

## 당뇨병, 요가로 예방하자

운동을 하게 되면 높아진 혈당이 떨어지게 된다. 이는 운동이 열량을 소모시키고 근육으로 혈액 순환을 증가시키며 혈당을 낮추는 호르몬인 인슐린의 작용을 도와주기 때문이다. 단, 당뇨병으로 인한 신장의 합병증이 있을 때에는 심한 운동이 오히려 해가 될 수 있으니 운동 강도를 조절해야 한다.

### 등 뒤 깎지 자세



등이 무거울 때는 등을 곧게 세우고, 숨은 깊게 들이쉬면서 깎지 낀 팔을 뒤로 보낸다.

### 머리 위 깎지 자세



숨을 잔뜩 들이쉬면서 등, 허리, 팔 등을 편다. 동작과 숨을 멈추고 몸 안에 기운을 밀어내듯이 힘을 써 기지개를 피고 숨을 내쉬면서 긴장을 이완한다. 기지개를 켜는 동작을 5초 정도 유지한다.

### 앉은 소뿔 자세



왼팔을 귀 옆쪽으로 뻗어 올려 팔꿈치를 구부려 왼손이 등 뒤쪽으로 가도록 한다. 오른팔을 옆구리 쪽으로 팔꿈치를 구부려서 오른손이 등 뒤쪽으로 가도록 한다. 등 뒤에서 맞닿은 양손을 잡는다. 이때 허리는 펴고 어깨 힘은 뺀다.

### 고양이 자세



기어가는 자세를 취한다. 여기서 팔꿈치가 바닥에 닿도록 몸을 바닥에 놓은 다음 양팔을 앞으로 뻗어 턱과 가슴이 바닥에 닿도록 한다. 양팔 간격은 어깨너비가 되도록 하고, 허리의 힘을 빼 발등이 바닥에 닿도록 한다. 이때 두 눈을 감고 허리나 어깨에 자극이 느껴지는 곳에 의식을 집중한다. **MEDY**check