

건강할 때에 하는 건강체크(5)

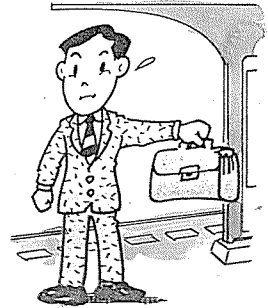
아침

상쾌한 아침을 위하여 ④

출퇴근 중에도 가능한 한 간단한 체조를

바쁜 현대인들에게 있어서, 출퇴근에 소요되는 시간은 조금도 유용하게 쓰이지 않고 있다. 그러나, 이 시간도 조금만 활용하면 가벼운 운동을 할 수 있는 헬스타임(Health-time)으로 바꿀 수 있다.

장시킨다.



조금 빨리 걷기

1분간에 100m 정도로 걷기 시작하다가 서서히 속도를 올린다.



손잡이를 이용해 보자

차량(전철)의 손잡이를 잡고 그 손에 힘을 준다. 힘을 주고 몸을 위로 올리는데, 발끝을 세우는 정도로 한다.

차량의 흔들림을 이용한다.

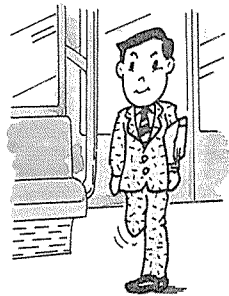
버스나 지하철의 흔들림을 이용해서, 한 쪽 발로 선다. 아무 것도 잡지 않고 서는 것으로, 평형감각과 다리의 힘을 길러 준다.

발 끝으로 계단 오르기

계단의 앞부분을 먼저 딛고 발끝으로 계단을 오른다. 특히 발목이나 장딴지 부위를 단련시킬 수 있다.

무거운 가방으로 근육의 힘 기르기

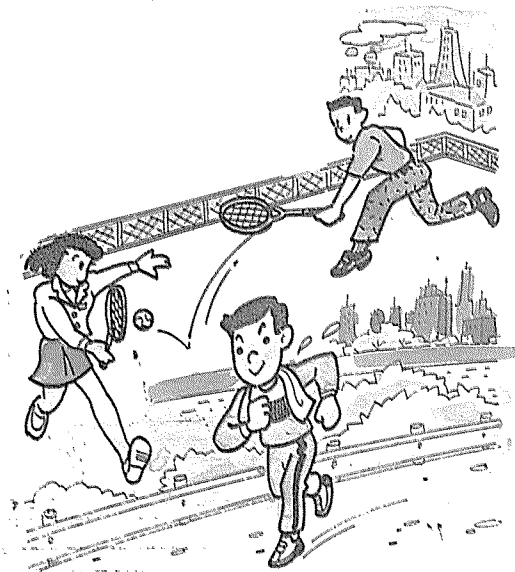
전철을 기다릴 때에 가방을 들고 팔목을 옆으로 수평되게 올린다. 10초 정도 그대로 있다. 이 방법으로 양 손의 근력을 신



컴퓨터나 워드프로세서의 보급으로 많은 정보가 난무하고 있는 현대사회. 그 속에서 활동하는 사람들은 어떤 이유에서건 스트레스가 쌓이게 된다. 또한, 책상에서 하는 일을 주로 하는 사람들에게 있어서는 운동부족이 염려된다.

업무를 보다 합리적·효율적으로 진행하기 위해서는, 스트레스를 해소하는 방법을 익혀서 적당한 운동을 통하여 심신의 긴장을 풀어주고 신체활동을 활성화 시켜주는 것이 중요하다.

여기서는 짧은 휴식시간이나 점심식사 후를 이용한 여러가지 건강관리 방법에 관하여 설명해 보기로 한다.



점심 식사 메뉴를 재검토!

점심을 라면이나 국수로 간단히 때우려고 하지는 않는가. 점심은 공복을 메우는



것 뿐만이 아니라 영양보급은 물론이고 휴식을 취하는 일이기도 하다. 이러한 것들은 오후의 활력원이 된다. 점심식사 메뉴를 재검토 해보아야 한다.

예를 들어, 백반류의 식사를 너무 많이 하지는 않는가. 이 백반은 당질이다. 이것을 너무 많이 먹으면 비만해지기 쉽다. 반찬을 많이 먹어서 영양의 균형을 잘 지켜주어야 한다. 또한 녹황색 채소를 충분히 섭취할 수 있도록 메뉴를 짜는 일에 염두를 둔다.이것은 비만 예방에 있어 큰 도움이 된다.

오후에 부지런히 일하고, 능률을 올리기 위해서도, 저녁식사를 하기 전까지의 에너지를 섭취하는 점심식사는 아주 중요한 것이다.