손을 올려놓은 뒤 뻗은 다리의 새끼발가락 끝을 바닥 쪽으로 축 늘어뜨린다. 편안한 호흡을 따라 자극을 받았던 곳이 풀어져 가는 것을 잘 느끼면서 쉬어준다. 반대쪽도 똑같이 한다
- 효과 : 몸을 유연하게 하고, 신경계의 작용이 활성화되어 온몸의 기혈순환을 돕는다. 허리 통증, 변비, 치질, 당뇨병, 다이어트에 효과적이다