

건강할 때에 하는 건강체크(7)



오후의 생활에 관하여③

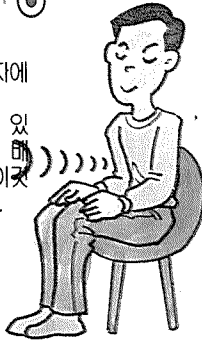
휴식은 곧 힘이다.

운동을 해서 상쾌한 기분을 얻는 것도 중요하지만, 충분히 휴식을 취하는 것도 오후의 일을 하기 위한 기운을 기르는데 있어 아주 중요하다.

의자에 앉아서 눈을 감고 전신의 긴장을 풀고, 오전 중에 쌓인 근육의 피로를 해소시켜 보자.

◎ 어리의 피로 풀기 ◎

- 편안한 자세로 의자에 허리를 기대다.
- 배를 집어넣고 잠깐 있다가 빨리 힘을 빼, 배를 원상태로 한다. 이것을 여러번 반복한다.



◎ 팔의 피로 풀기 ◎

- 팔 전체에 조금씩 힘을 주면서 주먹을 꽉 쥐었다.
- 한계에 이를 때까지 힘을 준 후, 다시 힘을 뺀 상태로 들어간다.



◎ 발의 피로 풀기 ◎

- 발 엄쪽을 위로 지켜두고, 정만지 쪽을 편다.
- 장딴지에 긴장감이 느껴질 정도로 폼다가 힘을 빼고 잠시 쉰다.
- 한쪽 발에서부터 시작해서 교대로 다른 발도 같은 동작을 한다.



◎ 어깨의 피로 풀기 ◎

- 편안한 자세로 의자에 허리를 기대다.
- 양어깨를 뒤로 제치고, 견갑골(肩甲骨) 부근의 근육을 긴장시켰다가 재빨리 힘을 뺀다. 이것을 여러번 반복한다.



VDT 작업으로 인한 피로를 푼다.

컴퓨터와 워드프로세스의 보급에 의해 VDT(Visual Display Terminal=시각 또는 화상 표시 단말) 작업이 급증하고 있다. 이 작업은 눈을 비롯하여 전신에 커다란

부담을 준다. 휴식시간은 이 피로를 푸는데에 유효하게 사용되어야 한다. 다음과 같은 방법으로 피로를 풀어보도록 하자.

VDT용 스트레칭

눈을 많이 깜빡인다. 일을 하는 도중에도 의식적으로 이를 행하면 효과적.



눈·입을 크게 벌린다. 마음속으로 열을 세고 눈과 입을 힘을 주어 닫는다.



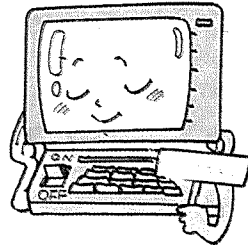
가까운 곳(20cm 정도)과 먼 곳(3m 이상)을 빠르게 교차하여 본다. 이것을 10번정도 반복한다.



입을 좌우로 최대한 움직인다.



- 작업 중일 때와 반대되는 자세를 취한다.
- 멀리 있는 경치를 바라봄으로써 눈의 피로를 풀어준다.
- 굴신(屈伸)운동이나 가벼운 유연체조 같은 것을 한다.
- 몸에 적합한 스트레칭을 실시한다.



인간과 마찬가지로 기계도 일을 하고 나면 피로를 느낀다. 전원을 끄고 쉬도록 해주어야 한다.