

좋은 습관은 건강을 만들고 나쁜 습관은 성인병을 만든다.

밝은 가정은 가족 전체의 소망이다.

아침이면, 「안녕히 주무셨어요.」라는 인사를 듣는다. 가족 모두가 건강하기를 바라는 마음으로 「다녀오겠습니다.」 「다녀왔습니다.」, 「안녕히 주무세요.」라고 하는 것은 밝은 가정의 하루가 있기를 바라는 때문이다.



아버지의 건강을 가족 모두가 원한다.

아버지는 가족의 대들보이다. 그래서 건강하지 않으면 안되는 것이다. 특히 심근경색·뇌졸중·당뇨병 등의 성인병에는 주요인.

여기서는 성인병 예방을 위한 5가지 주의사항을 설명해 보겠다.

1. 식사는 하루 3회, 반드시 하도록 한다.

아침·점심·저녁 3회, 반드시 식사를 해야 한다. 몸이 필요로 하는 에너지를 보급해줄 정도의 양이 이상적이다. 밤참을 먹거나 음료를 마시는 것은 금물.

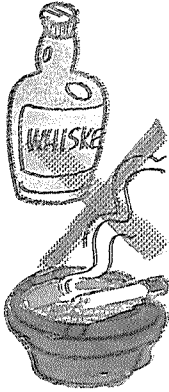


2. 음주와 흡연은 적당하게

적당한 음주는 혈압을 낮추고, 스트레스

해소에도 도움을 준다. 그러나 과음을 하게 되면 간장 장해를 초래하게 되고, 여러가지 병의 원인이 된다.

또한 지나친 흡연도 주의해야 한다. 가능하면 담배를 끊는 것이 좋다.



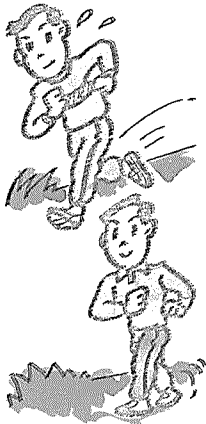
3. 적당한 운동을 한다.

운동으로는 조깅·수영·경보 등 여러가지가 있다. 자기 체질에 맞는 운동을 꾸준히 하도록 한다.

운동할 장소나 시간이 없는 사람들에게는 걷기를 권하고 싶다. 걷는

분~60분 정도로, 1분에 80m 정도 걷는 것이 좋다.

경우에 따라서는 2회로 나누어, 한번에 15~30분 걷는 것도 좋다.



4. 스트레스 해소법을 익혀라

스트레스는 현대인의 숙명이라 해도 과언이 아니다. 이러한 스트레스는 주로 정신노동이나 긴장감 같은 것에서부터 생긴다.

적당한 음주나 따뜻한 목욕 등 자신의 스트레스 해소법을 몸에 익혀두도록 한다.



5. 하루 7시간 정도 잠을 잔다.

건강과 수면은 아주 밀접한 관련이 있다. 하루 7시간을 숙면을 취하도록 하라.

오늘 잠이 부족하면 내일은 그 부족한 수면을 보충 해주어야 한다. 휴일에는 특히 충분한 휴식을 취하도록 한다.

