

건강할 때 하는 건강체크(9)

저녁

내일의 활력을 위해
하루의 마무리를 여유있게

바쁜 하루가 끝나고 편안한 마음으로 가족과 함께 쉴 시간이다.

적당량의 술을 마시는 것도 좋고, 천천히 목욕을 하면서 하루의 피로를 풀어보는 것도 기분을 좋게하는 방법이다. 저녁은 하루의 피로를 말끔히 풀어주고, 내일의 활력과 영감을 새롭게 만들어주는 시간이다. 심신을 느긋하게 풀어주도록 한다.



올바른 음주법

적당한 음주는 스트레스 해소에 도움이 될 수 있으며, 혈압을 낮추기도 하고 HDL 콜레스테롤을 증가시키는 효과도 있다. 그러나 과음을 하게 되면 알콜성 지방간, 간염, 간경변 등의 간 장애가 발생할 수 있다. 또한 비만이나 당뇨병 같은 성인병의 주요원인이 되기도 한다.

따라서 술을 올바르게 마시는 방법은 아주 중요하다. 적당한 음주는 약이 되지만,



과음은 독이 된다는 것을 기억해 두자.

올바른 음주법은 다음과 같다.

- 술을 많이 마시는 사람은 매일 계속해서 마시지 말고 반드시 간을 쉬게 하는 휴간일(休肝日)을 만든다.
- 여유있게 천천히 마시되, 취하는 것을 가감해서 그만 마신다.
- 정종은 2홉, 맥주는 2컵, 위스키는 더블 2잔까지가 적당하므로 음주량을 결정한다.
- 고기·생선·달걀·두부·콩 등 고단백의 식품을 안주로 한다.
- 술을 마실 때에는 흡연은 하지 않는다.
- 약과 함께 마시지 않는다.
- 늦어도 밤 12시에는 술마시기를 그만둔다.

목욕과 건강에 관하여

목욕은 더럽혀진 몸을 청결하게 해준다는 위생적인 측면에서의 장점 뿐만 아니라 여러가지 효용이 있다. 여기에서는 목욕탕에서 할 수 있는 건강체크, 목욕의 효용 등에 대해 얘기해 보겠다.

목욕과 함께 하는 건강체크

욕실안에서는 자신의 몸을 잘 살펴보면 서 건강상태를 확인하기 쉽다.

- 습진 같은 것이 없는지 체크하고 피부 병의 유무를 관찰한다.
- 살을 살펴본다. 비만의 정도와 최근들어 어느 부위에 지방이 늘어났는지 관찰한다. 신체의 이곳저곳을 손가락으로 짚어보면 알 수 있다.

목욕의 효용과 주의할 점

미지근한 탕에서의 목욕은 스트레스 해소에 아주 좋다. 미지근한 탕에는 진정(鎮靜)작용이 있기 때문이다.

그리고 열탕은 자극을 주고 혈액순환을 활발히 해주는 하지만, 고혈압이나 심장병이 있는 사람은 피하는 것이 좋다.

겨울철에는 욕실과 탈의실을 따뜻하게 해주면 급격한 혈압 상승을 방지할 수 있다.

또한 목욕은 약간의 에너지를 소모시키기 때문에 운동부족인 사람에게도 효과가 있다. 최근에는 여러가지 목욕제들이 등장하고 있는데, 자신의 기호에 맞고 체질에 맞는 것을 효과적으로 사용한다면 그것도



목욕을 통해 느끼는 하나의 즐거움이 될 수 있다.

단, 차가운 물에서의 목욕은 주의할 점이 몇가지 있다. 탕에서는 감기에 조심해야 한다. 탕 위의 물을 이용해서 차갑게 한 수건으로 전신을 문질러서 기공이 닫히도록 한 후 다시 한번 건조한 수건으로 수분을 닦아 주도록 한다.

비만과 표준 체중

탈의실에는 체중계를 비치해 두고, 목욕을 할 때에는 반드시 체중을 재어 보도록 한다. 혈압·체온·맥박 등과 함께 체중은 하루의 건강 상태를 알아 볼 수 있는 가장 중요한 수치의 하나이다. 가능한 한 그 변화를 그래프나 캘린더에 기록해 두도록 한다.

또한 비만에 대한 표준체중이 있으므로 알아두면 좋다. 표준 체중은 다음과 같은 계산법에 의해 산출할 수 있다.

$$(\text{신장}-100) \times 0.9 = \text{표준체중}$$

한편 이 계산에 의해 산출된 체중의 $\pm 10\%$ 이내가 이상적인 체중이라고 한다. ㉔