



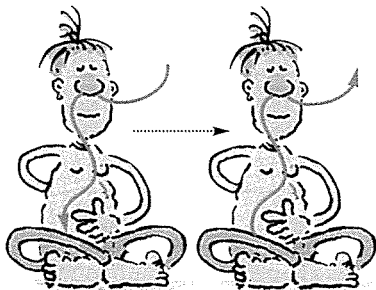
7

귀차니스트를 위한 생활 속 건강법

운동하고 싶은데 시간없는 '일중독자', 몸짱 열풍에도 꿈쩍하지 않는 '방콕파', 매번 운동을 꿈꾸지만 작심삼일로 끝나는 '우유부단파', 여기저기 아픈 데가 늘고 피곤하지만 만사가 귀찮은 '무기력파'. 이 가운데 하나라도 해당된다면 지금부터라도 마인드를 바꿀 때다. 딱 60초만 투자하면 근육이 먼저 알아본다. 앉은 자리에서 또는 누운 상태에서 간단하게 할 수 있는 1분 셀프 마사지와 스트레칭 방법.

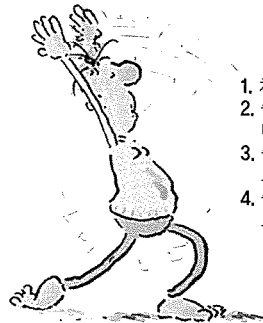
하나 제대로 숨쉬기 '복식 호흡'

무거운 물건을 들 때 숨을 내쉬면서 들어보면 한결 쉬운 것을 느끼게 된다. 스트레칭을 할 때도 마찬가지. 숨을 내쉬면서 하다 보면 훨씬 자연스럽게 된다. 숨을 들이쉴 때는 공기를 밀어 넣는 기분으로 배를 부풀려야 한다. 팔을 들어 올리면서 배를 뒤로 젖혀 몸에 공기를 가득 채운다. 반대로 내쉴 때는 복근을 조여 공기를 최대한 많이 내뿜는다. 이른바 '복식 호흡'으로 체내 장기가 자극을 받아 폐활량이 증가되는 효과를 볼 수 있고 집중력이 높아지며 복근이 단련돼 좋은 컨디션을 유지하게 된다.



한 손을 배꼽에 대고 다른 손은 등뒤에 댄다. 숨을 들이쉴 때 배가 나오는 것을 느낀다. 숨을 내쉬면 복부가 들어가면서 양손이 가까워지는 것을 느낄 수 있다.

받은 몸을 풀어주는 방법. 폐가 확장되고 상체의 근육과 힘줄, 인대 등의 탄력이 좋아진다. 상체가 편안해져 손에 치유 에너지가 쉽게 생성되는데 운동 후에 어깨를 짓누르던 무거운 물건을 내려놓은 듯 편안해짐을 느낄 것이다. 3회 반복한다.



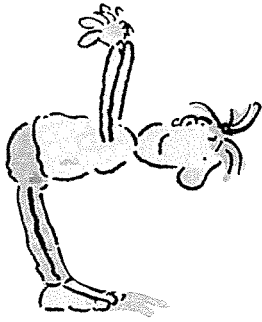
1. 차려 자세로 똑바로 선다.
2. 숨을 들이쉬면서 왼발을 앞으로 내밀고 팔을 위로 쪽 뻗는다.
3. 숨을 내쉬면서 허리에 움직임이 느껴질 때까지 몸을 쪽 편다.
4. 숨을 들이쉬면서 맨 처음 자세로 돌아간다.

셋 폐와 장의 질병 치유 '어깨 스트레칭'

폐를 확장시키는 방법으로 폐를 살며시 자극하여 공기가 전부 몸 밖으로 나가도록 상체를 앞으로 쪽 내밀어 본다. 이렇게 하면 어깨 주변에 있는 부드러운 조직이 모두 스트레칭되면서 복부에도 영향을 미친다. 따라서 폐와 장기와 관련된 질병 치유 효과가 있고 단전에 모은 에너지를 몸에 흡수하는 데도 도움이 된다.

둘 컴퓨터 증후군 해소법 '양손 하늘로 뻗기'

장시간의 컴퓨터 작업이나 운전으로 스트레스



1. 손을 등 뒤에 놓고 엄지손가락을 엇갈리게 깎다.
2. 상체를 앞으로 구부리면서 양팔을 등 뒤로 밀어올린다.
3. 6초 동안 같은 자세를 유지한 다음 숨을 내쉰다.
4. 맨 처음 자세로 돌아와서 숨을 들이쉰다.
5. 상체를 뒤로 젖히면서 양쪽 손끝이 바닥에 닿도록 하면서 숨을 내쉬고 자세를 6초 동안 유지한다.
6. 맨 처음 자세로 돌아와서 숨을 들이쉰다.

아랫부분을 숨을 내쉬며 엄지손가락으로 누른다.

여성 변비와의 이별 선언 '복부 마사지'

누워서 무릎을 올리면 복부가 이완돼 작은 압력에도 배속 깊숙이 자극이 전해져서 마사지하기가 더 쉬워진다. 시계 방향으로 마사지하면 음식이 이동하는 대장의 통로를 따라가며 자극할 수 있는데 변비 해소 효과가 있다.

네 온몸을 따뜻하게 '삼초경락'

삼초경락을 자극하면 몸이 따뜻해지는 효과가 있다. 양팔의 바깥쪽을 세게 문지르면 효과가 가장 좋은데 손바닥이 뜨거워지도록 아주 세게 눌러야 한다. 어깨 윗 부분과 손등도 함께 문질러준다. 1분 정도 지나면 전신에 온기가 흐를 것이다. 이 경락의 기 순행이 개선되면 가벼운 쾌감이 생긴다. 팔의 윗부분을 위아래로 10회 정도 문지른다.



1. 등을 대고 누워서 무릎을 올린다.
2. 복부를 세게 누르면서 시계 방향으로 문지른다.
3. 대장을 누르면서 복부 주변에 있는 경혈을 자극한다.
4. 대장 안쪽에 있는 소장 위치를 생각하면서 배꼽 주변에 있는 경혈도 눌러준다.

일곱 생리통&요통 퇴치 '신장경락'

'태계혈'을 눌러주면 여성들에게는 공포스럽기만 한 생리통과 요통이 완화된다. 발목 안쪽을 볼 수 있도록 발을 다른 다리 위에 얹는다. 아킬레스건과 뼈 사이에 움푹 들어간 부분을 찾을 때까지 안쪽 복사뼈 뒤쪽 주변을 만지면서 정확한 부분을 찾는다.

이 경혈을 누르기 쉽도록 손가락으로 다리의 바깥쪽을 잡고 따뜻해질 때까지 그 부위를 5초 동안 자극한다. 양쪽 다리에 각각 3회씩 반복한다. C



다섯 두통 완화에 그만 '담랑경락'

'풍지혈'이라 불리는 이 경혈을 누르면 두통이 완화되는데 처음에는 찾기가 힘들다. 머리를 앞으로 살짝 숙이고, 두개골 위를 손가락으로 잡으면 지압하기가 쉽다. 머리카락이 끝나는 부위 중에서 귓볼과 평행선상에서 만나는 약간 우묵한 부분이 바로 지압할 곳이다.



20번을 3회에 걸쳐 반복한다. 뒤통수에 있는 뼈

- 출처 : 여성중앙