

건강할 때 하는 건강체크(12)



생활 패턴은 3일~1주간으로 조정한다

바쁜 나날을 보내는 우리들로서는 식사·운동·수면 등을 위해서 시간을 내고 실행하는 일이 쉽지 않다. 그러므로 누구든지 규칙적인 생활을 위해서는 3일~1주일 간에 여러 가지 일을 적절히 조정하여 시행하도록 한다.

휴일에는 휴식을 취한다

휴일에는 피로를 회복하도록 해서 다음 출근 준비를 위한 원기를 길러 주어야 한다. 따라서 휴일에는 긴장을 풀고 정신적·육체적으로도 해방된 상태로 지내야 한다. 취미생활에 열중하거나 가벼운 운동을 하는 것도 좋다.

식생활은 이렇게 한다

밤 늦게까지 깨어 있으면서 많은 음식을 먹는 사람, 주말만 되면 이상하게도 식욕이 왕성해지는 “주말과식 증후군”에 나타나는 사람도 있다. 그러나 너무 신경쓰지 말고 「어젯밤에는 적게 먹고 지냈더니 오늘은 별로 추출하지 않군」 하는 식으로 무리하지 않는 범위 내에서 조절을 해나간다.



수면 중에는 편안히 깊은 잠을 잔다

수면시간도 역시 3일~1주일간으로 조정한다. 하루 평균 7시간 정도의 수면이 가장 좋다. 또 잠자는 시간 동안에는 숙면, 안면(安眠)을 취하는 것이 아주 중요하다. 침실·침구 같은 것에도 신경을 쓰도록 한다.

휴일을 잘 이용하는 방법

휴일에는 일에 대해서는 생각하지 않도록 하고, 무엇보다도 다음 주를 위한 기력을 갖추고 체력을 회복하는 하루가 되도록 해야 한다. “일과 휴식의 조화” 바로 이것이 건강한 생활을 위한 필수조건이다.

• 충분한 수면은 휴식의 기본



평일에는 여러 가지 무리를 해서 수면이 부족할 수 있다. 휴일은 부족했던 수면시간을 만회할 수 있는 기회가 주어진 날이다. 적어도 7시간 이상 수면을 취하여 심신의 피로를 풀어주도록 한다.



• 적당한 운동으로 스트레스 해소

복잡하고도 다양하게 직장생활을 하는 우리에게 있어서, 스트레스를 받는다는 것은 일종의 숙명이라고 할 수도 있을 것이다. 그러나 그것을 방치하게 되면 우울한 나날을 보낼 수밖에 없다.

몸을 움직여서 적당한 운동을 하는 것은 스트레스 해소에 있어 커다란 역할을 한다. 테니스를 하거나 조깅으로 땀을 내는 등등 여러 가지 방법으로 몸을 움직이도록 한다.



• 나들이로 기분 전환을

휴일은 마음을 재정돈하는 날이다. 가족이나 친구들과 들이나 산을 산책하거나 취미생활을 하거나, 부드러운 분위기 속에서 식사를 하거나 가볍게 술을 마신다.

일 때문에 쌓인 심신의 피로를 풀기 위해서는 이와 같은 기분전환이 중요하다.

