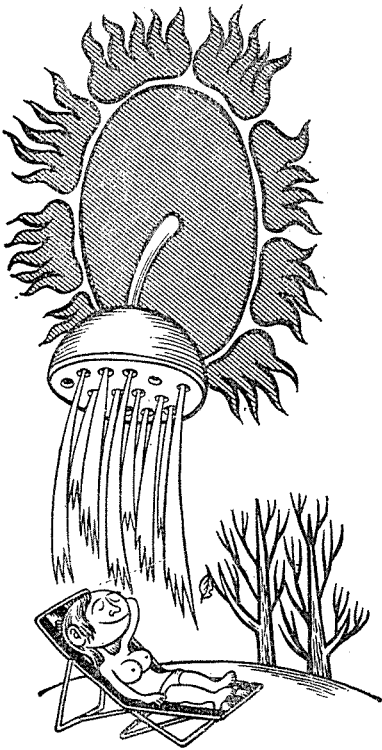


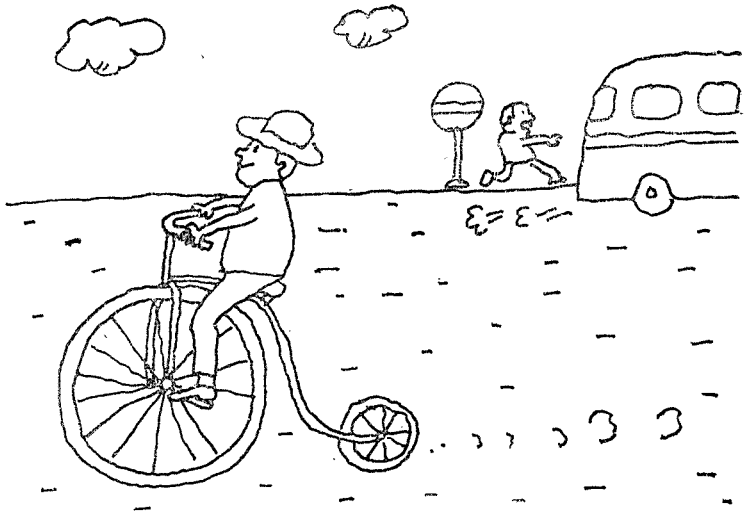
피곤하지 않은 생활을 하자

우리들 인간은 머리를 쓰거나 몸을 사용하고 나면 어느 정도의 차는 있지만 피곤해 진다. 한마디로 피곤이라고 해도 그 내용이나 정도는 가지각색이며 이러한 피곤을 의학에서는 피로(疲勞)라 부르고 있다.

피로가 휴양이나 레크레이션에 의하여 회복되고 심신(心身)의 기능이 정상적으로 유지되면 우리는 건강을 누리게 된다. 그러나 피로의 정도가 크고 휴양이나 레크레이션으로도 회복되지 않으면 심신의 기능은 떨어지고 질병에 대한 저항력이 쇠약해진다. 말하자면 과로(過勞)가 계속되고 휴양이 부족하면 피로가 풀리지 않고 심신의 기능이 크게 떨어진다. 이러한 피로의 축적이 건강 관리상 가장 주의해야 할 사항이다.

우리들이 건강을 유지하고 증진하는데 있어서 중요한 것은 피곤과 휴양의 균형을 취하여 피곤하지 않은 생활을 하도록 하는 것이다.





피곤의 종류와 그 원인

일상생활에서 생기는 피곤은 그 발생 형태에 따라 육체 피로(肉體疲勞)와 정신 피로(精神疲勞) 또는 전신성 피로(全身性疲勞)와 국부피로(局部疲勞)로 나누고 있다.

○ 육체 피로와 정신 피로

육체 피로란 근육을 사용하는 근육 노동에 의하여 생기는 피곤을 말하고, 정신 피로란 정신이나 신경을 긴장시켜 활동했을 때 일어나는 피곤을 말한다. 그리고 최근에는 정신피로 가운데 감각기(感覺器)의 피곤을 신경 감각기 피로(神經感覺器疲勞)라고 하는 사람도 있다.

직장의 기계화, 자동화(自動化)가

진행함에 따라 심하게 근육을 사용하는 중노동이 줄어들어 최근에는 신경이나 정신의 긴장을 요하는 정신 노동이 급격히 늘어나고 있다.

여기서 주의할 것은 심한 근육 노동은 겉에서 보기에 노동이 힘든 것처럼 보이지만 뜻밖에도 피로가 축적되는 것은 적다는 점이다.

근육 노동은 우리들이 일상 경험하는 바와 같이 너무 피곤해지면 몸이 말을 듣지 않는다. 그러므로 피곤이 어느 정도에 이르면 자동적으로 움직일 수 없게 된다. 그리고 육체 노동은 전신(全身)이 피곤한 때문에 휴양을 하고 싶으면 잠(수면)을 자게 되고 깊은 잠을 자고 나면 피곤이 풀리는 경향이 있다.

이에 대하여 정신이나 신경의 긴장을 가져오는 정신 노동은 피곤하다는 위험 신호가 육체 노동처럼 확실하게 나타 나지 않는다.

물론 머리가 맑지 못하다든가, 머리가 아프다든가 눈이나 귀가 피곤해 진다는 증상을 정신 노동에서도 나타나지만 육체 노동처럼 확연한 것은 아니다. 더욱 정신이나 신경의 피곤은 근육 피로에 비교하여 휴양이나 레크레이션으로 회복되지 않는 경향이 있다. 이러한 사실들은 우리가 일상생활에서 흔히 경험하는 바다.

노동과는 다르다고 하겠지만 우리가 운동이나 오락을 할 때 몸을 심하게 사용할 때 몸이 매우 피곤해 지지만 잠을 충분히 자고 나면 다음 날 기분이 상쾌해 진다.

그러나 무엇인가 걱정되는 일이 있 다든지 또는 화투나 텔레비를 너무 오래 보았을 때는 잠이 부족하여 피곤이 회복되지 않고 다음날도 기분이 무겁고 눈이 졸리기도 한다. 결국 육체 노동보다는 정신이나 신경의 긴장에 의한 피곤이 휴양에 의한 회복이 늦고 피곤이 쌓이기 쉽다는 것을 알게 된다.

○ 전신성 피로와 국부 피로

피곤이 나타나는 모습이 전신성(全身性)인 것을 전신성 피로라 하는데 온 몸의 근육을 사용하여 일을 하거나 피로가 매우 심한 경우는 피로가 전신적으로 느껴 지는 것이다.

국부 피로는 오랜 시간을 서서 일을 하면 다리가 굳어져서 아프다든지, 같은 자세로 앉아서 일을 하면 목이나 어깨가 아픈 경우가 있고, 조그만 부분품을 가공(加工)하거나 조립을 하면 눈이 피로한 경우를 말한다.

각종 산업이 근대화함에 따라 작업이 전문화하고 있기 때문에 신체적 같은 부분을 계속해서 피로가 사용하는 경우가 많아지고 근로자들은 국부 피로를 호소하는 사람이 많아지고 있다.

이러한 국부 피로가 쌓이게 되면 국부적 장애를 일으키게 되고 이것이 고정되는 경우가 있다. 예를 들어 정밀 작업이나 눈 가까이 대고 하는 작업에서 생기는 가성근시(假性近視)는 국소 피로가 쌓여서 생기는 것이다.

이 밖에도 물적 환경이나 인적 환경에 의하여 생기는 피로, 장시간 근무나 교대 근무에 의하여 생기는 피로가 있다. 우리들은 자기의 건강을 지키기 위해 일이나 생활면에서 어떤 경우에 어떤 피로가 생기는가를 잘

알아서 피로가 될 수 있는 대로 적게 생기게 하고 또 피곤해 지면 빨리 회복하도록 해야 할 것이다.

피곤의 자기 진단 방법

우리들의 일상생활에서 마음이나 몸을 사용하게 되면 누구나 피곤해 진다는 것은 사실이다. 여기서 건강 관리상 중요한 것은 피곤을 빨리 알아서 그 회복을 도모하는 것이다. 과로나 휴양 부족에 의한 피로의 축적은 조기 발견만 하면 건강을 유지할 수가 있다.

○ 피로의 자각 증상 조사

일본 산업위생협회가 작성한 피로 자각증상 조사표를 한번 살펴 보자.

A는 피로의 신체적 증상, B는 정신적 증상, C는 신경감각증상을 나타내고 있다. 10개 항목에 걸쳐 각각의 증상이 나누어져 있는데 두 개 이상의 증상이 있는 경우는 그 중 하나에만 해당해도 하나의 증상으로 계산한다.

증상에 대한 판정은 자각증상 호소율의 기준치와 일산 산업평균치에 비하여 해당 증상 호소율이 많으면 많을수록 피로가 심한 것으로 판정을 한다. 해당 증상 호소율은 같은 직장

의 여러사람들에게 조사한 A, B, C 각 항의 합계 증상수를 a, b, c라 하고 이를 각각 n로 나누어 10배하여 산출한다고 한다.

피곤 점검 방법

위의 피로자각증상 조사는 직장에서의 건강 관리에는 유익하나 일반 사람들에게는 부적당한 점이 많이 있다. 여기서 간단한 피곤 점검 방법을 살펴보기로 한다.

① 베일 아침 자기 얼굴을 거울로 점검한다.

사람이 피곤해지면 얼굴에 피로 증세가 나타난다. 피곤이 휴양이나 리크레이션으로 깨끗이 없어져 있으면 아침 얼굴은 빛이 난다. 그러나 피곤이 회복되지 않았으면 어딘가 생기(生氣)가 없어 보이는 것이다.

또 휴양이나 영양이 충분하여 기운이 좋으면 얼굴 전체의 표정뿐 아니라 눈도 빛나 보인다. 옛날부터 눈은 마음의 창이라 말해 온 것처럼 정신의 충실함도 나타내는 것이다. 정신적인 걱정이나 괴로움이 있으면 기운이 빠져 있고 눈빛도 흐린 것이다.

그리고 몸과 마음이 피곤해 있으면 얼굴 색깔이 흐려지고 눈섭이 거칠어

자각 증상 호소율의 기준치와 일반 산업 평균치(%)

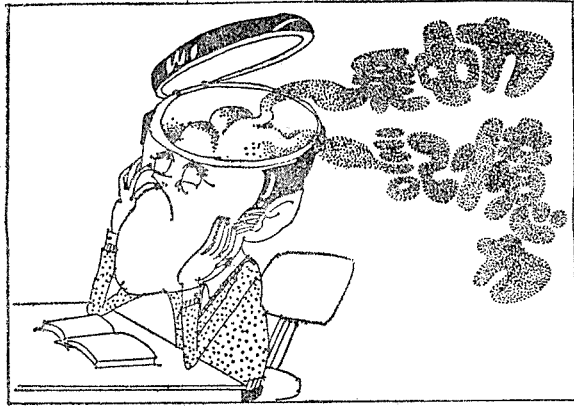
	A		B		C		D	
	작업 전,	작업 후	작업 전,	작업 후	작업 전,	작업 후	작업 전,	작업 후
남	13.5	19.6	10.4	11.6	8.7	10.8	10.4	13.1
여	9.7	14.3	9.6	12.4	9.5	14.3	9.5	13.4
산업 평균	9.1		12.2		9.8		13.7	

(산업 평균은 작업 전후 포함)

피로 자각 증상 점검표

(작업 전, 후를 표시하고 피로 여부를 OX로 표시함)

A	B	C
1) 머리가 무겁다.	1) 머리가 멍청하다. 머리가 늘어진다.	1) 눈이 멍청하다. 눈이 찌릿찌릿하다. 눈이 감긴다.
2) 머리가 아프다.	2) 생각이 정리되지 않는다. 생각하기가 싫다.	3) 눈이 부신다. 눈이 어지럽다.
3) 전신이 노곤하다.	3) 혼자 있고 싶다. 말하기가 싫다.	4) 동작이 틀린다. 동작이 마음대로 안된다.
4) 몸의 어딘가 노곤하다. 몸의 어딘가 아프다.	4) 흔들흔들한다.	5) 흔들린다. 발에 힘이 없다.
5) 어깨가 아프다.	5) 자고 싶다.	5) 발이 헛디딘다. 냄새가 난다.
6) 힘들다	6) 기운이 빠진다.	6) 조름이 온다.
7) 다리가 노곤하다.	7) 일에 열중이 안된다.	7) 근육이 저리다.
8) 입이 마른다. 침이 안 나온다.	8) 생각되었던 것이 피살아 나지 않는다. 잘 잊어 먹는다.	8) 귀가 멀어진다. 귀울음이 난다.
9) 거품이 난다.	9) 하는 일에 자신이 없다. 하는 일에 틀린 것이 많다.	9) 손발이 떨린다.
10) 땀이 난다.	10) 걱정이 된다. 마음이 쓰인다.	10) 참고 있을 수 없다.



지고 입술도 해벌어 지게 된다.

② 아침 밥상에서 피곤 점점

인간은 피곤해지면 차(茶)가 마시고 싶다는가 단 것이 먹고 싶다고 하는데 심하게 피곤해지면 식욕이 떨어지고 마는 것이다. 아침 식사에서 식욕이 없으면 피곤의 위험 신호라고 생각하여 휴식과 위장 보호에 유의해야 할 것이다.

③ 가벼운 전신 운동으로 근육이나 관절 피로를 점검한다.

직장의 작업이 기계화되고 전문화됨에 따라 근육이나 관절의 극소성 피로가 강하게 나타나는 경향이 있다. 매일 아침 저녁 가벼운 전신 운동을 하여 근육이나 관절 피로를 점검하면 좋다.

그리하여 근육이나 관절이 아프면 마사지를 하거나 적당한 방법으로 피로를 풀어 준다.

④ 마음의 피로를 점검

피곤 가운데 가장 회복하기 어려운 것이 마음의 피로이다.

이러한 정신 피로의 자각 증상에는 생각이 잘 정리되지 않는다는가 메사가 걱정이 된다는가 머리가 멍청해지는 여러 가지 증상이 있다. 하루 일을 끝내고 또는 저녁 밥을 먹고 나서 몇 분 간이라도 좋으니 조용히 생각하면서 자기 마음 상태를 점검해 본다.

그리하여 정신적인 피곤 상태가 클 때는 취미, 오락, 가족 단란, 독서 등으로 마음의 피곤을 풀어야 한다.

또 인간은 육체적으로 피곤해 있으

던 정신 기능도 위축되고 피곤해진다.
신체적인 피곤을 없애기 위해 충분한
수면과 영양에 유의할 필요가 있다.

피곤하지 않은 생활

우리가 건강을 유지하기 위해서는
피곤해서는 안되겠다.

① 먼저 왕성한 생활의욕을 가지자.

인간의 피곤 중에서 가장 주의해야
할 것은 정신피로의 축적(蓄積)이다.
인간은 누구나 걱정이 있고 불안이
있게 마련이다. 더욱 스트레스까지
겹친 현대 생활에서는 정신적인 긴장
없이 생활하기란 어려운 것이다.

이러한 생활 환경에서 피곤 더욱
정신 피로의 축적을 방지하기 위해서
는 먼저 왕성한 생활 의욕을 가질 필
요가 있다. 이 살아가려는 마음은 젊
은 시절부터 갖고 닦아야 굳세어지고
높아지는 것이다. 언제나 앞으로 나
아가겠다는 마음가짐이야말로 정신
피로를 방지해 준다. 마지못해 일을
하면 피곤은 두 배로 늘어나는 것은
누구나 경험하는 일이다. 살아가려는
마음은 왕성한 사회참여(社會參與)의
마음이기도 하다.

단지 자기 혼자만으르가 아니고 가
족, 벗, 동료들 비롯하여 많은 사회

인들과 함께 보다 좋은 사회를 만들
려는 마음이 정신의 건강에 없어서는
안될 존재이다.

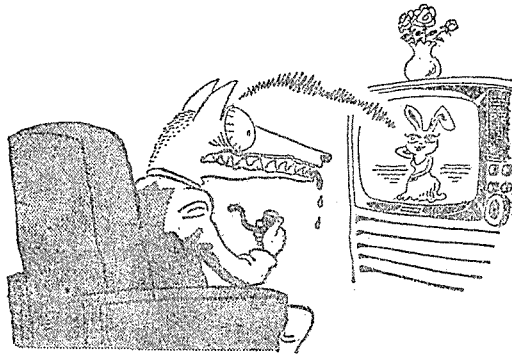
② 잠을 충분히 자자.

옛날부터 잠자는 애는 자란다는 말
이 있는 것처럼 잠을 충분히 자면 피
로가 싸이는 것을 막아 건강을 유지
해 준다.

숙면(熟眠)을 하려면 발을 따뜻이
하고 시끄러운 소리를 벗어나야 한
다. 그러므로 이러한 원인에 대한 대
책을 세울 필요가 있다. 또 몸을 사
용하지 않고 정신 피로가 강하면 감
정의 흥분이 높아져 잠을 자지 못하
는 경향이 있는 것이다. 이런 경우에
는 전신 운동이나 목욕 후에 음악
감상이나 독서로 감정의 흥분을 진정
시키면 효과가 있다. .

③ 피로와 휴양이 균형된 생활 설 계를 세우자.

우리들의 일상 생활은 급히 처리하
지 않으면 안될 일이나 용건이 생겨
여간하여 피로와 휴양이 균형을 이루
기 힘들다. 월요일과 화요일에도 잔
업이 계속되어 피곤이 축적되면 수요일에는 밤잠을 푹 자고 쉬어야 하며
또 피곤이 풀리도록 마음을 쉼야 할
것이다.



④ 풍부한 영양을 취하자.

피로를 풀고 건강을 회복하는 데는 균형 있는 영양식을 취할 필요가 있다. 계절 따라 나는 풍성하고 신선한 식품을 맛있게 먹으면 좋고 하루 세 번 식사에서도 고르게 영양 관리가 되어야 할 것이다.

⑤ 여가가 있으면 레크리에이션을 즐기자.

현대 사회는 스트레스(긴장) 과잉, 자연과의 격리, 운동 부족 시대라 한다. 여가에 자연을 즐기면서 전신 운동을 할 수 있다면 체력 증진이나 피로 회복, 피로 방지에도 좋은 것이다.

⑥ 가족과 친구들과 어울리자.

현대 사회는 대화 부족에 의한 인간성 소외사회(疎外社會)라고도 한다. 인간은 특이한 경우가 아니면 혼자만

의 생활에는 견디기 어려운 것이다. 그런데 기계화다 자동화다 하여 직장에서 움직이는 사람들은 인간성의 소외감 속에 떨어지고 있는 것이다.

보다 더 많이 가족이나 벗들과 어울려 다같이 살아가는 즐거움을 만드는 것이 인간다운 생활을 즐기며 정신 피로의 회복에도 필요한 것이다.

피로에서 시작되는 질병

우리의 일상생활이 바쁘고 고되면 피로감을 느끼는데 피로를 단순하게 생각하다가 질병을 악화시키고 마는 경우가 허다하다. 우리 몸에 병이 있으면 피로감을 더 느낀다. 피곤이 회복되지 않으면 의사의 진단을 받아보아야 할 질병중 큰 것 몇개를 소개하면 다음과 같은 것이 있다.

○ 당뇨병(糖尿病)

우리 몸 속에서 당분을 소화하는

인슈린이라는 홀몬 활동이 약해진 때
문에 영양분이 원활히 이용되지 않게
되고 신경통, 다뇨(多尿), 절림 등이
일어나며 이들 증상이 합해져서 피로
감을 가져 온다.

○ 간장병(肝臟病)

간장의 역할은 포도당을 크리고겐
으로 저장해 두었다가 필요할 때 체
내에 포도당을 배급해 준다. 단백질
은 아미노산으로 저장해 두고 해독 작
용, 지방의 소화를 도와 주는 담즙
배출작용, 체내의 수분이나 혈액의
양이나 흐름을 조절하는 작용을 한다.
이러한 활동이 약해지면 몸 전체의
원활한 활동이 균형을 잃게 되는데
이러한 상태에 대한 자각증이 바로
피로감이다.

○ 만성 위염, 위하수, 신경성 식 욕부진증

이러한 위 질환이 있으면 식욕이
떨어지고 먹은 것은 위에 부담을 준
다. 보통 사람의 위는 그 위가 어디
쯤 있는지 느끼지 못하는데 위가 있

는데 대하여 신경이 쓰이니까 피로감
은 더 높고 신경질이 있는 사람은 이
러한 질병을 많이 가지고 있으므로
피로감은 더욱 심하게 느낀다.

○ 저혈압증(低血壓症)

혈압이 낮을수록 어깨 아픔이나 졸
음 등 순환불량증상을 일으킨다. 저
혈압증이 피곤하기 쉬운 것은 이러한
혈액 순환이 나쁜데서 오는 것이다.
그 위에 저혈압증은 위하수나 빈혈을
수반하고 있는 경우가 많다.

○ 빈혈(貧血)

산소를 운반하는 적혈구, 단백 성분
등이 감퇴하면 몸을 움직이는 것이
늦어진다. 이것이 피로감이 된다.

○ 시력장애

노안(老眼), 근시(近視), 원시(遠
視) 등 물건을 보는 필동이 약해지면
눈이 빨리 피곤해진다. 대뇌는 눈을
통해 여러가지 정보를 얻어야 하므로
눈이 피로해 지면 머리의 활동도동시
에 피곤해 지고 만다.

