

청 · 장년기 건강관리



윤 방 부

연세의대 가정의학과

요즘은 어디를 가도 바쁜 사람들 뿐이다. 여유있고 느긋로운 사람을 찾아보기란 참 힘든 것 같다. 특히나 직장인들은 으레 아침을 거르는 것이 습관처럼 되어 있고 좀 여유있는 휴일에는 낮잠 자기가 바쁘다. 텔레비전 선전을 방불케 하지만 가족들이 주말에 좋은 시간을 갖고자 해도 피곤하다는 한마디로 가족의 기대를 깬 경우도 한두번은 있을 것이다. 기진맥진해진 몸을 가까스로 추스려 지하철이나 차를 타고 집에 돌아오면 하루는 다 끝나 버리고 다음날 아침이면 자명종 소리에 삶의 스트레스로 훼손된 가당찮고 찻잔한 꿈이 사라지면서 또 다시 바쁜 하루가 시작된다.

베개 속에 머리를 묻고 내일은 꼭 아침 운동과 아침식사를 하고 출근해야지 하고 다짐은 해보지만 달콤한 아침 잠의 꼬트머리를 잡고 실랑이를 하다 보면 시간은 다 가버리고 지각할 세라 뺑소니치듯 집을 나선다. 회사에 도착하면 아직 남아있는 아침 잠과 출근길에 시달려 생긴 피로를 몰아내기 위해 빈속에 진속 커피를 마시며 담배를 피우기도 한다.

점심 때면 무엇을 먹을까 고민하다가 결국 콩나물시루 같은 음식점에서 조미료와 고춧가루가 가득한 음식을 비싼 돈을 치르고 먹거나 사내식당에서 이젠 너무 물려버린 모래알 같은 밥을 먹는다. 담배연기와 커피와 일 또는 스트레스 속에서 오후시간은 흐르고 퇴근하기가 무섭게 회식이다, 동창회다, 뭐다 뭐다해서 술과 함께 시간을 보내지는 않습니까?

한편 우리 신체는 23일 주기의 신체리듬이 있는데 이 리듬은 고조기와 저조기로 나뉘어져 있다. 고조기에는 우리 인체가 가장 최

아침식사는
균형있고
건강한 생활을
하고자 하는
의지의 시작이다.
아침을
먹지 않으면
몸의 리듬이
깨어져
각종 위장장애를
초래할 수
있다.

상의 컨디션을 나타내며, 이 때 일의 능률을 극대화할 수 있다.

고조기에서 저조기로 전환하는 시점에는 리듬이 급격히 바뀌어 심신이 불안정하고 스트레스에 매우 약해지며 무기력해진다. 이런 신체리듬을 잘 활용하면 일의 능률을 극대화할 수 있지만, 위의 극단적 예에서처럼 또는 야근하는 직장인, 밤낮 교대근무가 많은 사람들은 신체리듬이 깨어지기 마련이다.

이런 경우 아침에 일어날 때 리듬에 따라 일어나지 못하고 시계나 전화의 초인종에 의존하게 된다. 또한 일찍 일어나야 한다는 강박관념 때문에 깊은 단잠을 못자고 얇은 잠을 자게 되어 건강에 문제를 일으키게 되는 것이다. 잠을 자주 설치게 되면 두통, 불면증, 심계항진, 정신집중을 잘 못한다든지, 여성에서는 피부가 거칠어지며 피부노화가 촉진된다. 심한 경우 위궤양, 동맥경화, 간기능장애 등을 초래하게 된다.

신체리듬을 되찾기 위해서는 규칙적인 생활을 하는 것이 중요하다. 먼저 수면시간과 아침에 일어나는 시간을 일정하게 하고, 규칙적인 식사 특히 아침식사를 거르지 말고, 하루 일과에 너무 큰 변화를 주는 환경은 피하는 것이 상책이다. 또한 신체활동을 통해 단련된 신체는 환경의 급격한 변화에 적절하게 대응케 하기 때문에 평소에 운동을 통해 신체단련을 꾸준히 하는 것도 중요하겠다.

아침식사는 균형있고 건강한 생활을 하고자 하는 의지의 시작이다. 아침을 먹지 않으면 몸의 리듬이 깨어져 소화효소 특히 위산의 분비가 불규칙해지면서 각종 기능성 위장장애와 위염이 올 수 있고, 심한 경우 위궤양을 초래하게 된다. 한편 혈당이 떨어져 뇌가 활력을 잃게 되어 일에 장애를 초래한다.

더불어서 의학적으로 밝혀진 가장 중요한 식사의 원칙은 소금기 많고 기름기가 많은 음식을 피하고 단백질을 충분히 섭취하며, 소금을 먹지 말라는 것이다. 뜨거운 음식이나 음료를 피하고 단백질을 충분히 섭취하며, 소금의 섭취를 하루 10그램 이하로 하고, 칼슘, 철분, 무기질 및 비타민 섭취를 충분히 하여야 한다. 식품을 하루에 30종류 이상 다양하게 섭취해야 하는데 콩, 어류, 녹황색 야채는 하루 한 번 이상 섭취하고 우유 및 유제품을 충분히 섭취하도록 한다. 지방 섭취량은 총열량의 20내지 25%가 이상적이며 그 중 동물성 지방은 30%미만으로 섭취를 제한한다. 술은 하루 1홉 이하로

운동을 통해
체력을
유지하는 것도
중요한데,
성인병 예방
측면에서는
숨이 차고
땀이 날 정도로
하루 30분이상,
일주일에
3~5일 정도
운동하는 것이
이상적이다

한정한다.

한편 운동을 통해 체력을 유지하는 리듬을 찾는 것이 중요하다고 했는데, 최상의 리듬을 찾으려면 먼저 운동을 그 원리에 따라 하는 것이 무엇보다 중요하다. 그 원리를 간단히 말하면 성인병 예방 측면에서는 숨이 차고 땀이 날 정도로(어떤 이에 따라서는 맥박수로 결정하는데, 220에서 자기 나이를 뺀 숫자가 최대 맥박수이며 50세 미만의 경우 그 숫자의 70내지 75% 정도의 맥박이 났을 때까지) 하루에 30분 이상, 일주일에 3내지 5일 정도 운동을 하는 것이 이상적이라고 한다. 자기 자신의 스케줄에 따라 운동시간도 아침이면 아침, 저녁이면 저녁 일정한 시간을 정해서 하는 것이 신체리듬을 일정하게 유지하는데 더 없이 좋다.

마지막으로 직장생활을 하면서 피로는 뿔레야 뿔 수 없는 것인데, 피로를 측정하는 설문지를 소개하고자 한다. 아래 3개 항목 증상들 가운데 한 항목당 3내지 5개 이상이 해당되면 일단 피로 상태이다. 6개 이상은 만성피로라 볼 수 있다.

1. 신체적 증상

머리가 무겁다. 몸이 찌뿌듯하다. 발이 무겁다. 눈이 침침하다. 머리가 흐리멍텅하다. 동작이 잘 안된다. 자주 졸립다. 다리에 힘이 없다. 눕고 싶다. 하품을 자주 한다.

2. 정신적 증상

생각이 정리가 안된다. 말하기가 싫다. 초조하다. 매사에 열의가 없다. 정진집중이 안된다. 기억력이 떨어진다. 실수를 자주한다. 신경이 예민해진다. 끈기가 없어진다. 주위가 어지럽게 느껴진다.

3. 신경적 증상

머리가 아프다. 어깨가 결린다. 허리가 쑤신다. 입이 마른다. 숨이 차다. 목이 쉰다. 현기증이 난다. 눈꺼풀이 떨린다. 팔, 다리가 떨린다. 가슴이 뛰다.

바쁘수록 돌아가라는 말이 있다. 바쁘게 뛰지 않으면 사회에서도 태되어 버릴 것 같은 불안 때문에 쉬지 못하는 일의 노예들이 많이 생겨나고 있다. 우리 일을 수행함에 있어 한걸음 물러나 전체를 객관적으로 살필 수 있는 여유를 갖자. 건강하고 균형있는 생활은 그리 멀리 있는 것이 아님을 상기하자. ㉞