

特輯 피로, 어떻게管理하면 좋은가

- ◆... 바쁘게 돌아가는 현대를 살고있는 우
- ◆... 리들은 스트레스를 받는다라는 말과 함께
- ◆... 피곤하다는 말을 입에 달아놓고 있지만
- ◆... 「피로란 과연 무엇인가」라는 질문에대
- ◆... 해서는 아직도 정확한 답변을 할수 없
- ◆... 는 실정이다. 생리학적으로 굳이 정의한

- ◆... 다면 피로란 과다한 일을 하는 동안에...
- ◆... 또는 일을 끝낸 후에 나타나는 일일할...
- ◆... 수 있는 능력이 일시적으로 감소한 상...
- ◆... 태라고 이야기할 수 있으나 이것으로피...
- ◆... 로라는 현상이 완전하게 정의되는 것은...
- ◆... 물론 아니다

피로를 편의상 육체적인 피로와 정신적인 피로로 나눌수 있으나 과도한 일을 할때는 이들이 같이 나타나는 경우가 많으므로 둘사이를 명확하게 구분할 수는 없다.

육체적 피로란 흔히 짧은기간동안에 평소보다 과다한 운동을 하고난 후에 경험하는 근육의 피로를 말한다. 그원인은 근육내에 피로물질(젖산이 그중의 하나로 축적됨)이 쌓이거나 또는 근육내에 저장되었던 에너지원의 고갈등이생각되고 있으며 운동이 끝나고 충분한 기간 동안 쉬면 근육에 쌓인 피로물질들이 제거되고 고갈된 에너지원들이 재충전되면서 이러한 피로는 사라진다.

신체운동 후에 오는 근육의 피로는 신체운동의 종류에 따라 그 정도가 다르다. 예를들어 물건을 들고있는다든지 「엎드려빠져」 등 근육의 길이에변화가 없는 상태로 근육수축을 지속할 때는 빨리 피로하여얼마 견디지 못하나 근육의 길이가 변화는 보통의 운동에대해서는 내성한계를 넘지않는한 쉽게 피로하지 않음은 누구나 경험한바 있을 것이다.

피로란 무엇인가

지각이나 運動능력에 장애를느낄때 소위 「월요병」 症狀도 피로의일종

정신적 피로는 중추신경계의 조절기전에 이상이 생겨 일을 할수있는 능력이 저하된 상태를 말한다. 정신적피로는 주의집중이 필요하고 긴장이 요구되는 정신적 작업을 오래 지속하던지, 단조로운 작업을 지속할때, 소음및 불량한 조명등 나쁜 작업환경에서 일할때, 흥미없는 일을할때 등에 경험하며 고된 육체적 노동을 한후나 영양실조, 질병상태에서도 볼수있다. 그결과 정신적으로 피로하게되면 신경의 흥분전도 속도가 느려지고 사고나

판단하는 과정에 영향을 주며 지각이나 운동능력에도 장애를 경험하게 된다. 정신적 피로는 근육의 피로와는 달리 적절한 방법을 쓰면 바로 없어질 수도 있다. 정신적으로 피로하게끔하는 일 대신 다른 일을 하던지, 작업환경을 바꾸고 분위기를 쇄신할때, 기분전환할 만한 일을할때 정신적 피로가 풀림은 다 아는 사실이다. 이러한 사실부터 정신적 피로의 원인으로 근육에서 볼수있는 것과 같이 어떤 피로물질의 축적이라든지

에너지원의 고갈등이 큰 역할을 하지 못하고 다른 중추신경계 요소가 더 중요함을 시사한다. 예를들어 장거리 자동차여행과 같이 단조로운 일을 할때 음악을 듣는다든지하여피로를 어느 정도 씻을수있는점으로 볼때 뇌간에 있는 상행망상체계 (ascending reticular activating system) 의 활성화가 정신적피로의 한원인으로 추정된다.

피로하게되면 눈에 띄게 또는 안띠게 우리몸에 일련의증상이 나타난다. 우선 근육내칼리코젠 함량이 떨어지고 젖산



김 전

〈서울醫大생리학교실〉

서 근전도를 기록하던지 피부 저항의 변화를 측정하는 방법도 사용될수 있다.

1950년대 이후에 널리 쓰이고 있는 피로도 측정법으로임계명멸주파수 (critical flicker frequency) 를 측정하는 방법이 있다. 임계명멸주파수는 두개의 시자극이 시간간격을 두고 우리눈에 들어올때 각각을 구분하여 두개로 느끼게되는 최소의 시간차를 알려준다. 피로할수록 낮은 주파수에서 두 시자극이 융합되어나오 보인다. 이를 측정하기위해서는 검은 부분과 흰 부분이 교대로 되어있는 원반의회전속도를 변화시키고 흰부분과 검은 부분이 구별되지 않고원반 전체가 균일하게 회색으로 보이는 회전속도를 측정하여야한다.

피로를 느끼거나 객관적인피로 증상들이 나타나면 피도를 빨리 회복시켜야 한다. 피로는 완전히 회복될수 있으나 이를 회복시키지 않고 누적되면일의 능률을 저하시킬뿐 아니라 더 지속되면 신체기능의 이상을 초래하여 질병으로 발전하게 된다.

하루하루 일상생활에서 오는 피로는 충분한 영양섭취와 휴식 및 수면 등으로 대개는풀리며 복욕도 좋은 방법이다.

정신적인 피로는 산책이나휴분하지 않을 정도의 가벼운운동으로 기분이 전환되면서풀릴수 있다. 주중에 쌓인 피로는 휴일 동안 육체적, 정신적으로 충분한 휴식을 통해 풀려야지만 다음 주의 일의 능률을 올릴수 있다. 특히 주말의 과잉이나 과도한 운동등은 일주일동안 쌓인 피로를 풀기 보다는 오히려 더욱 쌓이게하며 소위 월요병이란 증상으로 발전하게 된다.



◆주중에 쌓인 피로는 휴일동안 육체적, 정신적으로 충분한 휴식을 통해 풀려야지만 다음주의 일의 능률을 올릴수 있다(사진은記事특정사실과관련없음)

휴대용 혈당측정기는 환자및 일반인이 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

특 정 :

- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
- 측정범위 : 0~1,000mg/dl
- 물로 닦을 필요가 없음
- 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
- 검사 비용이 적게들고 간편한 휴대가 됩니다.
- 검사 시험지 (Strip) 을 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원 : DIX Kyoto DAIICHI

판매원 : 정우양행

서울시중구충무로 3가24-14(경북빌딩 101호)

전화 : 276-0277

276-0278

※당 노신문

“소망” 구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.

보내실곳 : “대한당노협회”

서울시중구충무로 3가24-14

경북빌딩 101호

TEL : 265-9822

