



건강한 다이어트의 열쇠 혈액순환

건강한 몸의 바탕에는 건강한 혈액순환이 있다. 몸에서 혈액순환이 원활하게 이루어지지 않을 경우 작게는 두통, 수족냉증, 손발저림, 번비부터 크게는 성인병, 뇌혈관질환과 심장질환까지 다양한 이상이 나타난다. 다이어트와도 관련이 깊은 것이 혈액순환이다. 건강한 몸, 아름다운 몸을 가꾸기 위해 혈액순환에 관심을 가져보자.

글 송다운 Aroma Yoga 대표

물만 먹어도 쉽게 살찌는 체질이라는 사람, 다른 곳은 평범한데 특정 신체부위만 자꾸 살이 찌서 고민이라는 사람들을 살펴보면 혈액순환에 문제가 있는 경우가 많다. 혈액순환이 원활하지 않으면 신진대사가 떨어져 살찌기 쉬운 체질이 된다.

체온 1도를 올리면 신진대사가 상승!

평소 체온이 낮은 사람은 면역력이 떨어져 각종 질병에 노출되기 쉽다는 사실이 화제를 모은 적이 있다. 반대로 체온을 1도 올리면 혈액순환이 원활해지고 신진대사가 상승하여 비만과 불임, 노화, 치매를 예방할 수 있다고 한다. 그렇다면 일상생활 속에서 체온을 올릴 수 있는 방법으로는 어떤 것들이 있을까? 가장 쉬운 방법으로는 따뜻한 물 마시기가 있다. 따뜻한 물은 찬물에 비해 몸이 받아들이기 편할 뿐만 아니라 열을 전달하여 몸을 따뜻하게 하는 효과가 있다. 또한 반신욕은 피로를 해소하면서 혈액순환을 촉진하는 효과가 있다. 38~40도 정도의 온도에서 명치 아래의 몸을 물에 잠기게 한 후 20여분 정도 즐기면 적당하다. 반신욕이 번거롭다면 족탕을 추천한다. 족탕도 모세혈관을 확장해 혈액순환을 촉진하는 역할을 한다. 무릎 아래쪽까지 물에 잠기게 한 후 20분 정도 있으면 된다. 이 외에도 잠을 제 시간에 제대로 자고, 짜고 자극적인 음식을 멀리하며, 빨리 걷기와 운동을 일상화해야 원활한 혈액순환이 우리 몸에 자리 잡게 된다. 당근, 미역, 단호박, 생강 등은 혈액순환에 좋은 음식이다. 🍵

혈액순환 개선에 도움이 되는 쟁기자세

혈액순환과 신진대사를 원활하게 하는 데 도움이 되는 자세다. 머리를 맑게 하고 척추와 심장, 다리의 휴식에 효과가 있다. 다만 목 디스크, 허리 디스크가 있는 경우에는 시행하지 않는다. 호흡과 함께 천천히 실행해야 한다.



1 바르게 누워서 시작한다. 양손은 엉덩이 옆을 짚고, 두 다리를 들어 올린다.



2 가볍게 반동을 이용하여 두 다리를 머리 뒤로 넘긴다. 어렵다면 양손으로 허리를 받치고 하되, 잘 안 되면 처음에는 넘기려는 연습만 해도 좋다. 양손으로 허리를 받친 상태에서 호흡한다. 호흡이 불편할수록 천천히 진행하며 척추로 타고 오는 자극과 발끝까지 이어지는 전율을 느껴본다. 호흡과 함께 1분 정도 유지한다.

3 가능하다면 두 다리를 천천히 하늘 위로 들어 올린다. 이때 양 손목을 가볍게 접어 등을 받친다. 이때 팔꿈치가 너무 벌어지지 않도록 주의한다. 자세가 어려우면 2번까지만 실행하고 가능하다면 호흡과 함께 1분 정도 유지한다.



4 천천히 2번 자세로 돌아가 복부의 힘으로 제자리로 돌아온다. 두 무릎을 접어 끌어 안아준다.