

휴가철 장기운전 허리부담 ↑...2시간 운전 후 스트레칭해야

[알아봅시다]



본격적인 휴가철이 코 앞으로 다가왔다. 많은 이들이 설레는 마음으로 산으로 바다로 떠날 준비를 하고 있다. 최근 문화체육관광부가 국민 1105명을 대상으로

2018년 하계휴가 실태조사를 실시한 결과 55.2%가 여름휴가를 계 획중이다. 여름휴가를 떠나는 우리 나라 국민의 82.6%는 국내여행을 계획하고 있다.

국내로 여름휴가를 떠날 때 이용하는 교통수단은 자가용이 78.0%로 가장 많았다. 휴가철에 자가용을 이용해 국내여행을 떠나는 이들이라면 교통정체를 피하기 어렵다. 주차장을 방불케 하는 도로 위에서 장시간 앉아 있거나 자동차 핸들을 잡고 있으면 없던 병도 생기기 마련이다. 교통지옥 속에서도 간단하게 근골격계 건강을 지킬 수 있는 휴가철 스트레칭을 자생한방병원 임국현 원장의 도움말로 알아보자.

▷ 좁은 차 안에서도 목 스트레칭 잊지 마세요

운전시 생길 수 있는 근골격계 질환을 예방하는 가장 좋은 방법은 정체구간을 활용해 스트레칭을 해주는 것이다. 운전을 할 때는 등받이를 10도 정도 젖혀 허리와 목이 바로 세워지도록 해 고개를 내미는 행동을 줄이는 것이 바람직하다. 하지만 교통 정체로 오랜 시간 도로에 갇혀 있다 보면 운전 자세가 틀어지기 마련이다.

이러한 경우에는 스트레칭으로 목의 긴장을 풀어주는 것이 좋다. 장시간 운전으로 목이 빠근한 운전자들은 양손을 목 뒤로 깎지를 낀 채로 몸을 뒤로 젖혀주면 좋다. 한 동작을 15초가량 유지하고 2~3회 반복해주면 좋다.

▷ 손목 풀어주고 안전운전하세요

장시간 핸들을 조작하다 보면

손목에 무리가 가기 쉽다. 손목을 세게 구부리는 동작을 반복하는 운전기사들이 손목터널증후군에 노출되는 이유다. 손목터널증후군 원인으로는 장시간 손목을 굽히거나 젖히는 자세, 반복적인 손목 사용 등을 꼽을 수 있다.

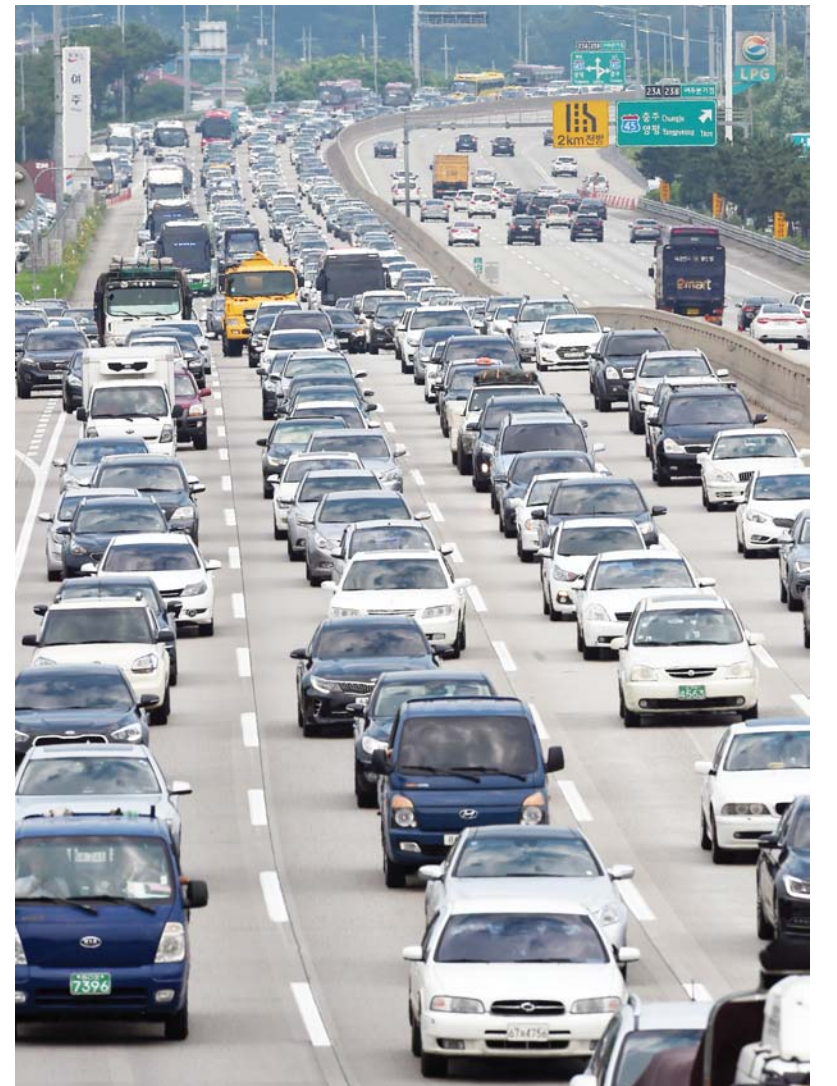
손목터널증후군을 예방하기 위해서는 반복적인 손목의 사용을 자제해야 하지만 운전으로 불가피하게 손목을 지속적으로 사용해야 하는 경우에는 틈틈이 스트레칭을 실시해 손목에 휴식을 주는 것이 도움이 된다.

이 같은 경우에는 손목 당기기가 효과적이다. 우선 한 쪽 팔을 앞으로 뻗어 손끝을 아래로 해준다. 반대편 손으로 뻗은 손을 눌러 몸 안쪽으로 15초간 당겨준다. 이후 손을 바꿔 실시해주면 된다.

▷ 2시간 운전 후에는 휴게소에 서 허리 스트레칭 하세요

얇은 채로 장시간 운전할 때는 허리에 평소보다 2배 이상 부담이 가해진다. 특히나 장거리 운전을 해야 하는 경우가 많은 휴가철에는 어떻게 앉느냐가 척추 건강을 결정한다.

장거리 운전시 2시간 이상의 운행을 피하는 것이 좋다. 장거리 운전 시에는 최소한 2시간 간격으로 휴게소에 들러 근육을 풀어주는 스트레칭을 하고 잠깐 휴식을 취하는 것이 좋다. 읍촌러든 뚝문 피로도를 극도로 상승시키며 2시간 이상 같은 자세로 운전을 하면 뇌의 활동도 둔해지기 때문이다. 이



러한 이유로 국토교통부에서는 '여객자동차 운수사업법' 개정을 통해 2시간 운행 최소 15분 휴식을 법으로 정하고 있다. 먼저 양손을 깎지 낀 채 양팔을 머리 위로 올린다. 상체를 왼쪽으로 천천히 기울였다가 잠시 멈추

고 다시 제자리로 돌아온다. 반대편도 같은 동작으로 풀어준다. 이 동작을 10초간 유지하고 좌우 3회 이상 반복한다. 척추 주변 근육을 이완시켜 혈액순환을 원활하게 해 주고 피로를 풀어주는 효과가 있다.

'찜통차' 안에 갇히는 아이와 반려동물... "잠깐도 안 돼"

경남에서 3살 짜리 아이가 혼자 차 안에 갇혀있다가 숨지는 사고가 발생하면서 여름철 '찜통차' 안전사고의 위험성이 다시금 강조되고 있다.

안일한 생각도 절대 있어서는 안 된다. 지난 4일 오전 경남 의령군에서 는 섭씨 30도를 웃도는 무더운 날씨

'잠깐이면 괜찮겠지' 안일한 대응, 절대 금물 온도 급상승...창문 열어놔도 공기 순환 미약

뜨겁게 달궈진 차 안에서 어린 아이나 반려동물이 목숨을 잃는 사고는 매년 심심치 않게 들려오는 소식으로 '잠깐이면 괜찮겠지' 라는

에 주차된 차량에서 4시간 가량 방치된 3살 짜리 아이가 열사병으로 숨졌다. A(63)씨는 외손자를 어린이집에

데려다 주기 위해 차량 뒷 좌석에 태우고는 이를 깜빡 잊고 본인 직장 으로 들어가 버린 것으로 알려졌다. 의식을 잃은 아이는 병원으로 옮겨졌지만 끝내 목숨을 잃었다.

유사한 비극적 사고는 여러 번 발생했다. 지난 2016년 7월에는 전남 광주에서는 유치원생이 폭염 속 통학버스에 8시간 가량 갇혀있다가 의식 불명 상태로 빠져기도 했다.

비단 우리나라에서만 일어나는 사고도 아니다. 지난해 6월 미국 텍사스에서는 10대 여아가 1·2살 짜리

아이들을 15시간 동안 차량에 방치한 탓에 사망한 일이 있었다. 미국에서는 매년 30~40명의 아이가 찜통차 사고로 사망하는 것으로 알려졌다.

사고가 워낙 많기 때문에 미국에서는 차에서 내리기 전 뒷좌석을 다시 한 번 살펴보는 의미에서 '잠깐도 안 돼'를 문구로 적은 스티커를 붙이는 캠페인을 진행하기도 한다.

깜빡 잊거나 고의로 방치하는 경우도 있지만 찜통차 사고가 얼마나 위험한지 몰라서 일을 당하는 경우도 적지 않다.

김필수 대림대 자동차학과 교수는 "폐쇄된 공간에선 공기 흐름이 가라앉게 되고 온실효과와 유사한

현상이 나타나 온도가 급격하게 상승한다"며 "생물체는 산소가 부족해 심각한 장애를 초래할 수밖에 없다"고 경고했다.

'이 정도면 괜찮겠지' 하는 안일한 사고방식도 금물이다. 김 교수는 "차에 있는 아이들이나 반려동물을 생각해 창문을 조금 열어놓으면 괜찮겠지 생각하기도 하는데 이것 역시 위험하다"며 "창문을 조금 열어 놓는 것만으로는 공기 흐름이 미약하다. 외부 온도가 30도를 넘어가고 직사광선이 차 안에 내리쬐면 기대한 만큼의 공기 순환 및 공급이 되지 않는다"고 강조했다.

여름철 차안은 마치 '화약고'와 같다는 점도 기억해 줘야 한다.

한국교통안전공단에 따르면 차량의 대시보드가 고온의 직사광선에 노출될 경우 표면온도는 무려 90도 까지 상승한다. 가스라이터나 탈취제 등 가스제품이나 전자기기가 직접·장시간 노출될 경우 폭발 사고의 위험이 있다. 여름 휴가철에는 캠핑을 즐기는 이들도 많은데, 차 안에 부탄가스를 두는 것에도 각별히 주의를 기울여야 한다.

김 교수는 "아이와 갇히는 것만 위험한 게 아니라 스프레이 계통으로 인한 사고도 주의할 필요가 있다"며 "보통 트렁크에 자동차 용품을 많이 넣어두는데, 여름이 되면 폭발의 위험이 있는 용품들은 빼놓는 것이 좋다"고 조언했다.

부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다



가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는 공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로 가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.

한국언론진흥재단
Korea Press Foundation