건강한 모발 유지 · 예방을 위한 스트레칭

김 수 연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

♥ 신장 강화와 혈액순환 개선이 모발관리에 도움이 된다

두피보다 두개골 쪽이 발달된 사람은 두피가 긴장되고 두피내의 혈관이 압박을 받아 혈액의 흐름이 나빠진다. 그 결과 모근이 영향을 받지 못해 성장이 멈추고 머리카락이 빠진다. 그러나 매일 스트레칭요법으로 적정시간 꾸준히 운동을 하면 혈액순환이 원활해지면서 모발에 영양 공급이 촉진되므로, 두피 건강과 탈모 예방에 효과를 볼 수가 있다.

1 물구나무 서기

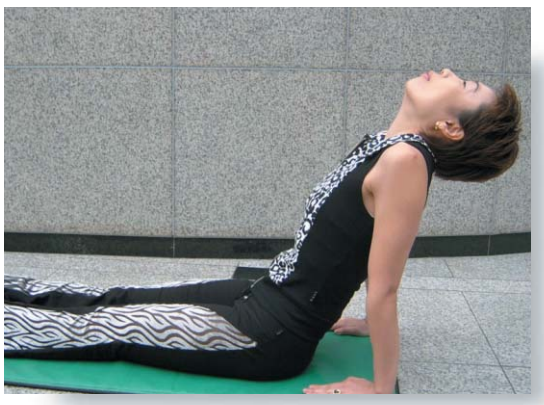
설명

1. 두 손을 팔(八) 자로 하고 머리를 바닥에 닿도록 한 다음 머리와 두 손이 삼각형의 각을 이루도록 한다.
2. 두 다리를 서서히 펴 위로 들어 올린다.
3. 이 동작을 하루에 5분 정도, 2~3회 반복한다.

효과

인체에는 약 4.5ℓ의 피가 순환되고 있고, 복부의 피는 배의 압력으로 심장으로 보내진다. 그런데 나이가 들면 배의 압력이 약해지면서 많은 피가 복부에 머무르기 때문에 전신의 혈액이 부족하게 된다. 이는 머리 쪽으로의 혈액공급이 부족함을 뜻하기도 한다. 물구나무서기가 탈모의 예방과 효과가 있는 것은 원활한 혈액순환을 도와주기 때문이다.

② 최대한 앞으로 굽혔다 젖히기



설명

1. 다리를 쭉 편 상태에서 허리를 최대로 숙인다.
2. 손바닥을 바닥에 닿게 한 상태에서 8회 반복한다.
3. 팔을 위로 힘껏 뻗고 상체를 뒤로 젖힌다(2초 정도 멈춤)
4. (3)번 동작이 끝나면 숨을 내쉬며 팔과 바닥이 수평이 되도록 내린다.

효과

이 동작은 머리 쪽에 기혈을 충분히 통하게 하고 신장까지 기를 강화시켜 탈모 치료에 효과가 있다.

③ 발바닥 자극

[준비물] 정사각형(2㎝×2㎝)크기의 물체

설명

1. 물체 위에 발바닥의 움푹 파인 부분인 용천이 닿을 수 있도록 선다
2. 어깨 넓이만큼 다리는 벌리고 발끝은 60° 정도 벌린다.
3. 두 팔은 자연스럽게 양쪽으로 벌리며 좌 · 우로 굽혔다가 일으키기를 실시한다.
4. 좌 · 우를 1회로 계산하여 10회를 되풀이 한다.

효과

이 동작은 신장을 자극하여 신장의 기능을 강화하는 효과가 있다.

※ 위와 관련된 자료는 cyworld.com/whiteross에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.