

중안한방병원 원장  
임 장 신

# 건강한 아빠 부자 아빠

한여름의 더위가 한풀 꺾이고 아침 저녁의 찬바람이 가을을 실감나게 한다. 그러나 실제로 서늘한 바람보다 더 싸늘한 것은 무섭도록 혼란스러운 요즘의 경제일 것이다. 하늘을 찌르듯 오르는 국제유가와 바닥을 모르고 떨어지는 주가의 두 쌍곡선은 한번의 교차 후에 서로 다른 방향으로 달려가고 있다. 요즘 같은 사회에서는 건강을 생각하면 사치일까? 최근 서점에 부자 아빠와 가난한 아빠에 대한 책이 베스트셀러라고 한다.

현대사회의 우리의 아빠는 어떤가? 물론 건강하면서 부자이면 더할 나위도 없지만 대부분은 항상 “피로하다” “머칠만 쉬었으면..”하는 말을 입에 달고 하루하루를 넘기고 있다.

아침부터 연발되는 하품과 덜 뜨여진 눈으로 통근버스에 몸을 싣는다. 계속되는 회의, 빗발치는 전화, 써도써도 끝도 없는 보고서.. 어느새 해는 지고 삼겹살과 소주로 하루를 마감하고, 자정이 넘어서야 집을 들어선다.


이런 생활에서 우리의 아빠는 서서히 만성피로에 젖어든다. 이렇게 피로가 오는 원인은 첫째, 과중한 업무 둘째, 정신적 스트레스 셋째, 불규칙한 식사습관 넷째, 과도한 음주와 흡연을 들 수 있다. 하지만 가장 중요한 것은 적절한 수면을 취하지 못하기 때문일 것이다. 규칙적인 수면시간과 충분히 깊은 잠은 하루의 피로를 충분히 풀어줄 것이다. 피로가 누적되면 우리 몸은 초조감과 근육의 긴장 그리고 이로 인한 근육통, 전신 무력감, 뇌기능의 저하 등이 나타나서 오히려 업무의

능력은 현저히 떨어진다. 따라서 현대사회에서 업무의 효율을 높이고 또한 부자가 되는 길은 <얼마나 피로를 적절히 잘 풀어주는가?>하는 문제도 상당히 중요하다고 할 수 있다

## 건강한 육체를 유지하는 생활 방법

첫째, 규칙적인 식사를 한다. 가급적 저녁식은 적게 하고 아침과 점심은 충분히 한다. 둘째, 술과 담배를 현재의 반으로 줄인다. 셋째, 틈틈이 마시던 커피를 녹차나 국산차로 바꾼다. 넷째, 일과가 끝난 후엔 가벼운 운동을 한다. 특별한 것이 아니어도 좋다. 짐주위를 빠른 걸음으로 땀이 나게 20분 정도 걷는다. 다섯째, 귀가 후엔 따뜻한 목욕이나 샤워로 근육을 이완시킨다. 여섯째, 규칙적인 수면시간을 취하고 깊이 잠이 들 수 있는 환경을 만든다.

또한 근무하는 도중 적절히 전신 스트레칭을 하며, 목운동과 허리운동 그리고 눈의 피로를 풀어주고, 눈열 관자놀이나 목뒤의 근육을 적당히 마사지하는 것도 피로회복에 도움이 된다.

그러나 이런 방법으로도 만성피로가 풀리지 않는 경우는 숨어 있는 병이 있거나 피로의 정도가 심해서 휴식만으로 건강한 상태로 회복이 되지 않은 경우이다. 이런 경우에는 합부로 비타민제나 몸에 좋다는 단방약을 먹는 것은 좋지 않다. 반드시 그 원인을 찾아 대책을 세워야 치료시기를 놓치지 않고 근본적인 치료가 되는 것이다. 

상담문의 : 032-5000-176