

## [Family/건강] 주말 폭~ 잤는데 왜 피곤하지?

[중앙일보 2005-07-12 20:28:07]



주5일 근무자에게 권장하는 운동

나이	주말에 하면 좋은 운동	운동시간	주중에 권장하는 운동	운동시간/주당운동횟수
20대	농구·축구·인라인·산악자전거·수상스키	1~3시간	자전거·조깅·수영·근력운동	30~40분/ 3~4회
30대	달리기·테니스·수상스키·축구·인라인			
40대	등산·속보·달리기·골프		속보·수영·자전거·근력운동·스트레칭	30분 정도/ 2~3회
50대	등산·골프·배드민턴			

자료:삼성서울병원 운동의학센터



[중앙일보 황세희] 이달 초부터 주5일 근무제가 300인 사업장으로 확대됐다. 일주일 중 닷새는 근무하고 이들은 나만을 위한 시간을 갖게 것이다. 이를 겨냥해 레저·여행·자기계발 등 알찬 주말을 보내기 위한 갖가지 아이디어가 제시된다. 하지만 가장 중요한 것은 건강. 주말을 이용해 자신과 가족건강을 증진시키는 방법을 알아본다.

◆생활리듬 유지=재충전을 하고 월요일 없는 한 주를 맞으려면 주말 이틀간 생활리듬을 유지해야 한다.

우선 주말에도 기상시간은 일정하게 유지하자. 삼성서울병원 신경과 홍승봉 교수는 "수면 시간이 길다고 주중 피로가 완전히 보충되는 것은 아니다"라며 "밀린 잠을 잔다고 주말을 침상에만 있다 보면 생체리듬이 깨져 몸과 머리가 오히려 무거워질 수 있다"고 들려준다. 늦잠→취침시간 지연→늦은 기상시간 등으로 이어지면서 생체리듬이 깨지기 때문. 통상 성인은 오후 11시에서 다음날 오전 7시 사이에 7~8시간 정도 수면을 취하는 게 가장 바람직하다.

만일 심신이 지친 사람이라면 주말에 폭 자는 게 피로 해소에 도움이 된다. 단 이때도 늦잠을 자기보다 일찍 잠자리에 들고 기상시간은 일정하게 유지하는 게 좋다. 취침시간을 앞당기고자 할 땐 차지 않은 우유 한 잔을 마시면 도움이 된다.

만일 과음.과식.과로로 충분한 수면을 취하지 못했다면 낮잠으로 부족한 잠을 보충한다. 그러나 낮잠은 30분 이내, 길어야 한 시간을 넘기지 않도록 한다.

생체리듬을 유지하려면 밤중에 잠이 깬 때의 관리도 중요하다. 만일 '주말이니까'라며 불을 켜고 잠이 다시 올 때까지 비디오나 책을 보는 등 활동을 하다간 멜라토닌 분비가 감소돼 여간해서는 다시 잠들기가 어렵다. 홍 교수는 "밤중에 깨더라도 조명은 어두운 상태를 유지하라"고 조언한다.

◆주말 운동의 생활화=이틀 연휴를 뜻깊게 보내는 방법으로 '주말 운동'의 생활화를 권한다. 실제 운동을 해야지'라고 생각하면서도 엄두를 못 냈던 사람이라면 운동에 입문하는 좋은 기회를 잡은 셈이다.

삼성서울병원 운동의학과 박원하 교수는 "주말 운동은 운동효과, 가족 간 유대, 지인이나 동호인과의 사교활동, 취미생활 등을 동시에 얻을 수 있는 삶의 윤택유"라며 "단 운동은 양보다 횟수가 중요하므로 주말에만 몰아서 하지 말고 주중에도 한 번에 30분 정도씩 2~3일 병행해야 한다"고 밝힌다. 한 번에 90분간 운동할 때보다 30분씩 3일에 걸쳐 운동할 때 심폐지구력이 더 강화되고, 성인병 예방 효과도 크다.

따라서 주중엔 혼자 간단하게 할 수 있는 수영.조깅.자전거 타기.근력운동 등을, 주말엔 긴 시간 함께 즐기면서 할 수 있는 종목을 선택하는 게 좋다. 표 참조

◆가족관계 개선 노력=길어진 주말로 가족끼리 보내는 시간도 많아졌다. 평상시 구성원 간 대화가 많은 가족은 취미생활, 운동, 놀이동산 방문 등 레저활동을 함께 즐기면서 가족 사랑과 친밀감을 증폭시키는 좋은 기회다. 단 신체 활동이 많은 종목은 일요일 점심식사 때까지 끝내고 일요일 오후부터는 심신의 휴식을 취하는 게 좋다.

문제는 평상시 각자 하는 일이 바빠서, 혹은 성격.견해 차이 등으로 가족관계가 소원한 경우다. 함께하는 시간이 길어지면서 평소 갈등이 증폭될 수도 있다.

서울대병원 정신과 권준수 교수는 "주말엔 가족과 함께 보내야 한다는 강박관념에 사로잡혀 내키지 않는 공동의 활동을 하기보단 '부부나 부모.자식 간에도 개성과 가치관은 상호 인정해 준다'는 성숙한 자세로 같은 시간, 같은 공간을 공유하라"고 조언한다. 예컨대 취미활동에 대한 의견이 다를 땐 같은 시간대에 각자 원하는 활동을 하는 게 좋다. 반면 누구나 별 이견 없이 즐길 수 있는 외식, 공원 산책 등을 함께하면 된다.