# '장시간 운전과 과도한 가사노동' 해결법은??

정 진 효 e-좋은중앙병원 척추건강연구소 실장

8월의 뜨거운 여름태양으로 인한 무더운 날씨로 운동을 게을리하여 우리 몸은 체중이 많이 늘게 된다. 체중이 많이 증가하게 되면 무릎, 허리에 큰 손상을 준다. 특히, 여름철은 습하고 무더운 날씨로 체내의 수분이 증발하지 못하고 체내에 남게 되어 관절의 부종과 통증을 유발한다.

이처럼 지친 몸은 9월로 이어가게 된다. 9월은 또 무슨 달인가? 우리 고유의 명절이 있는 달이다.

여름철이 끝나고 명절을 보내고 나면 과식 · 과음 · 장거리 운전 · 운동 부족 등으로 허리와 관절에 통증을 느껴 병원을 찾는 환자들이 부쩍 늘어난다.

병원을 찾는 환자들과 상담을 하다보면 남성들은 장시간 운전으로, 여성들은 평상시 보다 많은 가사 노동으로 인하여 어깨, 목, 허리통증 등을 호소한다.

귀향을 위해 장거리 운전을 한다든지 고속버스에 오래 앉아있는 경우에는 누워 있을 때의 2~3배의 체중이 허리에 가해지므로 허리통증을 유발하고 장시간 같은 동작을 반복함으로 근육 경직이 생겨 근육통을 유발한다.

평상시 허리가 좋지 않은 사람은 장시간 운전 시 엉덩이 부위의 압박과 다리가 당기는 증상을 많이 보이는데 골반주위 근육과 허리, 등 부위의 근육을 풀어주는 '스트레칭'이 필요하다.

또한 주부들은 쪼그리고 앉아서 하는 동작과 장시간 서서 팔을 많이 사용하는 동작을 고려하여 스트레칭을 하는 것이 좋다.

장거리 운전 시에는 수시로 휴게소에 들러 스트레칭을 하고 목적지에 도착해서도 꼭 스트레칭을 하여 근육을 풀어주자.

장시간 앉아서 운전 시 허리에 가해지는 압박과 엉덩이, 다리의 통증을 빨리 풀기 위해서는 서서하는 동작의 스트레칭도 좋지만 다시 앉아야 하는 부담이 있기에 앉아서 하는 스트레칭 하면 다시 운전을 하더라도 근육의 피로감을 줄일 수 있다.

차안에서도 스트레칭을 할 수 있지만 좁은 공간으로 인해 원하는 부위의 근육을 스트레칭 할 수가 없다.

따라서 휴게소 등에서 차 밖으로 나와 아무 곳이나 편하게 앉을 수 있는 자리에서 스트레칭 하면 된다.

## ••• 앉아서 하는 스트레칭 1

1. 차 밖으로 나와 주위에 앉을 수 있는 곳을 찾아 편안히 앉는다.
2. 양다리를 최대한 앞으로 뻗는다.
3. 허리를 앞으로 굽힌다.
4. 양손으로는 두 발목을 가볍게 잡는다.
5. 이 자세에서 등을 위쪽으로 끌어올려주는 느낌으로 힘을 준다.
6. 이 동작을 6~10초 간 3회 이상 반복한다.

### ⊙ 주의사항

등을 올려줄 때는 손으로 발목을 가볍게 잡아주어야 하며, 다리를 굽히지 말고 최대한 뻗어주는 것이 정확한 동작법이다.

### 앉아서 하는 스트레칭 2

1. 편안하게 앉아서 왼쪽다리를 양반자세를 하듯 반대쪽 오른쪽 다리위에 걸쳐준다.
2. 양손으로는 오른쪽 다리의 발목을 잡는다.
3. 허리를 앞으로 숙인다.
4. 이 동작을 6~10 초 간 유지한다. 반대쪽도 실시한다.

**⊙ 주의사항**

이 동작을 실시 할 때는 올려진 다리의 엉덩이 근육과 다리 부위가 당기는 느낌을 받아야 제대로 된 스트레칭이 이루어진 것이다.

주부들이 명절에 많은 가사 노동으로 인하여 팔의 통증을 많이 호소하는데 이것을 예방하고 근육을 풀어주는 스트레칭을 배워보도록 하자.

이 동작은 주위에서 쉽게 찾을 수 있는 수건으로 하는 방법이다.

### 어깨 스트레칭 1

1. 이 동작은 앉아서도 서서도 할 수 있는 동작으로 양손으로 수건 끝부분을 잡고 팔을 올려준다.
2. 왼쪽 팔꿈치를 머리 뒤로 굽혀주고 오른손으로 수건을 오른쪽으로 당겨준다.
3. 왼쪽 어깨 부위의 근육이 스트레칭 되는 것이 느껴지면 6~10초 정도 유지한다.
4. 반대편도 같은 방식으로 실시한다.

**⊙ 주의사항**

목에 힘을 빼고 목을 앞쪽으로 약간 굽혀야 목에 무리가 가지 않으며, 정확한 어깨 부위의 스트레칭이 된다.

### 어깨 스트레칭 2

1. 오른손으로 수건의 끝부분을 잡고 팔을 올려준다.
2. 왼손으로는 아래쪽으로 내려온 수건 끝 부분을 잡아준다.
3. 수건을 잡고 있는 왼손으로 수건을 아래쪽으로 천천히 당겨준다.
4. 오른쪽 어깨부위가 스트레칭 되는 것이 느껴지면 6~10초 정도 유지한다.

**⊙ 주의사항**

어깨가 많이 굳어있는 사람은 긴 수건을 사용하면 근육에 무리가 가지 않는다.

### 어깨 스트레칭 3

1. 오른손으로 수건의 끝부분을 잡고 팔을 올린다.
2. 왼손으로는 아래쪽으로 내려온 수건 끝 부분을 잡아준다.
3. 수건을 잡고 있는 오른손으로 위쪽으로 올리면서 당겨준다.
4. 왼쪽 어깨부위가 스트레칭 되는 것이 느껴지면 6~10초 정도 유지한다. 반대편도 실시한다.