



김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

쓰지 않는 안면 근육을 움직이면 구강까지 튼튼해진다.

건강하고 튼튼한 구강을 유지하기 위해서는 구강 안면운동이 필요하다. 평소 쓰지 않는 근육을 움직여 노화를 막고 작고 탄력있는 구강을 만드는 스트레칭 노하우

얼굴 근육을 움직여 단련하면 구강근육에 탄력과 유연성이 생겨 치아를 튼튼하게 지켜 줄 수 있으며 노화를 예방할 수가 있다. 평소 쓰지 않았던 얼굴 근육을 무리하게 움직이면 오히려 해가 될 수 있으므로 스트레칭 전 워밍업과 끝난 후 피로를 풀어주는 마무리 운동은 필수! 얼굴, 구강 건강을 위한 안면스트레칭은 하루 15분씩 꾸준히 해야 효과를 볼 수 있다.



### ① 워밍업

가볍게 눈을 감고 이마-볼-입-턱-목 순서로 얼굴의 힘을 뺀다. 천천히 눈을 뜨고 입을 살짝 다문 후 입꼬리를 옆으로 늘린다. 입꼬리를 좌우 번갈아 위쪽으로 올린다. 천천히 입을 크게 벌리면서 '아, 에, 이, 오, 우' 하고 소리를 낸다.



## ② 양쪽 어금니와 어금니를 붙이며 “으”

입가에 스마일을 지으며 윗니와 아랫니가 닿을수 있도록 “찍” 깨문다. 이때 입가는 크게 스마일을 하는 것이 중요하며 5초간 유지한다.

## ③ 입을 뽀루통하게 “우”

입을 뽀루통하게 앞으로 “우”하며 내민다. 이때 윗니와 아랫니는 붙이며 5초간 유지한다.



## ④ 구강 볼살 끌어올리기

입을 다물고 뽀족하게 만들어 앞으로 내민다. 공기를 천천히 빨아들여 양쪽 볼을 훌쩍하게 만든 채 5초간 유지한다. 공기를 가득 머금어 양쪽 볼을 최대한 부풀리고 5초간 유지한다. 천천히 공기를 내뿜으면서 얼굴의 힘을 푼다.

## ⑤ 구강 탄력 더하기

입을 천천히 뽀족하게 내민 상태로 오른쪽은 시계 방향으로 돌린다. 5회 반복한 후 왼쪽은 시계 반대 방향으로 돌려준다. 2세트 반복한다.



## ⑥ 치아를 튼튼하게 해주는 보너스 스트레칭

등을 곧게 펴고 윗니와 아랫니를 “찍” 다문 상태에서 턱을 안쪽으로 살짝 당긴다. 턱을 수평으로 유지하면서 어깨가 움직이지 않도록 목만 천천히 오른쪽으로 최대한 돌린다. 그 상태로 5초간 멈추고 천천히 정면으로 얼굴을 돌린다. 왼쪽도 같은 방법으로 운동한다.

## ⑦ 마무리 운동

운동을 하며 사용한 근육을 중심으로 얼굴 전체를 손가락으로 피아노 치듯 가볍게 두드린다. 🎹



※ 위와 관련된 자료는 [cyworld.com/whiteross](http://cyworld.com/whiteross)에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.

