



젊음 가득한 피부와 만나는 행복, 피부 스트레칭

김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

피부 탄력이 올라가면 피부 나이는 내려간다 적당한 운동을 해주는 것이 피부에 좋다.

봄바람은 까칠까칠 운기가 없어지게 하고 각종 트러블을 일으키는 주범이 되기 때문이다. 이럴 경우 손쉬운 해결책을 찾는다면 피부 스트레칭을 권하고 싶다. 우리 몸의 심신을 조화롭게 해주는 피부 스트레칭은 아무런 부작용 없이 아름다운 피부로 가꿔주는 피부 보약과도 같기 때문이다. 운동이 끝났을 때 피부를 보

면 평소보다 더 깨끗하게 보이는데 이것은 혈액순환과 림프액의 순환을 도와 맑고 투명한 피부로 만들어 주기 때문이다.

또한 가벼운 얼굴 피부 스트레칭을 하면 평소에 잘 사용하지 않는 얼굴 근육까지 사용하게 되기 때문에 얼굴 근육의 탄력을 강화해 줄 수 있으며 궁극적으로는 피부 탄력을 높여주므로 운동을 꾸준히 해주는 것이 건강 뿐 아니라 피부미용에도 효과적인 셈이다.

① 얼굴 혈 풀기.....■



◀ 설명

1. 양 손바닥의 두툼한 부위로 얼굴을 전체적으로 누르면서 마사지한다.
2. 이마 → 눈썹 → 미간 → 관자놀이 → 양볼 → 광대뼈 → 턱 순서로 얼굴 구석구석을 풀어준다.

◎ 효과

우리의 얼굴에는 오장육부의 기혈이 집중적으로 분포되어 있기 때문에 구석구석을 눌러주면 얼굴의 혈액순환이 좋아진다. 그 결과 혈색이 맑아지고 생기 있는 피부로 가꿔주는 효과가 있다.

② 소머리 자세



◀ 설명

1. 허리를 반듯하게 세운다.
2. 오른손을 머리 뒤로 보내고 왼손을 등 뒤로 보내서 양손을 마주 잡는다.
3. 숨을 내실 때마다 양손을 잡아당긴다.
4. 반대쪽도 행한다.

◎ 효과

이 동작은 심장과 폐 기능을 좋게 하는 효과가 뛰어나다. 따라서 꾸준히 실천하면 혈액순환을 원활히 한다. 따라서 각종 피부 트러블 해결에 도움이 된다. 특히 이 동작은 불면증이나 수면장애에도 도움이 되기 때문에 숙면을 돕는 요가 체조법이라 할 수 있다.

③ 개가 기지개 켜는 자세



◀ 설명

1. 양손을 어깨너비의 1.5배 정도로 벌려서 손바닥을 바닥에 붙이고 엉덩이를 들어올린다.
2. 이때 무릎은 펴준다.
3. 두 발은 두 손과 같은 너비로 벌린다.
4. 숨을 천천히 내쉬면서 손바닥으로 바닥을 밀면서 머리와 가슴을 바닥 쪽으로 살짝내린다.
5. 그 상태에서 30초 이상 유지한다.
6. 안정이 되면 무릎을 꿇고 이마를 바닥에 댄 채 숨을 고른다.

◎ 효과

이 동작은 심장 쪽의 혈액순환을 개선시켜 주기 때문에 심장순환계통의 질환에 큰 도움이 된다. 특히 혈액순환이 썩썩 잘되게 하기 때문에 피부를 부드럽게 하고 여드름 등 각종 피부 트러블 해소에도 도움이 된다. 🌈

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