

여름은 여행이 많은 계절이고 운전을 하는 경우가 많기에 허리통증을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 장시간 주행을 하다보면 운전자들은 한 자세로 고정되어 있어 혈액순환이 잘 안되어 목과 어깨에 무리가 따르게 되고, 허리가 아프며 가속과 정지를 많이 하게 되어 다리에 피로감을 느끼게 된다. 따라서 장거리 운전 중에도 차안에서 할 수 있는 간단한 스트레칭과 여행 중의 피로를 풀어주는 스트레칭으로 피로를 풀어보자.

글 송주호 박사(국민체육진흥공단 체육과학연구원) 일러스트 이은주

# 여행 불청객, 허리통증 예방 스트레칭



여름 휴가철. 가족들과 함께 즐거운 시간을 보낼 생각에 기쁘기도 하지만, 특히 자가용을 이용해 여름휴가를 떠나고자 하는 운전자는 부담이 된다. 정체가 심한 도로에서 장시간 운전 할 경우 허리 부분이 뻣근해지고 목 부위가 뻣뻣해진다. 발목이 시큰거리고 엉덩이에 땀이 찬다. 눈도 침침해지고 졸음까지 쏟아진다. 막히는 도로

때문에 신경질도 난다. 또한 오래 앉아 있으면 피가 다리와 발에 고여 대퇴근육을 굳어지게 하며, 등과 목 근육들을 뻣뻣하게 긴장시킨다. 따라서 아래와 같은 간단한 스트레칭으로 혈액순환을 촉진시키고 장시간 앉아 있어서 긴장된 부위들을 풀어줘야 한다. 🌀

### 여행 중 차 밖에서 할 수 있는 스트레칭



|| 선 자세에서 골반을 양손으로 누르며 천천히 무릎을 굽혔다가 (30~40도) 다시 무릎을 편다. (10~15초)



|| 양발을 어깨너비 보다 넓게 벌리고, 양팔을 머리 위로 높이 든다 (10~15초).



|| 차량 바퀴에 한발을 올리고, 양 손은 허리를 잡고 앞으로 이동하며, 허리를 누르는 듯한 자세를 유지한다(좌우 각 30~60초). 이때 지면에 있는 발은 곧게 펴준다.



|| 양발은 어깨너비 정도로 벌리고 서서, 한쪽 손으로 반대쪽 팔꿈치를 잡고 어깨와 늑골을 편다(좌우 각 10~15초).



|| 30~60초 동안 걷기.



|| 귀에 팔을 붙이고, 한쪽 손으로는 다른 쪽 손을 당기면서 옆구리를 펴는 듯이 몸을 옆으로 굽힌다(좌우 각각 30~60초).

### Tip 운전 시 피해야할 사항 Check Point

- 휴대전화나 지갑을 뒷주머니에 넣은 채 장시간 운전하는 것을 삼간다. 남성들은 유독 휴대전화나 지갑을 뒷주머니에 많이 보관하는데, 뒷주머니에 소지품을 넣은 채 앉으면 소지품이 있는 쪽 골반이 그 두께만큼 앞으로 밀리게 된다. 소지품이 엉덩이 아래쪽으로 물리면서 위쪽 골반이 뒤로 벌어지게 되는 것이다. 이런 자세로 장시간 운전하면 엉덩이부터 허벅지, 다리가 저리고 아픈 증상이 나타날 수도 있다.
- 신발의 선택이 중요하다. 장시간 운전할 경우 운전자의 신발에 따라 무릎과 허리에 영향이 가해질 수 있기 때문이다. 특히 여성들이 신는 하이힐처럼 높은 굽은 관절에 무리를 준다. 굽이 높아질수록 무게 중심을 잡기 위해 온몸 근육은 더 많이 긴장해 쉽게 피로해진다. 장시간 신게 되면 근육의 피로로 인해 부종과 함께 종아리 근육에 심한 스트레스가 가해진다. 또 페달을 밟을 때 뒤꿈치는 바닥에 붙이고 앞부분으로 페달을 조작 해야 하기 때문에 움직임이 불편하다.

### 여행 중 차 안에서 할 수 있는 스트레칭



|| 양쪽 발을 벌렸다 오무렸다가 되풀이한다. 밋밋하게 발을 옮기는 게 아니라 발을 구르듯이 양발을 들어 소리 내어 바닥으로 내려놓는다. 20회 이상 반복하면 허리나 허벅지 근육이 풀리는 걸 느낄 수 있다.



|| 핸들을 3초 정도 강하게 쥘 뒤 손을 풀고 쥘다. 5회 정도 하면 손 전체의 혈액순환이 잘 돼 피로가 줄어든다.



|| 운전대에 가슴을 붙인다. 등을 둥글게 만들지 말고 가슴을 그대로 운전대에 붙이는 게 좋다. 10회 이상 반복한다.



|| 시트를 평평하게 만든 뒤 배를 들어올려 허리가 시트에서 떨어지게 한다. 피로가 몰려왔거나 장시간 정체됐을 때 10회 이상 계속하면 효과를 볼 수 있다.



|| 상체를 좌우로 비틀어 뒤쪽을 향한다. 신호 대기 중에 해도 좋다. 5회 이상 반복하면 허리의 피로가 사라지기 시작한다.

### 주의 사항

- 첫째, 탄력이나 반동을 이용해 움직이지 않는다.
- 둘째, 자연스럽게 숨을 들이쉬고 내쉬며 천천히 한다.
- 셋째, 자기 능력에 맞게 하되 무리하지 않는다.