

‘긴 연휴 끝’...명절 증후군, 빠르게 극복하는 방법은?

길었던 추석 연휴도 끝나 일상으로 돌아와야 할 시기가 됐다. 유독 길었던 연휴 탓에 자칫 생체리듬이 달라지며 스트레스를 동반한 신체적 이상 증세 등 이른바 명절 증후군에 시달릴 가능성도 높아졌다. 내 몸이 연휴의 아쉬움에서 빠르게 벗어나 일상으로 복귀할 수 있는 방안을 알아보자.

◇균형 잡힌 식단과 가벼운 운동으로 생체리듬 회복해야

명절 증후군을 효과적으로 극복하려면 명절 직후 흐트러진 생체리듬을 되돌리고 긴장된 근육과 마음을 이완시키는 노력이 매우 중요하다. 일어나고 잠드는 시간

◇긴장된 근육 이완에 신경써야

긴장된 근육을 이완해주는 것이 중요하다. 명절 음식 준비를 하면서 장시간 고개를 숙이며 일하거나 장거리 운전 등을 하는 경우 경우 목과 어깨, 허리 등에 통증이

스트레칭의 경우 부드럽게 근육과 관절을 풀어주는 동작을 아침·저녁으로 2회 이상, 한 동작을 10초 동안 3~5회 정도 반복해 실시하는 것이 좋다.

산책과 조깅도 몸에 부담이 되지 않도록 30분 정도가 적당하다. 족욕을 할 때는 38~40℃의 물을 복사뼈가 잠길 정도로 부어주고 20~30분 동안 발을 담가주면 된다.

◇명절기간 동안 쌓인 피로해소 위해선 수면시간 활용이 중요

하루의 3분의 1에 해당하는 수면시간을 최대한 활용해 편안하게 몸과 마음을 이완하는 시간을 갖는 것도 좋은 방법이다. 바른 수면 자세만으로도 긴장된 근육과 관절을 풀어주고 심적 안정을 유지하는 데 도움이 된다.

가급적 자연스러운 차렷 자세로 바로 지는 것이 좋다. 옆으로 지는 게 편하다면 측면수면도 가능하지만, 목이나 어깨 등에 부담 없는 자세를 유지해주면 좋다.

뉴스스



수면시간 하루 6~7시간 정도 일정하게 유지해야
균형잡힌 식단에 日 7~8잔 물 마시면 피로회복
스트레칭·산책 등 운동이나 족욕·반신욕 도움

을 일정하게 정해 지키고 하루 수면 시간은 6~7시간 정도를 확보하는 것이 좋다. 식사는 균형 잡힌 식단으로 규칙적으로 섭취하고 하루에 7~8잔 이상의 물을 마시면 피로 회복력을 높일 수 있다

발생하기 쉽기 때문이다. 이러한 근육통을 풀어주기 위해서는 스트레칭, 산책, 조깅 같이 가벼운 운동이나 혈액순환 및 정서적 안정도 도움이 되는 족욕, 반신욕이 효과적이다.

‘명절증후군에 무리한 집안일’이 불러온 ‘과사용증후군’...휴식이 답



길었던 추석연휴가 막바지에 이르면서 ‘과사용증후군(overuse syndrome)’을 호소하는 주부들이 늘고 있다.

‘과사용증후군’이란 똑같은 동작을 반복하거나 신체의 특정 부위를 무리하게 사용하면서 나타나는 근골격계의 통증 및 이상 현상을 말한다.

장시간 운전, 벌초와 성묘, 가족 친지들을

날 수 있지만 강도는 그리 세지 않더라도 수없이 반복되는 경미한 자극에 의한 누적 손상으로도 발생한다.

벌초작업을 위해 구부정한 자세로 장시간 일을 해 허리와 등에 근육통이 발생할 수 있고, 심한 경우에는 디스크 질환까지 생길 수 있다.

주부들의 경우 음식 장만을 위해 여러 날

똑같은 동작 반복·특정 부위 무리하게 사용시 나타나는 근골격계 통증
1주 이상 증상 지속시 물리치료·소염진통제 등 처방 필요...병원 방문

맞이하기 위한 대청소와 집안 정리, 많은 양의 음식 장만과 설거지에 뒷정리까지 하느라 연휴가 끝나갈 무렵이면 온몸이 두들겨 맞은 것처럼 아프고 저리기 시작한다.

‘과사용증후군’은 신체의 특정 부위를 아주 센 강도로 무리하게 사용했을 때도 나타

식재료를 다듬고 썰고 부치고 무거운 솥이나 냄비를 반복적으로 들었다 놔다하면서 손가락, 손목, 팔꿈치, 어깨관절 등에 누적 손상이 일어날 수 있다.

대개 손가락이나 손목 관절의 인대염이나 손목터널 증후군 같은 말초신경 손상이 빈

번하게 나타나고 팔꿈치 안쪽 바깥쪽 인대 염도 흔하며 어깨를 움직이기가 불편해지는 회전근개 증후군도 자주 발생한다.

장시간 서서 또는 방바닥에 앉아서 일을 하다 보면 뒷목과 어깨쪽지 근육들이 쉬지 못하고 과도하게 사용돼 심한 근육통과 근막통증후군 같은 만성 통증을 일으키기도 한다.

여기에 정신적인 스트레스까지 겹치면 통증은 배가돼 마치 큰 병이라도 걸린 것처럼 온 몸을 움직이기 힘들게 아파온다.

과사용증후군의 치료는 무리하게 사용했던 신체 부위를 자연치유 될 수 있도록 충분한 휴식 시간을 갖는 것이 특효약이다.

인제대학교 상계백병원 재활의학과 김철교 교수는 “과사용증후군에 휴식만큼 좋은 치료는 없지만, 1주 이상 요통 근육통 관절통, 부종 등의 증상이 지속될 경우에는 물리치료와 자세 교육, 적절한 운동요법, 단기간의 소염진통제나 근육이완제 처방 등이 필요하다”면서 “증상이 심한 경우에도 주사치료 등으로 어렵지 않게 치료되는 경우가 대부분이므로 증상이 지속될 경우에는 병원을 방문해야 한다”고 말했다.

뉴스스

부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다

가짜뉴스

가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는 공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로 가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.

한국언론진흥재단
Korea Press Foundation

