

운전 전, 요가로 졸음을 물리치자

누적된 피로와 졸음이 쏟아지는 상태에서 운전대를 잡으면 한순간에 교통사고가 날 수 있다. 운전 전 간단한 동작으로 피로를 풀어보자.

바들기 자세



등과 허리의 통증과 피로를 풀어 졸음을 예방한다. 왼쪽 발을 오른쪽 허벅지 바깥쪽에 두고 발바닥을 붙인다. 오른쪽 발은 왼쪽 허벅지 밑에 둔다. 왼팔은 척추를 받쳐 기대고, 오른팔로 왼쪽 다리를 잡는다. 숨을 내쉬면서 상체와 하체를 비틀어준다.

머리 위 주먹 쥐기 자세



어깨 승모근의 긴장을 풀어주는 자세로 똑바로 서서 팔을 등 뒤로 해 깎지 낀다. 무릎을 핀 상태에서 목에 힘을 빼고 상체를 서서히 숙이면서 팔을 머리 쪽으로 당긴다. 이 상태에서 호흡을 유지하면서 10초에서 15초 자세를 유지한다.

물고기 자세



목과 어깨 관절 피로를 풀어주는 자세로 다리를 모아 바로 누운 상태에서 양손 주먹을 쥐고 팔을 구부려 팔꿈치를 바닥에 붙인다. 숨을 내쉬면서 발꿈치가 바닥을 누르는 힘으로 가슴과 머리를 최대한 들어 올려 정수리를 바닥에 댈다. 편안한 호흡과 함께 30~40초 정도 지한다.

등펴기 자세



다리를 펴고 앉아 숨을 마신 후 멈춘 상태에서 머리를 숙이고 구부리면서 양손으로 발끝을 잡고 당긴다. 숨을 참다가 내쉬면서 앞으로 더욱 구부린다. 등과 척추 주변을 이완해 등의 피로를 풀어준다. **MEDI**CHECK