

명절증후군

즐거움게 극복하고
건강한 일상으로 복귀해요!



명절증후군 이란?

명절 기간에 육체적, 정신적 피로감을 겪는 일을 말합니다.



신체적 증상

소화불량, 관절 통증,
손목터널증후군, 두통 등



정신적 증상

피로와 무기력감,
불안감, 우울감, 짜증

명절증후군

체크리스트!



속이 더부룩하고 소화가 잘 안된다.

관절이 시큰거리고 손목과 허리에 통증이 느껴진다.



밤에 누워도 잠이 잘 오지 않는다.



작은 일에도 짜증이 나고 예민해진다.

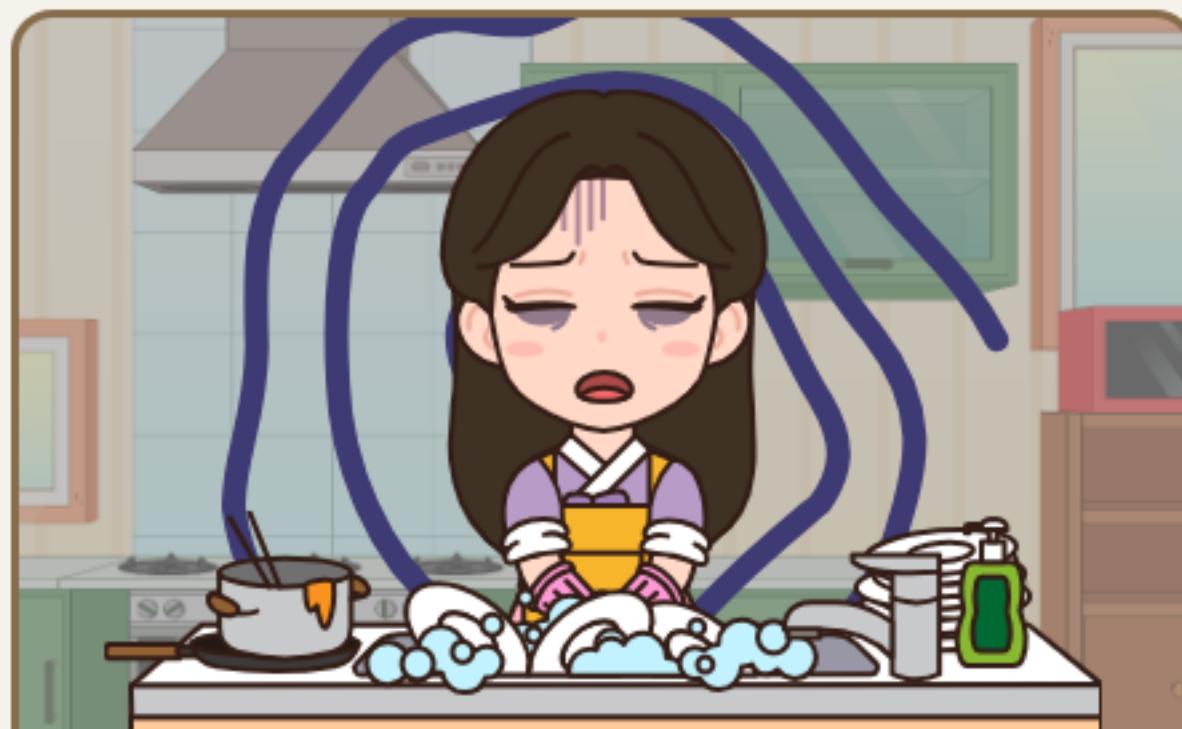
무기력해지고 집중력이 떨어진다.



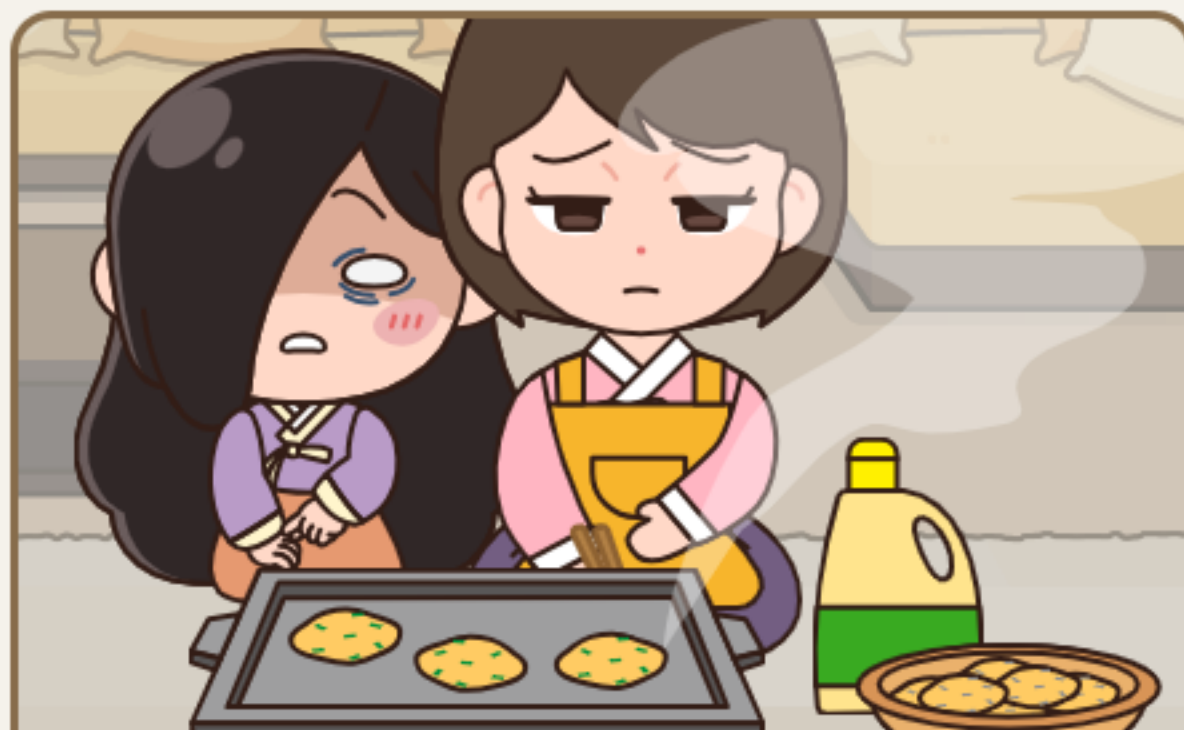
명절증후군 원인



장시간 운전



가사 노동



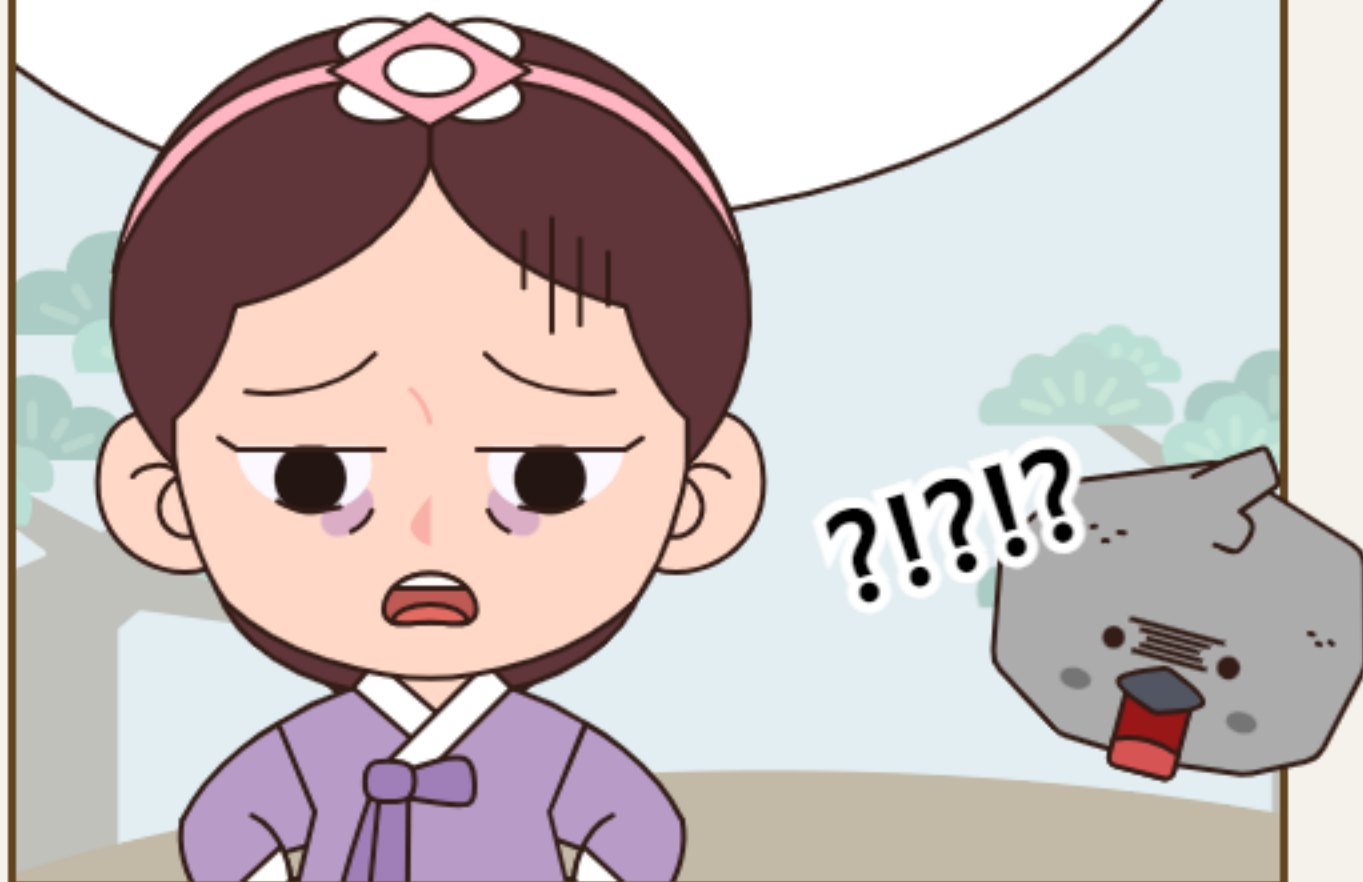
음식 장만



손님 접대



즐거워야 할 명절이
이제는 과도한 피로만 느끼는
불필요한 행사 같아요..



그..그렇다면
명절증후군을 슬기롭게
극복하는 방법에 대해
알아보아요!



명절증후군 극복 방법에는
무엇이 있을까요?





비교하지 말고 따뜻한 말 한마디



취업, 대학, 경제력, 직업, 등으로 타인과 비교하지 마세요.

날선 말들이 오고가면 불행해지고 스트레스를 받게 됩니다.

비교보다 서로 지지하고 응원하는 따뜻한 말들을 주고 받아보아요.



충청남도의회
CHUNGCHONGNAM-DO COUNCIL



과일과 채소 위주의 식단



자극적이고 기름진 명절 음식은 몸의 균형을 망가뜨려요.

과일과 채소 위주의 식단으로 몸의 균형을 맞추는 것이 중요합니다.

또한 커피와 카페인 음료를 피하고 따뜻한 차와 물도 많이 마세요!



충청남도의회
CHUNGCHONGNAM-DO COUNCIL



가벼운 산책 및 숙면



명절증후군은 우울감, 스트레스같은 정신적 증상으로도 나타나요.

낮 산책은 우울감 해소와 수면 호르몬 '멜라토닌' 분비가 촉진돼요.

가벼운 산책과 숙면으로 스트레스 관리를 해보세요!





가사노동 분담하기



온식구가 모이는 만큼 준비할 음식들도 산더미예요.

다같이 먹을 명절 음식! 준비와 뒷정리는 함께 준비하고 함께 쉬어요!

그 밖의 가사노동도 다같이 분담해서 공평하게 진행해요.



충청남도의회
CHUNGCHONGNAM-DO COUNCIL

명절증후군

즐거움게 극복하고
건강한 일상으로 복귀해요!

