

운전자를 위한 도인체조-3

〈차안에서 하는
운전자 도인체조〉

남 소 연
단학선원 홍보부

우 리 나라 사람들이 차를 운전하면서 보내는 시간은 잠자는 시간 다음으로 많을 것이다.

대부분의 출퇴근 운전자들은 하루 서너 시간씩을 도로에서 보낸다. 영업을 하는 사람들은 하루의 대부분을 좁은 운전석에서 보내기도 한다.

모처럼의 휴일, 가족과 함께 여행을 가려 해도 운전자는 하루의 절반 이상을 운전대를 잡고 씨름해야 한다. 이제 운전은 피할 수 없는 현대인의 삶의 한 조건이 되어 버렸다.

몇 시간씩 운전대를 잡고 있으면 피로하기도 하고 졸음이 오기도 한다.

몸이 한 자세로 고정되어 있으면 혈액이 정체되어 온몸에 신선한 공기가 부족해진다.

혈액이 정체되면 기운의 흐름도 막히기 때문이다. 이렇게 혈액순환이 안되고 기운의 흐름이 끊기면 혈액은 엉덩이와 다리로 몰리고, 기운은 위로 뜬다.

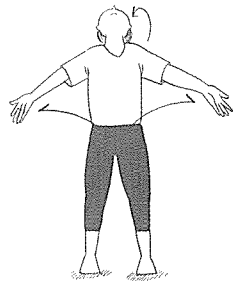
이럴 때는 가족과 이웃의 안전을 위해서라도 잠시 차를 도로변이나 휴게소에 세우고 신선한 공기를 들이마시며 가벼운 도인체조로 몸을 풀어 주는 것이 좋다.

바쁘다고 식사 후에 바로 운전하는 것은 위에 부담을 줄뿐만 아니라 몸의 피로를 더하므로 가급적 피해야 한다.

운전 후 도인체조 요령

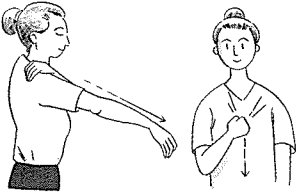
1. 정체되어 있던 기혈의 순환을 원활하게 해서 피로를 풀어 준다.
2. 온몸에 충분한 산소와 기운을 공급한다.
3. 무거워진 머리는 식히고, 무력해지기 쉬운 다리를 풀어 기운을 내린다.
4. 운동의 요령은 부분에서 전체로, 몸이 피곤한 곳에서부터 전신으로 하는 것이 좋다.

1. 심호흡하기



차에서 내려 신선한 공기를 마음껏 마신다. 가볍게 두팔을 벌려 가슴을 열어 주면서 신선한 공기를 아랫배까지 깊이 들이마신다. 양팔을 아랫배 앞에 모으면서 온몸의 노폐물들을 남김없이 내보낸다. 5~10회 심호흡을 한다.

2. 온몸 쓸어서 탁기를 배출하고 신선한 기 불어넣기



오랫동안 몸을 움직이지 않으면 온몸 곳곳의 모세혈관의 피가 탁해지고 정체된다. 이 정체된 피를 그대로 두면 운동을 해도 효과가 떨어진다.

먼저 양손을 뜨겁게 100번 비빈다. 손을 비비면서 손가락을 벌리고 서로 손가락 사이가 자극이 되도록 한다.

뜨거워진 손바닥으로 얼굴을 넓게 덮고 지극히 피부를 누르면서 5회 정도 비벼 쓸어 준다. 손가락으로 눈과 이마를 충분히 쓸어 준다.

다음 귀의 앞뒤를 각 5회 쓸어 주고, 목의 오른쪽과 왼쪽을 같은 요령으로 쓸어 준다.

어깨에서 시작해 팔을 거쳐 손끝까지 쓸어 준다. 몸통도 함께 쓸어 준다. 손바닥이 뜨겁고 기운이 모여야만 탁한 기를 내보내고 신선한 기를 보낼 수 있다.

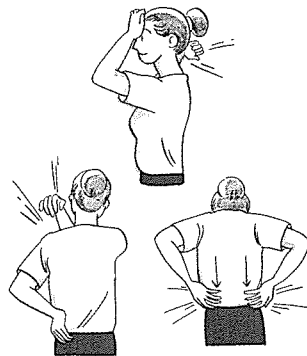
다시 한 번 손바닥을 비벼 주고 등허리에서 엉덩이까지 뜨겁게 20회 정도 비벼 준다. 다리도 같은 요령으로 쓸어 준다.

이번에는 손을 뜨겁게 비

빈 후 손바닥의 따뜻한 기운으로 몸을 얼굴부터 같은 순서로 쓸어 준다.

앞에 비비면서 쓸어 주는 것이 주로 몸의 탁기를 배출하는 것이었다면 이 동작은 몸의 각 부분에 기운을 불어넣는 것이다.

3. 입맥(가슴과 아랫배)과 머리끝 두드려 풀기



몸이 안 풀리는 곳은 주먹으로 가볍게 두드려 푸는 것

이 좋다. 주먹으로 두드릴 때는 아픈 곳과 아픈 부위의 반대쪽을 두드린다.

운전을 하다 보면 장이 굳고 가슴이 갑갑해지는 경우가 많다. 또 피곤해서 머리와 목의 언저리와 양쪽 귀 뒤 뼈, 어깨와 등허리가 굳고 갑갑해진다.

입맥(몸의 앞부분 정중선, 즉 가슴에서 아랫배까지)을 두드려 풀다. 가슴에서 아랫배를 두드리는 것 이외에 2~3분 간 따뜻한 손으로 얹고 있어도 좋다.

한 손을 이마에 대고, 반대편 손으로 머리와 목의 언저리에서 귀 뒤 뼈를 가볍게 두드려 준다. 손을 바꾸어 반대쪽도 같은 요령으로 두드려 풀다. 손이 닿는 대로 어깨와 등허리까지 두드려 풀다. [Z]

한번의 선천성 대사이상 검사로 정신지체를 예방합시다.

-한국건강관리협회-

한국건강관리협회가 선천성 대사이상
검사를 실시하고 있습니다.

검사를 원하시거나

문의 사항이 있으시면

협회 시·도지부로 연락 주십시오.