

운전자를 위한 도인체조-2

〈차안에서 하는
운전자 도인체조〉

남 소 연
단학선원 홍보부

지난 호에는 운전을 하기 전에 몸을 풀고 운전석에 바른 자세로 앉아서 안전 운전 이미지 트레이닝을 하는 과정까지 함께 알아 보았다. 이번 호에는 운전자가 운전 중에 잠깐 피로를 풀고 운전 집중할 수 있도록 돕는 도인체조를 소개한다.

오랫동안 운전석에 앉아서 운전을 하려면 상당한 체력과 인내가 필요하다. 특히 길이 막힌다든지, 작은 접촉 사고라도 나거나 뒤차에 추월당하는 일이 생기면 쉽게 이성을 잃고 흥분해서 운전 규칙을 무시하기 쉽다. 누적된 피로와 운전자의 나쁜 자세와 습관이 교통사고의 주 원인이라고 해도 과언이 아니다.

운전석에는 허리를 바르게 세운 상태에서 등받이에 가볍게 기대 자세가 기본이다. 이 자세에서는 배에 자연스럽게 힘이 들어가므로 운전자의 심리가 안정된다.

그러나 엉덩이를 앞으로 쭉 빼 채 등만 등받이에 기대 자세는 배에 힘이 들어가지 않아 자꾸 힘이 빠지고 불안해진다. 운전석 쪽으로 몸을 숙이는 것도 그리 좋은 자세는 아니다.

오랫동안 운전을 하다 보면 몸의 기혈순환이 정체되어 자연히 몸이 피로해진다. 이때 몸의 기혈이 막힌 부분을 풀어주고 기운의 정체를 해소할 수 있는 방법이 도인체조이다.

1. 좌우 교정 체조



운전석에 앉아서 엉덩이를 좌우로 가볍게 흔들어 준다. 의식을 머리 끝에서 단전까지 천천히 내려 준다는 기분으로 온 몸에 미세한 진동을 주어 피로를 풀어낸다.

리듬이컬하게 몸을 좌우로 움직여주면 몸이 굳거나 피로해지지도 않고 지루하지도 않다. 익숙해지면 운전 중에도 할 수 있다.

2. 온몸 두드리기



길이 막히거나 신호등을 기다리는 잠을 이용해 몸의 피로한 부분을 가볍게 두드려 준다. 특별한 기술은 필요없다.

머리나 목, 어깨, 가슴, 아랫배, 허벅지, 무릎과 무릎 사이, 다리, 팔꿈치 등을 손바닥이나 가볍게 그려줘 주

며, 손 끝을 이용해 두드려 준다.

화가 나거나 스트레스가 쌓일 때는 가슴을 '퐁퐁 퐁퐁' 두드려 마치 복을 치듯이 쳐 본다. 오래 운전할 때는 팔과 다리를 많이 두드려 준다.

3. 의자의 좌우를 잡고 몸통 틀어주기



등을 등받이에 기대고 앉아 몸통을 왼쪽으로 돌려 양손으로 의자의 왼편 가장자리를 잡고 지긋이 당겨 준다. 등의 왼쪽을 등받이에 밀착시키고 숨을 들이마시면서 의자 왼편으로 지긋이 당겨 준다.

이때 시선은 반대쪽을 응시하며, 숨을 들이마시면서 아랫배에 힘을 주고 버틴 후 내쉬면서 제자리로 돌아온다. 이 동작을 좌우로 2~3회 반복한다.

4. 다리 두드려주기

엉덩이에서 발끝까지 다리를 두드려 준다. 엉덩이를 핸들 앞으로 바짝 당기고



주먹으로 엉덩이와 고관절을 두드려 준다. 허벅지의 양쪽을 두드려 준다.

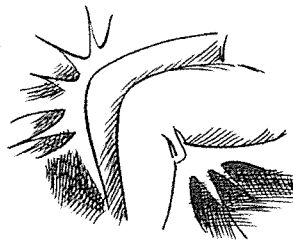
특히 식사 전후에 운전할 때 이렇게 해주면 소화에도 도움이 된다. 무릎의 안쪽과 바깥쪽, 뒤쪽, 위 아래를 골고루 두드려 주면 더욱 좋다.

5. 발바닥 두드리기

왼쪽 다리를 오른쪽 다리 위에 올려 놓고 발바닥을 골고루 두드려 준다.

다리를 반대로 해서 오른쪽 다리를 골고루 두드려 준다.

6. 앉아서 무릎 부딪혀주기



앉은 자리에서 가볍게 무릎을 부딪혀 준다. 다리와 발의 모세혈관을 풀어 혈액 순환을 원활하게 한다. [Z]

국 내의 학정보

한쪽에 유방암, 반대편도 조심해야

한쪽 유방에서 암이 발견된 환자는 반대쪽 유방에서도 암 발생률이 상대적으로 높다는 연구결과가 발표됐다.

서울대병원 일반외과 노동영 교수팀은 89년 1월부터 지난해 12월까지 별다른 사전증상이 없었으나 유방암으로 진단을 받고 수술받은 환자 27명을 추적 관찰한 결과, 이 가운데 6명(22.2%)이 평균 2.8년 후 반대편 유방에서도 암이 발견됐다고 밝혔다.

이와 관련, 노교수는 "때문에 유방암 병력이 있는 사람은 반드시 6개월에 한 번씩 정기검진을 받아야 한다"고 설명했다.

이들 환자는 모두 아무런 이상 증상없이 검진 등을 받기 위해 병원을 찾았다가 유방촬영을 받은 뒤 유방암으로 판별된 여성들로서 유방암의 조기진단이 얼마나 중요한 것인지를 입증하고 있다.

이들 환자의 평균 연령은 46.5세며 종양의 크기는 1~1.5cm가 가장 많았다.

유방암의 조기진단을 위해서는 우선 생리가 끝난 뒤 3~7일 사이에 거울앞에 서거나 샤워를 할 때, 스스로 유방부위에서 멍울이 만져지는지 자가진단을 해보는 것이 좋으며 35세 이후에는 유방촬영을 해보고 40세가 넘으면 정기검진을 받는게 바람직하다고 한다. [Z]