

만성 피로에서 벗어나자

주 2회 휴일의 필요성

외국에서는 옛날부터 일요일에는 교회에 가고, 토요일은 휴일로 하는 주 2회 휴일제도가 있다. 이러한 제도가 최근에 더욱 필요한 것이라고 하여 우리주변에서도 많이 권장되고 있는 실정이다.

사람들은 사회가 발달함에 따라 기업이 거대화하여서 그 작업과정이 자동적으로 되고 각자의 하는 일이 분업(分業)되어 단조로운 것이 반복되는 경향에 있다고 한다. 예를 들어 나사를 조이는 사람은 스파나를 한쪽손에 쥐고 하루 종일 오른손 만을 움직이고 있다. 또는 베타의 기록을 보는 일, 물건판매대에 서서 일하는 사람 어느 것이나 우리 몸의 일부분만 많이 사용하고 다른 부분은 그렇게 사용하지 않는 사람들이다.

이사람들은 전체로서의 신체는 피곤함이 적으나 어느 일부분은 심하게 피로를 느껴 그 불균형이 연쇄적인

반응을 가져와서 부신호르몬의 소모를 일으키게 된다. 이것을 스트레스반응이라 한다. 신체에서 오는 피로 자극이 어느 한도내에 있을 때는 부신호르몬이 이에 대응하여 분비되나 피로의 정도가 신체의 일부에서 심하게 되면 이러한 대응을 하지 못하게 되고 호르몬부족을 일으킨다. 여기서 결국, 전신적인 피로에 빠지고 마는 것이다.

이처럼 신체의 일부를 혹사해서 생긴 전신피로는 전신을 모두 움직여서 생긴 피로(운동피로 등)와는 달리 그 피로감이 강하고 불쾌하여 쉽게 낫지 않는다. 따라서 매일의 피로가 쌓여서 만성적으로 “곤하다 쉽게 피곤해진다 기분이 안좋다”는 등의 축적 피로(만성피로)를 호소하게 되는 것이다. 이렇게 되면 1주 1회만으로는 완전하게 피로가 회복되지 않는다. 2일간 계속하여 휴일을 가지므로써 2주간의 피로가 비로소 풀리게 되는 것이다.

이런 뜻에서 주 2일의 휴일을 현대

생활과 밀접히 관련하여 검토를 해야 한다. 그러나 3~4일 계속하여 쉬게 되면 이러한 효과를 거두기는 어려운 경우도 있다. 단지 논다는 것만으로는 도리어 역효과를 내서 다음주에 피로를 물고 갈 수도 있는 것이다.

연휴의 사용방법은 첫날은 주로 휴양으로 보내고 예틀들어 전날 밤에는 일찍 잠자리에 들어 잠을 푹 자고 다음날 아침에는 천천히 일어난다. 그리하여 기운을 완전히 회복한 뒤에 계획된 운동이나 등산을 시작하여 연휴의 효과를 거두게 하는 것이다.

놀 때는 놀고 일할 때는 일하자

스포츠의학에서는 2×2는 4, 3×3은 9라는 말이 있다. 이것은 매일 운동을 하고 있는 사람이 어떤 사고로 훈련을 하지 못하는 일이 생겨서 2일간 쉬었다고 하면 다음 4일간을 훈련하지 않으면 전의 수준으로 회복되지 않는다. 3일간 쉬었다면 9일간을 훈련해야 전의 기록을 회복할 수 있다는 것이다.

왜냐하면 적당한 훈련을 매일 계속하면 저항력이나 부신폭동의 활동이 잘돌아가나 2일이나 3일 쉬게 되면 부신의 활동이 깨어져서 휴몬이 제대

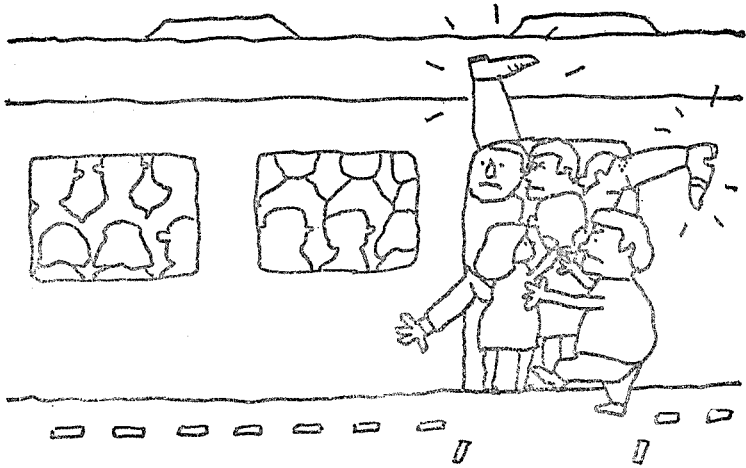
로 나오지 않기 때문이다. 같은 원리가 우리들의 일상생활에도 적용되어 3~4일 계속하여 놀게 되면 건강의 저항력을 쥐고 있는 부신폭동이 둔해져서 연휴의 피곤을 가져오는 것이다.

그러나 부신이라는 장기는 신장(콩팥) 위에 있는 조그만 장기이므로 계속하여 쉬지 않고 사용하면 또 피곤해져서 휴몬을 내지 못한다. 이런 때 귀찮아 지고 어깨가 아프고 허리가 아프며 식욕이 없어 지는 등 반병(半病) 상태가 되어 신체의 저항력이 약해진다. 여기서 우리는 머리카나 신체는 사용하지 않고 두면 깨어져서 약해지거나 너무 지나치게 사용하면 위축되어 약해지는 것을 알게 된다.

그러므로 머리를 쓰고 긴장해 있는 사람들은 머리를 식히고 정신 긴장을 풀어주어야 하며 빈둥 빈둥 노는 사람들은 육체를 적당히 움직일 필요가 있음을 잊어서는 안된다. “놀 때는 놀고 일할 때는 일하자”는 말도 이러한 과학적인 근거에서 나온 말이다.

여가시간을 많이 가질 수록 좋다

일에 능률을 올리려면 직장에서는 노무관리가 중요하다. 노동의 종류에 따라 작업시간, 휴식시간 1일 근무시



간이 정해지고 작업시간에 따라 주야 근무교대제 커피타임(차 마시는 것)등이 마련되기도 한다. 그러나 건강하게 그리고 능률적으로 일을 하려면 작업 시간뿐만 아니라 작업 이외의 시간 말하자면 여가시간에 대한 관리가 더 중요하다. 학자들은 실제로 일하는 구속시간과 출퇴근 작업중 휴식시간인 반구속 시간을 합쳐 자유롭게 쉬고 잠자는 여가시간을 1대 1로 해서는 안 된다고 한다. 적어도 여가시간이 20% 정도는 더 많아야 한다고 한다.

하루를 24시간으로 보면 세수, 식사 변소 기타 생리를 위한 직접적인 시간을 4시간정도 제외하면 20시간이 남는다. 이것을 직장에서 8시간, 출

퇴근에 2시간~수면에 8시간을 제하고 나면 자유시간은 2시간뿐이다.

이처럼 자유시간이 적기 때문에 직장에 있는 시간중에 적어도 2시간 정도는 자유시간으로 갖기를 원하고 있다. 만일 통근시간이 2시간을 넘게 되면 잠자는 시간을 줄일 수 밖에 없다. 이렇게 되면 건강이나 작업능률이 저하될 수 밖에 없을 것이다.

만일 통근시간이 편도에 2시간이 걸리면 왕복 4시간이 되어 직장에서의 시간이 12시간 여가시간이 12시간되어 자유로운 시간은 없어지고 만다. 현실적으로 자유시간이 없다고는 할수 없을 것이므로 수면시간을 줄이고 자유시간을 얻어 내려 한다.

이렇게 되니까 잠자는 시간도 부족하고 자유롭게 쉬는 시간도 부족하여 결국 정신적 육체적 피로는 풀리지 않는다고 할 수 있다.

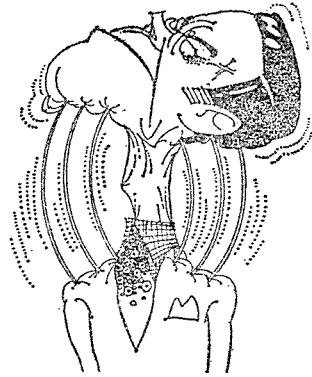
정신적피로를 풀도록 하자

우리가 자유시간이라고 하는 것은 자기가 혼자 있거나 마음맞는 사람과 얘기하면서 직장에서의 피로를 풀고 몸과 마음의 힘을 회복하여 다음날의 일을 충분히 할 수 있도록 조정(調整)할 수 있는 시간을 말한다.

육체적인 피로는 육체를 쉬면서 잠을 충분히 자면 회복되는 것이나 정신적인 긴장에서 오는 피로는 육체적 휴식만으로 회복되는 것이 아니다.

정신적인 피로는 즐거움을 주지 않으면 회복되지 않는다. 현대인의 생활은 정신적인 피로가 많기 때문에 직장에서는 자유시간에 즐거움을 주는 일에 관심을 기울일 필요가 있다. 또 현대인은 기술적인 업무에서 오는 감정적 압박을 받고 있고 분업화에서 오는 인간소외감(고립감)을 느끼기 쉽다.

여기서 압박된 감정을 벗어나기 위해 마음대로 휘드르고 싶고 현재 상황에서 벗어나 다른 사람과 어울리고



싶은 마음이 생긴다. 이런 욕망을 충족시켜 주기 위해 각종 직장에서는 개인 사무실과 집회실이 마련되어야 한다. 한방에 수십명 또는 10여명씩 몰아 넣고 집회실에도 식당이다 주방이다 하는 식으로 엉성하게 해 놓으면 마음대로 있고 싶은 사람들은 시간이 있어도 자유시간을 가지지 못하는 경우가 되고 만다. 이와 같이 움직이는 사람들에게는 자유시간이 중요한 것이며 시간과 함께 장소와 설비가 갖추어 지지 않으면 안된다.

잘 놀고 잘 일하라.

직장에서의 감정압박과 인간소외로 인하여 비능률과 인간모독이 얼마나 행해지고 있는가? 이와같은 비합리적 상황을 벗어나기 위해 직장사람들

이 흔히 오락장을 찾고 있다. 그러나 정신을 긴장시켜 승부에 열중 한다면 피로가 회복될리가 없는 것이며 밤샘을 하면서 마작이나 화투놀이를 한다면 수면시간을 빼앗겨 피로가 회복되지 않고 도리어 역효과만 남는다. 능률증진과 건강회복을 위한 자유시간이 되도록 놀때도 즐겁고 무리없게 가벼운 마음으로 노는 시간을 관리하지 않으면 안될 것이다.

노는 시간을 할 일도 없으면서 어정거리며 일을 하는 척하든지, 노는 것을 게으른 것으로 알고서 밤늦게 까지 일만 하고 있는 사람을 충성스런 부하로 생각하는 상사가 있다면 이런 사람처럼 슬픈 인간은 또 없을 것이다. “잘 놀고 잘 일하라”는 말이 노무관리에는 더 어울리는 것이다.

2시간마다 15분씩 쉬자

직장에서는 아침 9시부터 일을 시작하는 곳이 많다. 작업의 능률곡선으로 보아 9시부터 10시까지 능률이 오르다가 11시까지 계속 더 오르고 12시가 가까워지면 떨어진다 하고 한다.

오후는 점심시간전의 상태가 4시까지 계속되다가 4시부터는 급히 떨어지는데 초과 근무시간에는 자기가 능률

을 올리고 있는때도 착오나 실수하는 일이 많아지고 통제에서도 점심시간이나 퇴근시간전에 사고가 많다는 것이 입증되고 있다. 그러므로 산업삼리학을 연구한 사람들은 10시와 오후 3시에 차나 한잔하고 담배를 한대 피우면서 약 15분정도 쉬는 것이 훨씬 능률을 올리고 생리현상에도 알맞다고 권한다.

그런데 30분이상을 쉬게되면 새로 일을 하려하면 뼈마디가 아프고 도리어 능률이 나빠진다고 한다. 그러므로 작업능률면에서는 2시간마다 15분정도 육체노동에서는 20분정도 쉬는 것이 좋다. 그리고 일을 계속하면서 차나 담배를 피우는 것은 도리어 좋지 않다고 한다. 스스로 충실한체 하고 4시간 동안 계속해서 일을 한다고 해도 일을 하면서 차나 담배를 피우게 되면 규율면에서나 능률면에서 좋은 것이 못된다. 회의를 할때도 2시간에 10분정도 쉬는 시간을 가지는 것이 지혜로운 일이라 할 것이다.

한가지 자세를 오래하지 말자

책상에 앉아서 일을 하는 사람들은 그 자리에서 신문이나 서류를 보면서 쓴다고 해도 먼저 자세때문에 목이나

어깨가 아프고 등허리 근육도 피로가 풀리지 않는다.

그러므로 10분동안 쉴때 자세를 바꾸어 근육의 경직상태를 풀어 주어야 하는데 천천히 변소까지 걸어가면서 목을 전후좌우로 돌려 보기도 한다.

또 숨을 몰아쉬면서 가슴을 펴 보기도 하고 손을 씻으면서 졸음을 쫓거나 위생상의 효과를 거두어 보기도 한다. 결상에 오래 앉아 있으면 다리의 혈액순환이 나빠지므로 자주 일어나서 다리의 긴장을 풀어 혈액순환을 도와 줄 필요가 있다.

커피타임이나 담배 피우는 시간이 없는 직장에서도 점심시간은 모두 있다. 점심시간때 구내식당에서 식사를 하는 사람들은 욕상이나 복도에서 좋은 공기를 쏘이고 가벼운 운동을 하여 같은 자세로 굳어진 신경계통의 피로를 풀어 주기도 하며 밖으로 나가서 식사를 할때는 걸어가고 하면서 산보를 할 수도 있다. 빌딩내에서 사무를 보는 사람들은 바쁘지 않은 시간에 계단을 오르 내리면 심장이나 혈관의 활동을 훈련시킬 수도 있다.

우리 몸은 쓸수록 빛난다.

오늘날의 생활에는 교통기관이 발

달하여 통학, 통근에 걷는 사람이 적어졌다. 단거리나 한구간의 버스정유소에서조차 차를 타 버린다. 또 주택이 좁아져서 가정부인들도 적게 움직이고 있다.

그러나 자라나는 아이들은 물론 어른들도 몸을 움직이는 신체운동이 건강을 유지하는데 얼마나 필요한 것인가는 모두 알고 있다. 규칙적으로 올바른 운동을 하지 않으면 근육은 긴장을 잃고 위축되어 약해지는 것이다. 근육은 적당히 움직이면 발달하고 사용하지 않으면 위축하나 너무 심하게 사용하면 파괴된다는 규칙이 있다.

이러한 사실은 근육에 한하는 것이 아니다. 다른 기관, 심장, 폐, 위장, 간장, 뼈, 신경이나 뇌도 모두 사용하지 않으면 쇠약해지므로 적당히 활동시키는 것이 모든 기관 또는 전신 건강에도 필요한 것이다.

걷기 운동을 하자

많이 움직이면 에너르기가 소모되어서 쉽게 피로해 지므로 운동을 하지 않는 것이 좋다는 생각이 있다. 그러나 소요열량으로 피로를 쥔 것이 아니라 운동은 정신적 스트레스를 해소시켜 주고 심장과 혈액순환을 도와

주므로 운동을 적당히 하여 열량을 소모시키는 것이 도리혀 열량의 저축이 된다는 사실에 주의할 필요가 있다.

근육을 사용해도 어느 특정부분만 사용하고 다른 부분은 전혀 사용하지 않는 사람들이 전신 운동을 한다고 주 2회 골프나 테니스를 춘다고 하면 이는 한꺼번에 신체를 너무 많이 움직이는 것이 되어 도리혀 피로를 증가시키고 건강상태를 나쁘게 하는 것이다.

전신운동 중에서도 걷는 것이 제일 좋다. 걷는 운동에는 장소가 필요 없고 상대방도 필요없다. 걸을 때는 팔을 흔들고 전신이 움직이게 되므로 허리 근육이나 내장도 모두 동원되어 전신의 혈액순환이 새로와 지고 긴장이 많이 해소되는 것이다.

적당한 속도로 걷는다면 피로감을 느끼지 않으면서 많은 운동을 할 수

있다. 또 보고 듣는 것도 많으므로 정신상태에도 자극을 주어 노여움과 걱정으로부터 우리의 감정을 해방시켜 준다. 빨리 걷는다면 심장이 뛰고 호흡이 빨라져 쉽게 피곤해 질 것이지만 천천히 걸어도 피곤해 지기는 마찬가지이다. 그러므로 보행속도는 적당한 운동자극을 주는 범위에서 조정해야 되는데 걸기를 멈추어 10분이내에 맥박이나 호흡회수가 보통 수준으로 돌아오면 무리가 없는 보행이라 할 것이다.

다리의 피부는 아랫배에 있는 내장기관과 신경적으로 연관되어 있기 때문에 발이 차면 내장이 충혈되기 쉽다. 또 내장이 장애를 일으키면 발이 차가워 지고 피곤해 진다. 그러므로 걸기 운동으로 다리에 적당한 자극을 주면 전신건강에 도움을 주게 될 것이다. 걸어서 즐겁고 건강해 지자.

