

운전자를 위한 도인체조-1

<5분 준비 체조로
운전 피로 끝!>

우 리 나라 사람들에게도 어느새 자동차가 사치품이 아닌 생활용품이 되었다. 집집마다 차 없는 집이 드물고 자가운전자만 5백만 명이 넘는다. 많은 사람들이 업무상이든 여가를 위해서든 오랜 시간을 자동차 안에서 보낸다.

오랫동안 운전을 하고 있으면 눈의 피로, 운동 부족과 함께 위장병, 혈액순환 장애로 고생하기 쉽고 잦은 스트레스로 심인성 질환을 부르는 경우도 많다. 더구나 이런 운전자의 건강은 개인의 문제만이 아닌 가정과 국가 차원에서도 절대적으로 중요한 문제이다.

자동차 운전자에게는 자동차라는 좁은 공간에서, 짧은 시간에 집중해서 할 수 있는 운동이 필요하다. 또한 장거리 운전자에게는 휴게소나 도로변에서 잠깐 잠깐 온몸의 피로를 풀어 주는 체조가 필요하다.

앞으로 3회에 걸쳐 건강소식 독자들에게 운전자를 위한 도인체조를 소개하고자 한다.

1. 온몸 가볍게 털기

팔과 다리를 가볍게 털어서 온몸에 피가 잘 흘러가도록 해준다. 온몸의 피로가 손끝, 발끝으로 나가는 것을 느낄 수 있다.

가. 팔과 다리를 툭툭 털어 준다.

나. 하나에서 서른까지 숫

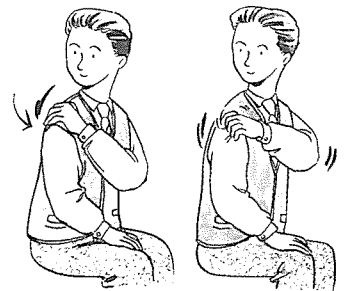
자를 세면서 손을 천천히 털어 준다.

다. 왼쪽 다리와 오른쪽 다리를 교대로 들어 발을 털 털 털어 준다. 왼발에 흡수, 오른발에 짝수를 센다.

라. 발뒤꿈치를 들고 온몸에 진동을 주면서 서른까지 센다.



1. 온몸 가볍게 털기



4. 어깨 근육 풀기

2. 다리 운동

팔을 뻗고 앉았다 일어서기를 하면서 다리에 힘을 길러 준다. 온몸의 힘이 자연스럽게 다리와 단전으로 모인다.

가. 손을 앞으로 쪽 뻗고 천천히 숨을 들이마시면서 앉았다가 숨을 내쉬며 일어서기를 반복한다. 체력에 따라 10

회에서 60회까지 늘린다.

나. 손바닥이 땅을 향하도록 하면 땅의 기운을 받을 수 있다.

다. 거의 앉다시피 한 자세로 오래 참을수록 효과적이다.

라. 짧은 시간에 강한 동작을 원하면 이 자세로 숨을 고르면서 버틴다. 몸에 진동

게 포용력을 길러 준다.

가. 손가락 끝이나 손가락 마디를 세워 가슴 한가운데를 가볍게 두드려 준다.

나. 손 날로 가슴을 강하게 두드려 주고 손바닥으로 가슴께를 골고루 두드려 가슴에 쌓인 피로를 풀어 준다.

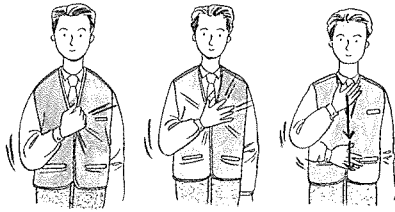
다. 손바닥으로 목에서 가

가. 왼손을 오른쪽 허리 쪽으로 가져가면 왼쪽 어깨가 내려온다. 오른 손 손가락으로 왼쪽 어깨의 근육을 덮고 가볍게 잡아당기듯이 한다.

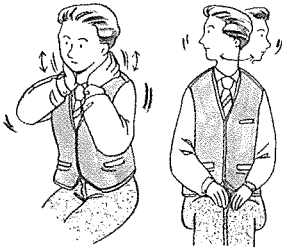
나. 어깨의 근육을 지긋이 잡았다 놓으면서 팔로 내려와 같은 방법으로 팔을 풀어 준다.



2. 다리 운동



3. 가슴 운동



5. 목 운동



6. 안전 운전 이미지 트레이닝

이 일어나면서 다리에 강한 힘이 생긴다.

3. 가슴 운동

가슴이 갑갑하면 작은 일에도 화가 나고 육하는 성질에 신호를 위반하거나 운전 윤리를 무시해 사고가 나기 쉽다. 가슴 운동은 운전자에

슴까지 쓸어내려 준다. 가슴이 후련해지면서 숨쉬기가 편해지고 마음도 편해진다.

4. 어깨 근육 풀기

기운이 위로 뜨면 어깨가 굳기 쉽다. 어깨가 굳으면 몸이 경직된다. 어깨를 가볍게 해야 운전석이 편안해진다.

5. 목운동

피곤하면 목의 근육이 굳어 버린다. 목이 굳어 뻣뻣해지면 머리로 피가 통하지 않고 머리가 멍해 안전 운전이 방해가 된다.

가. 손을 뜨겁게 한 다음 목을 비벼 준다.

나. 목을 좌우 앞뒤로 가볍게 돌린다.

6. 안전 운전 이미지 트레이닝

운전석에 앉아서 시동을 걸기 무섭게 차를 몰기보다는 잠시 오늘 운전을 머리 속에 그려보는 것이 좋다.

먼저 자리에 앉아서 1분 정도 눈을 완전히 또는 반쯤 감고 운전석이 편안하다고 생각한다. 자신이 오늘 운전하고 있는 것을 상상한다.

화가 나는 일이나 남과 부딪힐 만한 일들이 생각나면 그 장면에서 선명하게 가위 표시를 해서 자신의 머리에서 지운다. '나는 포용성이 큰 사람이다.'를 다섯 번 외운다. 마음의 준비가 되면 눈을 뜬다. ㉞