

4월의 불청객 춘곤증과 안전

1. 춘곤증이란

겨울의 불청객인 정전기로 겨우내 고생을 한 후, 따뜻한 봄에 찾아오는 춘곤증은 반갑지 않은 손님이다.

춘곤증은 봄에 13주일 가량 지속되면서 나타나는 일종의 계절병으로 글자 그대로 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기에 특별한 질환이 없는데도 몸이 나른하고 피로를 느끼는 상태를 말한다. 충분히 잠을 잤는데도 낮 시간에 졸음이 쏟아지거나, 식욕이 떨어지고 나른하며 권태감으로 일의 능률이 오르지 않는다. 어깨가 빠르하고 감기에 걸린 것처럼 몸이 찌뿌드드하다. 심하면 불면증과 가슴이 두근거리는 증세를 보이기도 한다.

이러한 증세로 위험공정에서 작업을 하는 근로자에게 있어 춘곤증은 근로자의 생명을 위협함으로 춘곤증으로 인한 사고 예방에 세심한 주의가 필요한 시기이다.

2. 춘곤증은 왜 발생하나

원인은 여러 가지가 있겠지만 낮이 길어지고 기온이 올라가는 등, 계절적 변화에 생체 리듬이 즉각 적응하지 못하는 것이 주요 원인이다.

봄이 되면 자연히 활동량이 늘어난다. 이렇게 늘어난 활동량 때문에 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 필요량이 증가하고 그 중에서도 비타민 소모량은 겨울보다 3~10배 증가한다. 겨우내 이를 충분히 섭취하지 못해 생기는 영양상의 불균형이 춘곤증으로 나타나는 것이다. 이런 상태에서 입맛이 없다고 식사를 거르거나 인스턴트 식품으로 대신할 경우, 비타

민이나 대뇌중추를 자극하는 티아민(비타민B1) 등이 결핍돼 춘곤증이 더욱 악화된다.

그리고 봄이 되어 밤이 짧아지고 낮이 길어지며 기온이 상승함에 따라 겨우내 긴장됐던 근육이 이완되고 자는 시간이 짧아지는 것도 춘곤증의 한 원인이 된다.

봄은 취직, 입학, 인사이동 등 신상변화가 많아 일의 양이나 내용, 휴식시간 등이 바뀌는 때이므로 적응을 위한 신체적 혹은 정신적인 스트레스로 몸이 피곤해지고 나른한 기분이 들게 되는 것이다.

3. 춘곤증의 원인

겨울철 추위에 긴장됐던 근육, 혈관, 심장 등의 활동이 갑자기 왕성해지면서 일을 하지 않는데도 몸의 에너지 소비가 많아지기 때문에 피부의 온도가 자동으로 상승하게 된다. 그래서 마치 더운 물에 목욕한 후의 느낌처럼 나른함을 느끼는 것이다.

실제로 신체저항력도 떨어져서 이 시기에 고혈압, 심장병, 호흡기질환 등 만성질환을 앓는 사람이 가장 많이 발생한다.

춘곤증의 정도는 사람마다 차이가 있는데 비록 병은 아니지만 평소의 건강상태가 어떤지를 알 수 있는 척도가 된다. 대체로 추위를 많이 타거나 위장이 약한 사람, 겨우내 운동이 부족했던 사람, 그리고 겨우내 피로가 누적된 사람에게 잘 발생하는 것이 특징이다.

춘곤증의 원인

- Ⓐ 계절 변화
- Ⓑ 업무 환경 변화
- Ⓒ 잦은 나들이 등 육체적인 피로
- Ⓓ 불규칙한 식사나 수면
- Ⓔ 인스턴트 식품 과다 섭취
- Ⓕ 폭식이나 과음
- Ⓖ 노화

자료: 서울대가정의학과 교실

춘곤증 예방

- Ⓐ 기상과 수면 시간을 일정하게 유지한다.
- Ⓑ 아침마다 스트레칭과 규칙적인 운동
- Ⓒ 스트레스 해소를 위한 자기 전 복식 호흡
- Ⓓ 매끼 식사량을 일정하게 한다.
- Ⓔ 과도한 날은 충분한 휴식을 취한다.

자료: 서울대가정의학과 교실

질 병	피로의 특징
간질 환	<ul style="list-style-type: none"> • 오후가 될수록 피로감이 심해짐 • 식욕 저하 · 성욕감퇴 등
신장 질환	<ul style="list-style-type: none"> • 피로와 함께 수면량 증가 • 창백, 가려움증, 부종, 매스꺼움, 식욕감퇴
폐 결 핵	<ul style="list-style-type: none"> • 체중감소, 기침, 가래, 옆구리 결림 등 호흡기 증상
압	<ul style="list-style-type: none"> • 체중감소
감상선기능 향진	<ul style="list-style-type: none"> • 체중감소, 불안감, 땀 등 증상 동반
감상선기능 저하	<ul style="list-style-type: none"> • 체중증가, 생리불순
만성피로 증후군	<ul style="list-style-type: none"> • 피로가 반년씩 지속될 때 • 감기같은 바이러스 질환을 앓은 후
우울증 등 정신질환	<ul style="list-style-type: none"> • 피로가 올 때 • 기분저하, 식욕부진과 • 수면장애, 과도한 걱정 • 등과 함께 중등도 우울증이 나타나면 • 우울증을 반복 증상을 나타내며 여성의 • 피로가 특징적 증상과 관련돼 나타남 • 1부별 건강에 대해 월말에 달아오르고 신

경이 날카로워지는 등 갱년기 증상과 유사한 현상도 나타난다.

4. 춘곤증이기는 방법

다. 이를 돕기 위해 이 시기에 맞는 집중기, 휴식기, 수면 시간을 일정하게 유지하는 것이 중요하다.

전문가들의 일치된 의견은, 춘곤증을 피하기 위해서는 우선 78시간 정도의 충분한 수면으로 피로를 충분히 회복해야 하며, 충분한 영양 흡수, 적절한 운동을 해야 한다고 한다.

가. 충분한 수면

보통 성인의 적당한 수면시간은 8~9시간 내외다. 그런데 웬만한 직장인치고 이 정도 수면을 취하는 사람은 거의 없다. 밤잠을 설쳤다면 15~20분 정도 낮잠을 청해보는 것도 좋은 방법이다.

더 중요한 것은 취침과 기상 시간을 일정하게 유지하는 것이다. 늦은 오후에 커피, 콜라, 홍차 등 카페인이 들어간 음료는 피하는 것이 좋다. 잠자리에 들기 전에 담배를 피우는 것도 춘곤증을 부추기는 요인이다. 니코틴은 흥분작용이 있어 깊은 잠을 방해하기 때문이다. 잠자리에서 책이나 텔레비전을 보는 것도 숙면을 방해하는 한 요인이다

춘곤증을 몰아내는 숙면 생활법

숙면에는 양파가 효과적이다. 양파 반쪽을 썰어서 칼집을 내고 머리말에 두면 잠을 쉽게 이룰 수 있다. 또한 베갯속을 바꿔보는 것도 좋은 방법이다. 솜 베개를 메밀로 채우면 머리를 차게 해주기 때문에 숙면을 취하게 해준다.

냉온욕 또한 피로 회복과 숙면을 도와주기 때문에 춘곤증 해소에 아주 좋다. 3~5분 사우나를 하고 찬물에 1분 가량 들어가기를 5~6회 정도 반복하는 냉온욕은 온 몸을 산뜻하게 하는 좋은 방법이다. 그러나 심장이 약한 사람에게는 맞지 않으므로 대신 35~37도 정도의 미지근한 욕조물에 정중을 1컵 정도 붓고 청주 목욕을 하는 것이 좋다.

그래서 이 재단은 1997년 이후 해마다 '수면주간'(3월 말~4월 초)을 선포하고 있다. 직접적인 실례로 산타페라는 미국의 철도회사는 노동자에게 낮잠 자는 시간을 도입한 이후에 생산성이 두 배로 늘어났다고 한다.

따라서 봄철 춘곤증은 생산성 저하에 주요원인이 되므로 점심시간에 10~20분정도 "오침시간"을 갖는 것도 생산성 향상과 재해를 예방하는 좋은 방법일 것이다.

나. 영양분 섭취

춘곤증 예방을 위해서는 규칙적인 식사, 고른 영양

섭취도 필수적이다. 봄철에는 활동량이 늘어 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소가 더 많이 필요하기 때문이다. 비타민 B이 풍부한 보리, 콩, 계란, 시금치 등을 섭취하고 두릅, 달래 등 봄나물과 철에 맞는 과일을 통해 비타민 C도 충분히 섭취해야 한다.

단백질은 졸음을 쫓고 당분은 졸음을 부르는 성질이 있기 때문에 낮에는 육류를 먹고, 밤에는 당분이다량 함유된 곡류나 과일, 야채, 해조류 등을 섭취하는 것도 춘곤증을 이겨내는 식생활의 요령이다.

또한, 아침식사는 반드시 해야 한다. 아침을 거르면 허기진 상태에서 오전을 무기력하게 보내며 점심때 과식을 하게 되어 춘곤증을 악화시킨다. 그러므로 세 끼를 꼭 찾아 먹고 가볍게 식사를 하는 것이 좋다.

이 밖에 소화가 잘 되고 체내에서 쉽게 에너지로 전환되는 곡물 등 탄수화물을 충분히 섭취하며 물을 자주 마시는 것이 도움이 되며, 음주, 흡연, 카페인 음료의 과다 섭취를 자제하도록 한다.

졸립다고 지나치게 담배를 많이 피면 뇌의 산소 부족으로 더욱 나른해질 수 있으니 담배를 줄인다.

다. 적당한 운동

현대인이 겪는 운동부족도 춘곤증의 한 원인이기 때문에 운동을 하는 것이 좋다. 그러나 격렬한 운동은 피로를 가중시키는 부작용을 초래한다. 수영, 조깅 등 유산소 운동을 신체조건에 맞게 선택해 꾸준히 하는 것이 좋다. 수영이나 조깅은 하루 20~30분, 걷기나 등산은 40~50분 지속하며 적어도 이틀에 한번씩, 주 3회 정도 해야 도움이 된다.

특히 몸 속의 노폐물을 배출시켜주고 신선한 산소를 더 많이 공급받도록 도와주고 전신을 풀어주는 스트레칭, 손가락과 발 부위를 풀어주는 운동 등이 좋다. 작업 시작전 또는 작업중에 직장에서 할 수 있는 체조를 소개하면 다음과 같다.

[의자에 앉아서 하는 춘곤증 예방 체조]

- ① 팔굽을 펴고, 의자에 앉은 자세에서 어깨를 올렸 다 내렸다 한다. 이때 발뒤꿈치는 바닥에 붙인다.
- ② 한쪽 다리를 무릎 위에 꼬아 앉아 허리를 뒤로 펴 고, 어깨와 가슴을 좌우로 틀어준다.
- ③ 양손으로 의자 밑을 잡고 허리를 뒤로 서치고, 가 슴을 내밀어 척추를 쭉펴준다.
- ④ 책상에 팔꿈치를 올려놓고 의자에 깊숙히 앉아 몸을 앞으로 뺀어준다.
- ⑤ 무릎을 가슴속에 넣는 듯이 쪼그리고 앉아 고개 를 앞으로 숙인다.
- ⑥ 책상을 뒤로 향하게 서서 손바닥을 책상 위에 올려 놓고 무릎을 굽히면서 허리를 펴준다.
- ⑦ 의자나 책상 위에 손을 올려놓고 엉덩이를 뒤로 내밀어 허리와 등 가슴을 곧게 펴준다.

[작업 시작전 10분 체조로 춘곤증 예방]

선무도 서울본원 김무겸 원장은 “매일 아침 10분씩 선체조를 하고 하루를 시작하는 것이 가장 바람직하 다”며 “들숨과 날숨에 맞춰서 한 동작을 10회 이상 반 복하면 밀려드는 졸음 걱정 없이 봄날을 산뜻하게 보 낼 수 있다”고 말했다.

① 발가락운동

엄지발가락을 밀었다 당긴다. 아주 간단한 동작이 지만 몸 전체의 근육을 이완 수축하는 효과가 있다.

② 무릎 흔들기

발바닥 한가운데 쪽 들어간 부분을 쥐고 양 무릎을 흔든다. 발바닥을 꼭꼭 눌러주면 혈액순환에 도움이 된다.

③ 손가락운동

주먹을 10회씩 쥐었다 폈다 한다. 간단한 동작이지 만 근육이 이완 수축을 반복하면서 졸음이 달아난다.

④ 허리 들기

두 손을 뒤로 짚고 허리를 든다. 허리를 펴면서 허리 근육을 유연하게 한다. 호흡조절까지 하면 몸이 개운

하다.

⑤ 등 구르기

발목을 깎지껴 잡고 뒤로 구른다. 신경을 자극해 경 직된 등이나 무릎을 가볍게 풀어줄 수 있다.

⑥ 다리 벌리기

무릎을 펴고 뒤로 구르면서 다리를 양쪽으로 최대 로 벌린다. 긴장된 근육을 풀어주면서 몸을 유연하게 만든다.

⑦ 손발 머리 당기기

머리를 들면서 가슴에 합장하고 발바닥을 붙여 끌 어당긴다. 몸을 유연하게 할 뿐 아니라 기분을 상쾌하 게 한다.

⑧ 척추 펴주기

허리를 젖혀 하늘을 본다. 몸을 쭉 늘리는 기분으로 허리를 젖히면 개운한 느낌을 갖게 된다. 