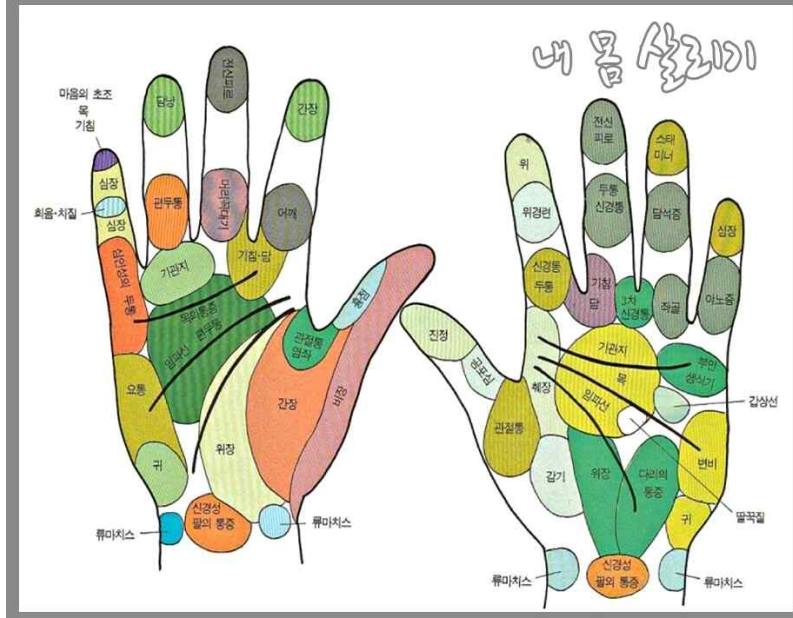




## 손을 주무르자!

40,50대는  
바로 효과 보는  
손 마사지 방법 10가지

## 손을 주무르자! 40, 50대는 바로 효과 보는 손마사지 방법 10가지



손과 발에 인체의  
경혈이 모여있다는 거  
모두 아시죠?

간단한 손 마사지로  
건강을 지키는 방법을  
전해드려요^^

특히 중년이라면 꼭 수시로  
해보시길 바랍니다.

▶ 1. 손톱 양옆 누르기  
-뒷목 관리



엄지와 검지로 손톱  
양옆을 꼭 누른다.  
열 손가락을 모두 같은  
방법으로 하고

특별히 더 아픈 부위를  
시원한 느낌이 들 때까지  
누른다.  
목의 긴장을 풀어  
뒷목이 편안해진다.

## ▶ 2. 손가락 뒤로 젖히기 -혈액 순환



손가락으로  
반대편 손가락을 하나씩  
뒤 쪽으로 젖혀준다.

손가락에는 몸 전체의  
모세혈관이 많이 분포돼 있어  
혈액순환에 도움이 된다.

▶ 3. 손가락 전체 젖히기  
-눈, 목 피로



손가락을 가지런히 붙여  
반대편 손바닥을 대고  
손등 쪽으로 서서히 밀어준다.

컴퓨터 앞에 오래 앉아  
있을 때 해주면  
눈과 목의 피로가 풀린다.

▶ 4. 손가락 사이 누르기  
-감기 예방



손가락 사이 갈라진 부위를  
반대편의 엄지와 검지로

꼬집듯이 눌러준다.

임파선과 연결돼 있어  
감기에 걸렸을 때 자주 하면  
감기 예방과 치료에  
도움이 된다.

### ▶ 5. 엄지 주무르기 -두통



엄지를 반대편  
손가락 전체로 움켜잡고  
꼭꼭 주무른다.

두통이 있을 때 하면  
머리가 밝아진다.

### ▶ 6. 손목 바깥쪽 누르기 -생리통



손목 가장자리의

움푹 들어간 곳을 수시로  
눌러준다.

양쪽 모두  
같은 방법으로 하고  
특히 더 아픈 곳은  
시간 날 때마다 꼭꼭  
눌러준다.

생리통이나 허리 통증  
해소에 좋다.

### ▶ 7. 손바닥 중앙 문지르기 -소화



손목 중앙 바로 위부터  
손바닥 중앙까지  
지로 밀듯이 문지른다.

소화가 잘 안 될 때  
반복하면 도움이 된다.

### ▶ 8. 새끼손가락 옆쪽 위아래로 문지르기 -다리 혈액순환



새끼손가락의 가장자리를  
엄지와 검지를 이용해  
위에서 아래로,  
아래에서 위로 꺾 꺾  
눌러준다.  
다리의 혈액순환에  
도움이 된다.

▶ 9. 검지로  
손등 마사지하기  
-스트레스



손등의 손가락 뼈  
사이사이를 검지로  
누르면서 밀어 마사지한다.

스트레스를 받거나  
가슴이 답답할 때  
해주면 도움이 된다.

▶ 10. 손가락  
아래쪽 누르기  
-눈, 귀 피로



손바닥과 손가락 경계선을  
반대편 엄지로 꼼꼼히  
눌러서 마사지한다.

눈이 피곤하거나  
귀에서 소리가 날 때  
누르면 좋아진다.

이외에도  
위 사진을 참조하시고  
손 마사지를 틈틈이  
해준다면  
몸에 그렇게 좋다고 하니  
꼭 주변분들에게도  
공유 부탁드립니다^^♥

-정보 비타민 -



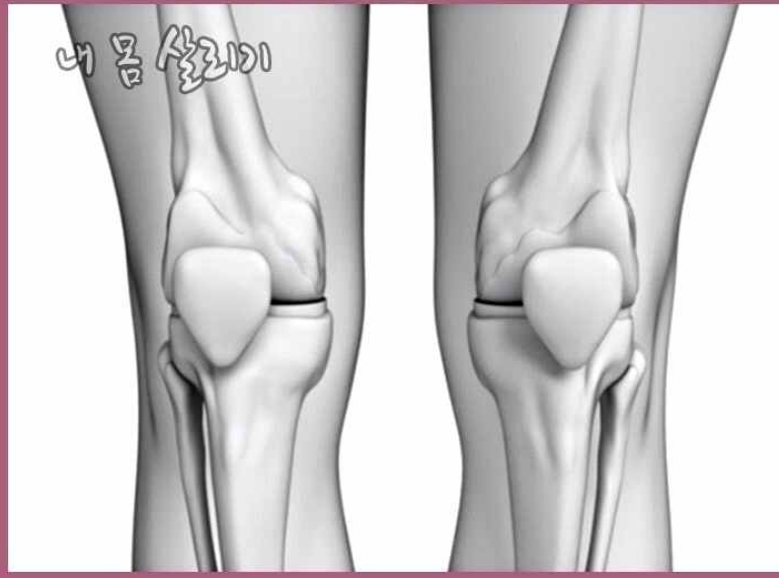
\* 실제 침으로 찌르지 말고, 그냥 콧콧 눌러만 주세요.



건강 혈자리  
툼툼이 콧콧 눌러주세요

● 무릎 관절을 많이  
사용하면 정말 해로울까? ●

## 무릎 관절을 많이 사용하면 정말 해로울까?



나이가 들어서도  
과도하게 운동을 하는  
사람에게 “무릎  
연골이 닳는다”라거나

“무릎이 나갈 수 있으니  
조심하라”며  
염려 섞인 조언을 건네는  
경우가 많다.

무릎 관절을 어느 정도  
사용해야 건강에 해가 될까?

하이닥 정형외과  
상담의사 이상명 원장은

“관절 연골은  
성장기가 끝나면 더 이상  
재생되지 않으며  
이 상태로 평생  
사용해야 한다”라고 설명했다.

“잘 알려진 것처럼  
관절을 혹사시키면 빨리  
닳을 수 있고 노화 역시  
진행이 빨라질 수 있어  
과도한 운동은  
관절 건강에 유익하지  
않다”며

“마라톤이나 축구 등  
관절을 과도하게 사용하는  
종목의 운동선수들이  
50대 이후가 되면  
관절염으로 고생하는  
경우가 많은 것도  
사실”이라고 강조했다.

그렇다면 관절이  
닳을까 걱정되어  
전혀 움직이지 않는 편이  
건강 관리에 더  
유리할까?

이 원장은  
“이 역시 그렇지 않다”며  
“인체는 사용하지 않으면  
기능을 줄이기 때문에  
관절은 오히려 녹슨  
기계처럼 퇴화한다”라고  
말했다.

따라서 관절을 포함한  
전신 건강 증진을 위해서는  
땀이 적당히 날 정도의  
유산소 운동을 매일  
30분가량 지속하는 것이  
가장 이상적이다.

꼭 과도한

운동 탓이 아니어도  
노화로 인해 관절이 손상되는  
‘퇴행성 관절염’이  
나타날 수 있다.

우리가 많이 사용하는  
모든 관절에 생길 수 있지만  
생활 특성상 무릎 부위에서  
발병이 가장 흔하다.

무릎의  
퇴행성 관절염을 예방하기  
위해서는 무엇보다  
보호가 최우선이다.

물리적으로 연골이  
닿지 않도록 주의해야 하고,  
특히 마라톤이나 등산 등  
장시간 무릎에 무리를  
가하는 운동을 삼가야 한다.

적당한 운동으로는  
고정식 실내 자전거 타거나  
수영 등을 추천한다.

운동 전 스트레칭을  
하는 것도 중요하다.

스트레칭은  
굳어진 근육과 인대 등의  
결합조직을 활성화시키고  
관절 유연성을 높여  
부상을 예방하며

과도한 부하로 인한  
자극을 막는다.  
한쪽 무릎을 굽혀  
바닥에 대고  
다른 쪽 무릎을

직각으로 세운 후

골반과 허벅지 앞쪽을  
늘리는 자세를  
20초간 유지한 후 반대쪽도  
똑같이 시행한다.

양쪽을 2~3회씩 반복해  
충분히 스트레칭하는  
것이 좋다.

퇴행성 관절염  
증상이 나타났다면  
과체중인 경우 무엇보다  
체중 감량을 통해  
과부하를 줄여야 한다.

퇴행성 관절염이  
초기를 지나 중기에  
접어들었다면 주사 치료나  
약물치료를 통해  
적극적으로  
치료할 필요가 있다.

일상생활이 불가능한  
말기 퇴행성 관절염의 경우  
관절경 수술이나  
인공관절 수술을  
고려할 수 있지만 부작용이  
생길 수 있으므로  
신중하게 판단해야 한다.

이상명 원장  
(정형외과 전문의)



우리 벗님들~!  
健康조심하시고



