



일상행위

봄나들이 장거리 운전, 피로 없이 건강하게! 몸을 깨우는 스트레칭과 지압법

봄기운이 완연해지는 3월이면 주말 나들이와 여행이 늘면서 장거리 운전이 잦아진다. 설레는 마음으로 출발해도, 오랜 시간 운전하면 도착하기도 전에 온몸이 뻘뻘하고 지치기 쉽다. 특히 고정된 자세로 장시간 앉아 있으면 혈액순환이 저하되고 근육이 경직된다. 피로가 쌓이고 통증이 생기면 집중력이 떨어져 안전 문제로 이어질 수 있다. 그래서 장거리 운전 전후로 몸을 관리하는 습관이 필요하다.

불통즉통(不通則痛), 소통되지 않으면 통증이 생긴다

장거리를 이동하기 위해 오랜 시간 운전하는 것은 신체에 부담이 크다. 운전석에 앉아 핸들을 잡는 고정된 자세는 목, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등 전신 근육을 경직시키기 쉽고 관절의 움직임도 줄어든다. 특히 척추는 S자 곡선을 유지하며 충격을 흡수해야 하지만, 운전 중에는 등받이에 기대거나 핸들에 의존하는 자세를 취하기 쉽다. 이런 자세는 척추 주변 근육과 인대에 과도한 스트레스를 준다. 그 결과 근육통, 요통, 목 디스크, 어깨 결림 등의 증상이 나타날 수 있고, 장기적으로는 자세 불균형을 초래할 수도 있다.

장시간 한 자세로 앉아 있는 것을 한의학에서는 '구좌상육(久坐傷肉)'이라고 한다. 이 상태가 근육과 비위(脾胃)의 기운을 상하게 한다고 본다. 고정된 자세는 기의 흐름을 막고(기체氣滯), 혈액이 정체되어 어혈이 생길 수 있다. 장시간 운전 후 느끼는 목직한 통증과 피로감은 이러한 '정체'에서 시작된다.

운전 중에는 페달을 밟는 다리 외에는 근육의 움직임이 거의 없다. 그래서 근육이 위축되고 탄력을 잃기 쉽다. 특히 종아리는 혈액을 위로 퍼 올리는 펌프 역할을 한다. 이 부위가 굳으면 전신 순환이 급격히 저하될 수 있다. 그 결과 다리가 붓고 저리는 증상이 나타나며, 하지정맥류를 악화시키거나 심할 경우 '이코노미 클래스 증후군'으로 알려진 심부정맥 혈전증 발생 위험까지 초래할 수 있다.

장시간 운전은 몸의 기운과 혈액을 정체되게 하여 건강뿐 아니라 안전도 위협한다. 혈액순환이 저하되면 뇌로 가는 혈류량도 감소한다. 집중력 저하, 두통, 갑작스러운 졸음으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 그래서 장거리 운전에서는 혈액순환을 돕는 생활 습관이 중요하다.



장거리 운전 시 건강을 지키는 현명한 습관

장거리 운전으로 인한 신체적 부담은 작은 습관 변화와 간단한 스트레칭만으로도 충분히 완화할 수 있다. 출발 전과 운전 중 그리고 도착 후까지 틈틈이 실천하면 더욱 편안하고 안전한 봄나들이 여정이 될 것이다.

- 적절한 휴식과 스트레칭:** 최소 2시간마다 10~15분씩 휴게소에 들러, 몸 전체를 움직이고 스트레칭을 한다. 이는 혈액순환을 돕고 근육 경직을 풀어주는 가장 기본적인 방법이며, 졸음운전 예방에도 필수다.
- 올바른 운전 자세 유지:** 등받이는 100~110도 정도로 세우고, 엉덩이를 등받이에 밀착시켜 앉는다. 무릎이 엉덩이보다 약간 높은 위치에 오도록 시트 높이를 조절한다. 핸들은 어깨와 팔꿈치가 살짝 구부러지는 거리에 둔다. 목은 헤드레스트에 가볍게 기대어 긴장을 완화한다.
- 수분 섭취와 가벼운 간식:** 탈수를 방지하기 위해 물을 충분히 마신다. 견과류나 과일처럼 소화가 잘되는 가벼운 간식을 섭취해 혈당을 안정적으로 유지한다.
- 간단한 실내 스트레칭:** 차에서 내려 몸 전체를 움직이기 어렵다면, 정차 중 안전한 범위 내에서 좌석에 앉아 스트레칭을 한다. 어깨 돌리기, 목 좌우로 기울이기, 손목과 발목 돌리기 등이 유용하다.



이외에도 운전 중 지압을 통해 신체 기운을 복돋을 수 있다. 신호 대기 중이나 휴게소에서 휴식을 취하면서 틈틈이 자극하면 굳은 몸이 부드럽게 풀어진다.

- 풍지혈(風池穴):** 목 뒤 머리카락이 시작되는 오목한 곳으로, 지압 시 머리가 맑아지고 눈의 피로와 졸음을 쫓을 수 있다.
- 견정혈(肩井穴):** 고개를 숙였을 때 튀어나오는 뼈와 어깨 끝점의 중간으로, '어깨 우물'이라고도 불린다. 꼭꼭 눌러주면 승모근의 긴장이 풀린다.
- 위중혈(委中穴):** 무릎 뒤쪽 오금의 정중앙으로 장시간 운전으로 허리가 아플 때 이곳을 자극하면 허리와 하체의 긴장이 완화된다.

