

건강할 때에 하는 건강체크(4)

아침

상쾌한 아침을 위하여 ③

치아건강체크 (치아의 성인병을 예방하자)

건강을 유지하기 위해서는 음식을 잘 씹어서 먹어야 한다. 어떤 음식물이든지 영양의 균형이 잡혀 있고, 맛있게 먹기 위해서는, 역시 건강한 치아가 아주 중요하다. 여기서는 건강한 치아를 보존하기 위한 양치질법에 대해 설명해 본다.

효과적인 양치질법

양치질을 하는데 있어 가장 중요한 것은, 자신의 구강에 맞는 칫솔을 사용해야 한다는 것이다. 그리고, 하루에 여러번 대충 닦는 것보다는 하루 한번이라도 충분히 시간을 갖고 골고루 닦는 것이 중요한 포인트이다.

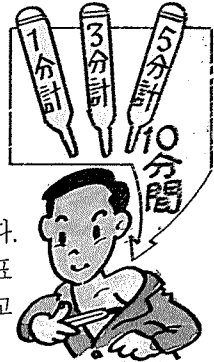


3가지 수치로 하는 건강체크

체온·맥박·혈압, 이 세가지는 가정에서 누구라도 관리할 수 있는 가장 기본적인 건강의 척도이다. 병이 났을 때부터 측정하는 것이 아니라, 정확한 데이터를 얻기 위해서는 건강할 때에 시간을 내어 하루에 한번은 재어보는 것이 바람직하다.

체 온

체온계의 수은이 있는 부분을 겨드랑이 깊숙히 넣는다. 1분계, 5분계 등이 있지만, 어느 것이든 겨드랑이를 벌리지 말고 10분간 넣고 있어야 한다. 또한 디지털 체온계는 표시음이 날 때까지 끼우고 있어야 한다.



맥 박

오른손의 인지·중지·약지를 가지런히 모아서 왼손의 엄지손가락 뿌리 부분에 댄다. 1분에 70회 정도가 성인의 표준이다. 15초를 잴 때는 4배로, 혹은 30초를 잴

후 2배를 곱해서 계산해도 된다.

혈 압

아침에 눈을 뜨자마자 움직이지 않은 상태에서 재는 혈압을 “기초혈압”이라 한다. 일반적으로 높은 쪽이 140 이상, 낮은 쪽이 90 이상인 경우에는 주의가 필요하다.

아침 식사는 하루 활동의 원동력

영양의 밸런스가 잘 잡히고, 비만해지지 않도록 하는 식생활의 기본은, 우선 하루 3끼를 반드시 먹는 것이다.



아침식사는 하지 않고 점심은 국수같은 것으로 가볍게 먹고, 저녁에 많이 먹는 식사방법은 건강에 좋지 않은 식생활 패턴이다. 특히 저녁에 많이 먹는 사람의 경우를 「야식증후군(夜食症候群)」이라고 표현하는데, 주의를 요한다.

하루 3끼의 식사방법은 양적으로도 개개의 생활패턴에 따라서 개인차가 있다. 자신에게 적합한 형태로 아침·점심·저녁의 식사량을 배분하고 조절해야 한다.

◎ 당신은 괜찮습니까 ◎

운동부족도 체크

운동부족에 빠지지 않았는가. 하루의 생활을 돌이켜 보면서 다음 표의 개개 항목에 답해 보자. 운동부족도를 알 수 있을 것이다.

체크 항목과 체크란	
1	아침, 구두를 신는 동작이 불편해서 기다란 구두 주걱을 사용한다.
2	배꼽부위의 살을 옆으로 쥐었을 때, 피하지방의 두께가 2cm 이상 된다.
3	걸을 때 발이 무거워서, 터덜터덜 걷는 때가 많다.
4	걷는 것이 싫다든가, 걸어서 가야하는 장소에 가는 것은 피한다고 생각한다.
5	오래 서 있거나 무거운 물건을 들고있을 때 허리에 통증이 생긴다.
6	배의 근육의 힘이 약해서 새우등이 되고, 걸을 때 턱이 위로 올라간다.
7	에스컬레이터를 타는 순간, 첫발을 내딛기를 주저하게 된다.
8	계단을 오르내리거나 급하게 걸을 때는 숨이 차거나 가슴이 뻐다.
9	걸고 난 직후에 쉬어야 하고, 장시간 걸으면 무릎과 허리가 아프다.
10	허리를 구부리거나, 펴고 일어설 때에 「꽁(혹은 아이구)」 하는 소리를 내게 되거나 또는 무의식적으로 한숨을 쉬게 된다.

<당신의 득점>

1가지라도 해당된다> 운동부족의 시초이다.

4가지 이상 해당된다> 운동부족이다. 낮 동안에 몸을 움직이도록 좀더 신경을 써야 한다.

8가지 이상 해당된다> 주의를 요한다. 건강진단을 받거나 적당한 운동을 해야 한다.