

피로와 무기력

편집실

피로와 무기력은 너무 흔하여 쉽게 지나치기 쉽습니다. 기력이 없다, 몸이 나른하다, 자고 일어났는데도 개운치 않다, 매사에 의욕이 없다, 부부생활도 뜻대로 안 된다 등은 우리가 흔히 접하는 피로와 무기력의 증상입니다. 정상적인 사람의 경우 낮 시간 동안의 노동으로 인하여 생긴 피로는 적당한 휴식이나 일을 줄임으로써 이내 회복될 수 있습니다. 그러나 과로나 운동에 관계없는 권태, 만성적인 피로가 오래 지속되는 무기력감과 허약 등은 일종의 병적인 상태입니다.

피로와 무기력은 몸과 마음 모두가 건강한 느낌이 없는 것을 말합니다. 사람이 살아가면서 일을 하지 않을 수는 없습니다. 그러나 일을 하는 데는 한계가 있고 이를 벗어나면 일의 능률도 떨어지므로 평소 피로와 무기력증에서 벗어나기 위해 노력해야 합니다.

피로의 원인

피로와 무기력의 원인은 단순히 일이 많을 때와 작업에 대한 적응에 문제가 있을 때 그리고 과도한 일별레 등과 다양하게 나타나는 스트레스 등 일상생활에서의 것과 우울증, 불안감 같은 정신적 질환과 간질환, 당뇨, 만성 기관지염, 고혈압, 빈혈 등 신체적 질환입니다. 그러나 무엇보다도

주요인은 스트레스입니다. 스트레스를 받지 않고 사는 사람은 아마 하나도 없을 정도로 누구나 삶 속에서 스트레스에 노출되어 있는 것이 현실입니다.

적당한 스트레스는 삶에 긴장감을 주기도 하나 과도한 스트레스는 심신을 쉽게 피로하게 만듭니다. 스트레스는 만병의 근원으로 신체 기능의 균형을 잃게 하고 여러 가지 질병을 일으킵니다. 심장병이나 고혈압, 당뇨, 암 등 모든 병이 스트레스와 관련이 있으며 천식, 위궤양, 두통, 노이로제, 월경 곤란증 등이 스트레스에 의해 생기거나 악화되기도 합니다.

피로의 증상

피로의 자각 증상은 고단한 느낌이 들고 작업이 싫증나며 머리가 아프거나 무겁습니다. 또 정신이 흐려지며 목덜미, 어깨, 팔, 다리 등이 무겁고 빠근하며 전신 권태, 건망증, 식욕부진, 불면증 등입니다. 진단 증상은 목이 자주 아프고 임파선이 붓고 자세, 몸무게 등에 이상이 나타난다는 것입니다. 또 호흡기 증상으로 안정시 호흡 수가 빨라지며 심하면 호흡 곤란이 발생합니다. 그리고 신경반응 시간이 지연되며 기억력, 집중력, 판단력 등의 감퇴가 옵니다.

일상에서의 해결방법

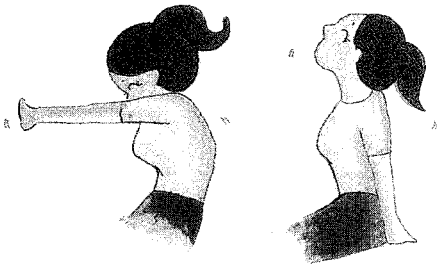
숙취에서 빨리 깨려면

수분을 많이 섭취하며 땀이 날 정도의 한증을 하고 수면을 취하면 좋습니다.

아침에는 꿀물, 콩나물국, 북어국이 좋습니다.

운전중에 어깨결림이 있을 때

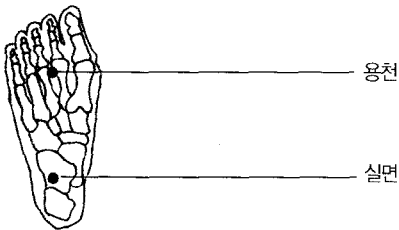
상체와 목이 수직이 되도록 자세를 유지시켜 주면서 스트레칭을 통해서 피로를 풉니다.



운전 중 할 수 있는 가벼운 체조

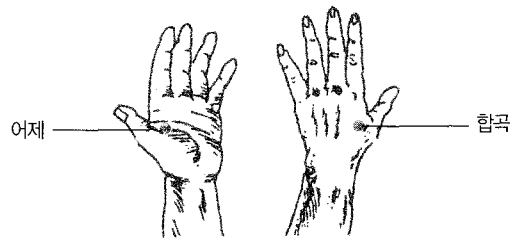
불면증이 있을 때

낮에 발바닥에 있는 실면을 자극해 줍니다. 스트레스로 숨이 가쁘고 답답할 때는 전중(가슴 한 가운데) 신주혈(척추 상단부위)를 지압해 주면 좋습니다.



과식으로 체했을 때

배꼽 위 명치 부위를 위에서 아래로 훑어 내리며 손가락을 따면 좋습니다. 또 등 위 흉추 쪽을 가볍게 눌렀을 때 유난히 아픈곳과 함곡과 어제를 마사지해 주면 됩니다.



피로의 예방과 치료

정신의 스트레스를 풀기 위해서는 스트레스를 먼저 이해해야 합니다. 어떤 상황이나 일이 어떤 사람에게는 스트레스가 되기도 하고 반면에 좋은 자극이 되기도 합니다. 그러므로 긍정적인 사고 방식과 평정을 유지하고 분노와 증오를 없앱니다. 또 용서와 자비의 마음을 가지고 절제하는 생활습관과 적절한 운동 및 취미생활로서 스트레스를 풀어주어야 합니다.

적당한 취미 생활로는 검도, 등산, 단전호흡 등이 좋으며 아울러 규칙적인 생활을 하고 생활의 리듬을 바르게 찾는것도 중요합니다.

피곤하다고 흡연을 더 한다거나 잦은 술자리를 갖는 것은 매우 위험합니다. 평소 녹차나 솔잎차를 마시면 심신을 안정시키고 정신을 맑게 해 주는 효과를 볼 수 있습니다. **한글서체**

태아의 먹거리

식생활이 태아에게 미치는 영향

균형 있는 식생활은 신체 발육과 뇌 발달에 좋습니다. 임신 기간 동안 엄마가 무엇을, 얼마나 먹느냐에 따라 뱃속 아기의 건강과 지능이 결정됩니다. 음식 태교의 기본은 균형 잡힌 식사입니다. 특히 음식의 양보다는 질에 신경을 쓰는 것이 중요합니다.

태아는 한 입도 먹지 못하지만, '생명의 줄'인 탯줄을 통해서 엄마 몸으로부터 영양분이 공급되어 무럭무럭 자랍니다. 따라서 엄마가 여러 가지 영양소를 골고루 섭취하지 않으면 아기의 성장이 멈칫거리게 됩니다.

임신 중의 불규칙한 식습관과 영양 밸런스의 불균형은 엄마의 몸도 망가뜨립니다. 불규칙한 식습관으로 빈혈, 유산, 조산, 상위 태반 조기 박리 등 임신 트러블이 일어날 가능성이 높아집니다. 저항력도 떨어져 크고 작은 병에 시달리기도 합니다.

엄마가 병치레를 하면 곧바로 뱃속의 아기한테 전달되고, 한창 기운차게 자라야 할 아기가 시름시름 앓게 됩니다.

뽄뽄한 아기를 낳고 싶다면 우선 아기의 성장에 필요한 영양소를 듬뿍 섭취하도록 힘쓰는 것이 무엇보다도 중요합니다. 몸이 튼튼한 아기는 뇌 역시 건강하고, 풍부한 가능성을 갖고 있기 때문입니다. 인간의 뇌 발육은 태아기에서부터 출생 후 3살까지 급격히 자라고, 5살 이후부터는 성장이 완만해집니다. 뇌가 가장 왕성하게 세포분열을 하는 이 시기에 충분한 영양이 공급되지 못하면 뇌가 정상적인 발육을 할 수 없게 됩니다.

뇌 뿐만이 아니라 신체의 모든 기관이 형성되는 시기에는 적절한 영양분이 공급되어야 합니다. 골격을 이루는 시기에는 칼슘이 절대적으로 필요하고, 태반이 형성되는 시기에는 철분 섭취가 충분히 이루어져야 하며, 뇌 신경 세포가 잘 발육하려면 충분한 단백질 공급이 필수적입니다.

좋은 영양을 통해 태아의 신체 발육에 도움을 주면 지능도 좋아지고, 또 정서도 안정되는 것입니다.

태내의 발육이 출생 후 건강을 좌우합니다.