

봄철 불청객 춘곤증



1. 춘곤증이란

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

춘곤증은 봄에 1~3주일 가량 지속되면서 나타나는 일종의 계절병으로 글자 그대로 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기에 특별한 질환이 없는데도 몸이 나른하고 피로를 느끼는 상태를 말한다. 시기적으로 2월 하순부터 4월 중순 사이에 많이 나타나며 남성보다 여성이 춘곤증을 심하게 호소하는 경향이 있다. 그 원인은 여성이 남성보다 복잡한 호르몬의 조절체계를 가지고 있기 때문으로 알려져 있다. 충분히 잠을 잤는데도 낮 시간에 졸음이 쏟아지거나, 식욕이 떨어지고 나른하며 권태감으로 일의 능률이 오르지 않는다. 어깨가 빠근하고 감기에 걸린 것처럼 몸이 찌뿌둥하다. 심하면 불면증과 가슴이 두근거리는 증세를 보이기도 한

다.

졸림이 심하면 수면습관을 점검할 필요가 있다. 성인의 적당한 수면시간은 8~9시간이며 문제는 수면의 양이 아니라 질이다. 숙면을 방해하는 대표적 요소는 코골이다. 코골이가 심하면 숨을 길게 멈추는 수면무호흡증을 일으킬 수도 있다. 또한 자면서 발목, 무릎 등을 자주 움찔거리는 사지운동증도 문제이다. 특히 이 증상이 주기적으로 나타나면 본인은 물론 옆에서 자는 사람까지 힘들다. 40대 이상에서 많이 나타나며 65세 이상 노인의 25%가 이 질환으로 고생하고 있다. 수면의학 전문의를 찾아 수면검사를 통해 정확한 진단을 받는 것도 큰 도움이 될 수 있다.

따라서, 위험공정에서 작업하는 근로자들에게 있어서 춘곤증은 생명을 위협하므로 그로 인한 사고 예방에 세심한 주의가 필요하다.

2. 춘곤증의 원인

가.비타민 결핍

대체적으로 겨울 동안 신선한 과일, 야채의 섭취가 부족하여 비타민 결핍의 초기 증세로 춘곤증이 나타난다. 겨울에 우리 인체는 피로 회복과 관계되는 비타민 AD와 C가 주로 소모되는데 비타민 AD가 피부의 지방막과 기관지 점막의 보호를 위해 너무 지나치게 활용되었고, 비타민 C는 겨울철 스트레스에 대응하고 체내 방어력을 증강시키기 위한 면역 물질을 만드느라 너무 많이 소모해버렸기 때문이다.

나.겨울철의 운동부족

겨울 동안의 운동 부족은 몸 전체의 대사를 떨어뜨리고 원활한 혈액 순환을 방해하여 뇌로 운반되는 산소를 감소시키기 때문에 춘곤증의 원인이 될 수 있다. 저혈압이나 빈혈이 있는 경우 춘곤증은 더욱 심하게 나타난다.

다.환경변화

사람이 자고 깨며 활동하는 리듬을 유지하기 위해서는 적절한 호르몬의 변화가 필수인데 봄철 낮이 점점 길어지면서 멜라토닌 등 몸의 각종 호르몬 분비의 불균형이 원인이 될 수 있다. 봄철에는 이러한 일조시간의 변화가 일종의 시차를 유발하여 적응되는 시기

까지 나른하고 피곤함을 느끼게 하는 것이다.

기온의 차이에 따른 적응을 위해서는 혈액순환분포의 재배치가 필수적인데 이러한 과정의 결과로 춘곤증이 나타날 수도 있다. 대기와 인체와의 온도차를 줄여야 전체적인 체온유지가 용이하기 때문에 봄에 기온이 상승하면 사람의 체온도 따라서 올라가게 된다. 피부의 온도를 올리기 위해서는 말초혈관을 확장시켜서 혈액이 피부에 많이 가도록 유도하며, 내부장기나 근육 등에 가는 혈류량이 감소할 수밖에 없기에 춘곤증이 나타나는 것이다.

라.스트레스

봄철에는 입학, 졸업, 새학기의 시작, 취직, 개업, 승진, 이사 등의 행사가 많이 집중되어 있어서 여러 가지 긴장이나 스트레스를 유발하여 춘곤증의 원인이 될 수도 있다.

3. 춘곤증 증상과 질병

가.춘곤증 증상

〈표1〉 춘곤증이 잘 찾아오는 사람



- 평소 소화기가 약하고
- 아침잠이 많은 사람
- 기운이 약한 사람
- 겨울철 과로가 누적된 사람

• 자주 과음을 하는 사람
 춘곤증은 부쩍해지면 온몸이 나른해지고 졸음이 지
 속되며 활력이 떨어진다. 아침에 일어나기가 매우
 피로하며 기운이 사라지고 다리를 쭉 펴면 온몸이 더욱
 심해진다. 맛과 냄새를 잘 느끼는 것도 귀찮고 그저 쉬거
 나 잠깐 자고 싶은 생각만 든다. 항상 눕고 싶으며 잠은
 쏟아지지만 숙면을 취하지는 못한다. 때로는 현기증,
 두통, 소화불량, 손발저림, 무기력증 등의 신체적 증상
 을 동반한다.

이 시기에는 신진대사가 제대로 되지 않으므로 평
 소에 빈혈증상이 있거나 위가 허약한 사람들은 입맛
 이 떨어지고 소화가 잘 안되며 만성 소모성 질환이나
 기관지계 질환에 걸리기 쉽다.

그러나 이러한 춘곤증은 자연스러운 신체 현상이고
 일시적인 증상이므로 크게 걱정하지 않아도 된다.

춘곤증으로 일의 능력이 떨어지고 활동에 지장을
 받는다면 곤란하므로 미리 미리 체력을 보강하고 신
 체리듬을 정상화시켜야 할 것이다.

규칙적인 운동과 균형잡힌 생활로 겨울을 보낸 사
 람들에게 춘곤증은 별 문제가 되지 않는다. 다만, 겨우
 내 운동을 하지 않고 피로가 누적된 사람들 <표 1>과
 같은 사람일수록 춘곤증은 더욱 심하게 나타난다.

즉, 외부 환경에 대한 신체 적응 능력이 떨어지는 사
 람들이 춘곤증에 시달리는 것이다. 잠을 자도 개운치
 않고, 점심이라도 먹고 나면 정신이 몽롱해져 낮잠을
 자지 않으면 오후 업무를 정상적으로 처리할 수 없는
 경우가 많다.

그래서 대부분 식욕이 없어 끼니를 잘 챙기지 않게

된다.

대표적인 증상으로는 만성피로와 졸음, 식욕부진과
 소화불량, 두통과 현기증 등을 들 수 있다.

드물게는 불면증과 가슴이 두근거리는 증상도 나타
 나며 여성의 경우에는 피부가 거칠어지며 얼굴이 달
 아오르고 신경이 날카로워지는 등 갱년기 증상과 유
 사한 현상도 나타난다.

그러나 피곤하다고 해서 다 춘곤증은 아니다. 보통
 간염, 결핵, 당뇨 등의 초기 증상도 춘곤증과 비슷하
 므로 피로감에 소화불량이 장기간 지속될 때는 정밀검
 사를 받아야 한다.

<표 2> 병적인 상태가 의심되는 나른함이나 피로감

- 나른함이 한 달 이상 지속될 때
 - 나른한 정도가 일상생활을 방해할 정도로 심할 때
 - 체중 변화 · 식욕 파 · 부면 증 · 발한 등 동반할 때
 나. 춘곤증 증상과 비슷한 질병
 - 시간이 지나면서 나른함이 점점 심해질 때
 춘곤증이 환경 변화로 인한 생리적 반응이다. 따
 췌거나 하던 일을 그만두고 계속 나른할 때
 라서 피로하다 싶을 때 제대로 휴식을 취하면 좋아진
 다. 어느날 갑자기 나른한 증상이 나타날 때
 나른할 때 몸에 이전과 비슷한 일을 해도 힘이 들 때
 무리하지 않고 살 만큼 쉬었는데도 피로가 지속되
 면서 피로 이외에 체중 감소, 식욕부진 등 다른 증상이
 나타날 땐 질병을 의심해 봐야 한다. 우리나라에선 피
 로를 동반하는 가장 흔한 병이 간질환이다. 간질환으
 로 인한 나른함은 오후가 될수록 심해지는 것이 특장
 이다.

난간사이로 추락하여 사망한 재해임

▶ 재해발생상황

- 재해발생 현장은 (주)○○건설이 문화체육부로부터 발주받아 시공중인 박물관 신축공사 현장임
- 재해당일 10:40경에 당 현장의 전시장 외벽 마감을 위해 설치된 EIT상부에서 자재 정리정돈 작업중이 있음
- 작업반장이 피재자가 건네어 주는 가설재를 전시장 상부 한쪽으로 치우고, 다른 작업부위를 둘러보고 오던 중 피재자가 작업발판 끝에서 쪼그려 앉아 줄고 있는 모습을 보고 작업발판 끝에서 줄지 말라고 이야기 하던 중
- 피재자의 몸체가 앞쪽으로 치우치면서 작업발판의 끝과 안전난간(1단)사이로 추락한 재해임

[사례2] 춘곤증에 의한 재해 유형 - 졸음운전 사고

▶ 사고내용 요약

사고 차량은 광주 하남공단에서 서울 방면으로 제품을 상차하고, 시속 60km로 주행하던 중 사고지점에 이르러, 다른 차량이 우측 갓길에 정차하여 타이어 교환을 하고 있는 것을 깜박 졸음으로 미처 발견하지 못하고, 차량 조수석 우측으로 추돌하여 45도 경사의 노면 밖으로 상대 차량을 10m 정도 전도케 한 사고임.

▶ 사고원인

사업용 차량의 교통사고는 운전자의 피로와 스트레스에 의한 춘곤증이 원인이 되어 졸음운전을 유발시켰음.

▶ 졸음운전의 원인

교통안전공단은 최근 197개 교통안전진단 대상업체 운전자 가운데 사고를 자주 내거나 대형사고를 낸

운전자 384명을 대상으로 조사한 결과 68%가 사고당시 피로가 심한 상황에서 운전한 것으로 나타났다고 밝혔다.

특히 화물차 운전자의 경우 야간 운전 때의 피로에 따른 졸음운전이 대형사고의 직접적인 원인인 것으로 파악됐다.

조사 대상 사업용 운전자의 72%가 스트레스를 받고 있는 상태에서 운전을 하고 있는 것으로 나타났다.

평소 피로나 스트레스가 쌓이면 그때 그때 풀어주는 습관이 필요하다고 하겠다.

5. 그외 봄철에 많이 발생하는 질병

가. 알레르기성 비염

알레르기성 비염은 흔히 “코에 나타나는 천식”이라고도 한다. 천식이 기관지에서 일어나는 알레르기 반응이라고 하면, 비염은 코의 점막에서 발생하는 알레르기 반응이기 때문이다. 알레르기성 비염은 호흡 중에 콧속으로 흡입된 특정한 이물질(항원)에 대해 콧속의 점막에서 일련의 면역학적 반응이 일어나 재채기를 연속적으로 하게 되고, 동시에 맑은 콧물이 흐르며, 가려움증으로 눈과 코를 문지르게 되고, 코막힘 증상들이 나타나는 질환이다. 최근에 환경오염과 공해의 증가로 알레르기성 비염이 세계적으로 증가되는 추세에 있다. 발생연령은 어느 나이에서도 가능하지만 소아나 청소년기에 흔히 발생한다.

중요한 유발인자는 흡입성 항원, 식이성 항원, 온도나 습도 등의 외부의 기후조건, 비강내의 해부학적 구조 이상 및 정신적 스트레스 등이다. 또, 이러한 과민반응은 유전적 경향이 있는 것으로 알려져 있다. 알레르기성 비염의 흡입 항원이 되는 것으로는 꽃가루, 집먼지, 집먼지 진드기, 곰팡이, 세균, 동물의 털이나 비듬 등에 이르기까지 그 종류가 실로 다양하다. 영유아에서는 음식, 특히 우유가 가장 흔한 원인이 된다. 계절성

비염은 주로 급성으로 나타나며 꽃가루나 곰팡이 등이 원인인 경우가 많고, 통년성 비염은 집먼지 진드기, 애완동물의 털이나 비듬, 직업성 물질 등이 원인이 된다.

알레르기 비염 환자의 가장 주된 증상이 재채기, 코막힘, 콧물이다. 이런 증상이 지속적으로 나타나거나 자주 재발되면 우선이 질환을 의심해 봐야 된다.

따라서 알레르기성 비염을 예방하기 위해서는 원인이 되는 인자를 피하고 환경을 개선하는 것이 중요하다.

나. 기관지 천식

기관지 천식은 남녀노소를 막론하고 발생하지만 요즘에는 연령이 낮아지는 추세다.

천식의 원인은 다양하지만 최근에 기관지 천식이 증가하고 있는 원인으로서는 대기오염과 주거환경의 변화에 따른 실내 흡입항원의 증가를 들 수가 있다.

천식의 원인물질로 가장 빈도가 높은 것은 집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이 포자, 동물비듬 등의 흡입성 물질인데, 이 중 우리나라를 포함하여 전세계적으로 가장 중요한 원인물질은 집먼지 진드기이다.

집먼지 진드기는 습기가 많고 기온이 따뜻한 실내의 집먼지 속에 있으며 사람의 피부에서 떨어지는 인설(비듬)을 먹고 서식한다.

집먼지 진드기는 침대 매트리스, 양탄자, 천으로 된 소파, 옷, 이부자리 및 자동차 시트 등에 많이 존재하며, 이런 곳에서 채취된 먼지 1mg에 수백마리 정도의 집먼

지 진드기가 발견되며 많게는 2만마리까지 보고된 경우도 있다.

이러한 집먼지 진드기는 사람이 거주하기에 적합한 환경이면 어디든지 존재한다.

기관지 천식이란 폐 속에 있는 기관지가 때때로 협착(수축을 하여 기도가 좁아짐)을 일으킴에 따라 숨이 차고, 기침이 나며, 천명음(쌩쌩, 「휘이」 혹은 「가르랑 가르랑」 거리는 거친 숨소리) 등의 증상이 나타나는 질환이다.

다. 감기



감기는 비강, 인두, 후두, 기관, 기관지, 폐와 같은 호흡기에 급성 카타르성 염증(일과성으로 낮기 쉬운 염증)이 일어나는 병이다. 누구에게나 잘 걸리는 흔한 병으로 간단하고 가벼운 병이라고 생각되지만 원인은 다양하다. 그러나 표면에 나타나는 증세는 재채기, 콧물, 목아픔,

목쉼, 기침, 발열, 두통, 전신권태 등 모두 비슷하므로 일관하여 감기라고 부른다.

감기는 대부분 바이러스가 원인이지만 바이러스의 침입을 받는다고 모두 감기에 걸리지는 않는다. 그러므로 그 발병과정에는 바이러스의 감염뿐 아니라 침범한 바이러스에 대한 환자 자신의 방어력이나 급격한 체온변동, 체력소모 등이 관여하게 되는 것이다.

현재까지 알려진 감기 바이러스는 약 100여 종으로 리노바이러스, 아데노바이러스, 파라인플루엔자 바이러스 등이 여기에 속하며 그 중 리노바이러스가 일으키는 코감기가 가장 흔하다. 감기의 전염 경로는 대

부분 호흡기를 통하여, 환자의 기도 분비물이 대기 중에 퍼져 있다가 감염되거나 손이나 입 등의 직접 접촉에 의해서도 전염된다고 한다.

감기는 그 원인이 바이러스이므로 아직까지 감기에 대한特效약이란 없다. 그러므로 감기 치료의 원칙은 대증 치료를 한다. 대증 치료란, 말 그대로 콧물이 나면 나지 않도록 하고, 기침을 하면 기침을 줄여 주고, 열이 나면 열을 내리도록 도와주는, 당시의 증세에 맞는 치료를 위주로 시행하는 것을 말한다.

감기는 예방하기 위해서는 평소에 감기에 대한 저항력을 키워야 하므로 외출 후 귀가하면 손을 깨끗이 씻고 양치질을 하며, 비타민 C가 풍부한 과일 등을 많이 먹는 것이 좋다.

라. 알레르기성 결막염

공기 중에는 많은 미세한 물질들이 떠 다니고 있다. 이런 물질들에 눈은 쉽게 노출이 되고 경우에 따라 눈에만 국한된 알레르기 현상이 생기게 된다.

결막은 우리 눈의 안구와 바로 맞닿아 있으면서 안구에 영양분을 공급해 주고 보호하는 역할을 하는 조직이다. 항상 눈물로 촉촉하게 젖어 있기 때문에 외부로부터의 자극이나 이물질의 침범을 받기 쉽고, 집먼지나 꽃가루가 잘 달라붙어 알레르기가 일어나기 쉽다.

앞서 설명한 바와 같이 특정한 물질에 노출되거나 접촉되었을 때 보통 사람들과는 달리 특별히 불편한 증상이 나타나는 경우를 알레르기라고 한다. 즉, 알레르겐들이 점막 등에 달라붙으면 체내의 비만세포(Mast-Cell)가 활성화되고 여기서 여러 가지 염증 유발물질들(히스타민, 프로스타글란딘 등)이 분비되어 결과적으로 각막염·결막염과 같은 질환들이 생기는 것이다.

쉽게 말해, 알레르기성 결막염이란 어떤 원인물질

(알레르겐)이 예민한 눈의 점막을 자극해 일어나는 알레르기 질환이다.

알레르기성 결막염은 원인균 없이 어떤 유발물질에 의한 과민반응이 결막에 일어난 것이다. 원인물질은 먼지진드기, 집먼지, 꽃가루 등이 주원인이고 풀, 동물의 털과 분변, 비듬, 음식물, 비누, 화장품, 곰팡이, 미생물, 화학약품(점안액, 보존제), 대기오염 등 헤아릴 수 없이 많으나 실제로 확실한 원인을 알아내기란 매우 어렵다.

특히, 집먼지, 꽃가루, 풀, 동물의 털, 곰팡이 등에 대한 알레르기가 있는 사람에게서 자주 생기며, 본인이나 가족 중에서 고초열, 천식, 습진 등의 알레르기성 체질인 경우가 흔하고, 과민성 피부염이 있는 환자에서 많이 발견된다.

마. 황사로 인한 안 질환

황사현상은 봄철 중국대륙이 건조해지면서 고비사막, 타클라마칸사막 등 중국과 몽골의 사막지대 및 황하 상류지대의 흙먼지가 강한 상층기류를 타고 3,000~5,000m 상공으로 올라가 초속 30m 정도의 편서풍에 실려 우리나라에 날아오는 것이다.

황사 알갱이 크기는 10~1000 μ m(1 μ m는 100만분의 1)까지 다양하다. 1000 μ m의 입자는 통칭 황사(sand)라고 하며, 10 μ m의 입자는 황진(dust)으로 부른다.

우리 나라에서는 황사 현상이 연간 2~5일 정도이고 주로 4월에 관측되고 있으며, 「아시아 먼지」라고 부르기도 한다.

황사는 특히 급속한 공업화로 이황산가스 등 유해물질이 많이 배출되고 있는 중국을 경유하면서 오염물질이 섞여 건강에 적지 않은 영향을 미친다.

황사가 발생하면 석영(실리콘) 카드뮴, 납, 알루미늄, 구리 등이 포함된 흙먼지가 대기를 황갈색으로 오

염시켜 대기의 먼지량이 평균 4배나 증가한다. 이에 따라, 작은 황진이 사람의 호흡기관으로 깊숙이 침투해서 천식, 기관지염 등의 호흡기질환을 일으키거나, 눈에 붙어 결막염, 안구건조증 등의 안질환을 유발한다. 그러므로 이에 대한 적절한 대처와 예방이 필요하다.

심할 경우에는 항공기, 자동차, 전자장비 등 정밀기계에 장애를 일으키거나 태양 빛을 차단, 농작물이나 활엽수가 숨쉬는 기공을 막아 성장을 방해하기도 한다.

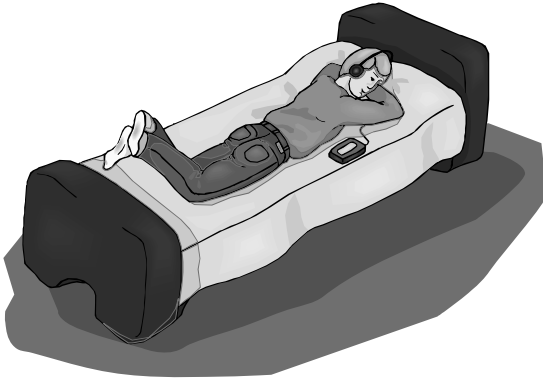
황사기간 중 한 사람이 흡입하는 먼지의 양은 평상시의 3배에 이르고 금속성분도 종류에 따라 2배에서 10배 가량 많아진다고 한다. 따라서 황사현상이 심한 기간에는 기관지염이나 천식환자, 평소 눈이 약한 사람은 특히 주의를 해야 한다.

<황사피해 예방법>

가. 규칙적인 생활

- ① 황사저감화 대책 취할 수 있는 생활 습관이다.
 - ② 맑은 후 오후 2시쯤으로 새벽에 눈을 뜨고 아침 일찍 일어나는 습관을 들인다.
 - 평소보다 물을 많이 마시고 실내의 습도를 적당히
 - ③ 오전에는 머리를 많이 쓰는 일을 오후엔 사람만 유지한다.
 - 침안정을 취하며 피곤을 줄일 수 있다.
 - ④ 쌓아두는 스트레스는 그날그날 풀어 생리적으로 전두엽을 열어 주어야 한다.
 - 전두엽을 열어 주어야 스트레스를 풀 수 있다.
 - ⑤ 위축된 생활 습관을 바꾸고 잠을 충분히 자는 습관을 들인다.
 - 만성 폐질환자의 경우 폐활량이 떨어져 급성 호흡부전을 일으키기도 하며 심장병환자는 산소공급이 부족으로 발작할 일으킬 위험이 높아진다.
 - ⑥ 잠을 수 없이 졸음이 쏟아질 때는 낮잠을 잠시 자면 한결 도움이 된다. 사무실이라 하더라도 졸릴 때 책상에 엎드려 10분이라도 토막잠을 자면 오후를 활기차게 보낼 수 있다.
 - ⑦ 정상적인 수면을 취한다.
 - ⑧ 상의는 어느 정도 얇게 입어도 되지만 바지는 따뜻하게 입어야 한다.
 - 춘곤증 예방
 - 따뜻하게 주위에 기
1. 기온에 맞춰 체온을 일정하게 유지
 2. 매일 아침 스트레칭과 규칙적인 운동
 3. 수분과 전해질을 위한 복식 호흡
 4. 매끼 신선한 일정한 계통을 유지
 5. 과일과 채소 등 충분한 휴식
- 봄철에는 춘곤증 예방이 왕성해지면서 비타민 D가 부족해진다. 비타민 D는 뼈 건강에 중요한 역할을 하며, 특히 노인이나 야외 활동이 적은 사람들에게 부족할 수 있다. 따라서 햇볕을 충분히 쬐거나 비타민 D 보충제를 복용하는 것이 좋다. 또한, 춘곤증 예방을 위해 충분한 수면을 취하고, 규칙적인 생활을 유지하는 것이 중요하다.

6. 춘곤증을 이기는 방법



콩, 팔을 넣은 잠곡밥을 먹는 것이 바람직하며, 비타민 C가 풍부한 신선한 채소와 과일을 많이 섭취하도록 한다. 제철 음식인 냉이, 달래, 쑥갓, 미나리, 씬바귀 등은 입맛을 돋우는 데에도 도움이 된다.

탄수화물의 연소를 돕는 비타민 B₆은 현미, 율무, 통보리 등 도정하지 않은 곡식류와 돼지고기, 닭간, 말린 버섯, 호두나 잣 등의 견과류, 콩 등에 많이 들어 있다. 피로를 줄이고 면역기능을 높여주는 비타민 C는 신선한 과일과 채소 등에 많이 들어 있다. 봄에 나는 대부분의 산채류는 소화를 도와 위와 장을 튼튼하게 한다. 또한 간에 쌓인 독소를 풀어내는 효능이 있고 피와 정신을 맑게 한다. 특히 쑥, 달래, 냉이, 돌미나리, 부추, 두릅 등 봄나물에는 입맛도 돋워주고 피로회복에 좋은 비타민과 미네랄이 풍부해 효과적이다.

꽃마늘 요리도 식욕 촉진과 정력 보강에 효과적이다. 각종 해조류에는 비타민, 미네랄 등 미량영양소가 많이 들어 있어 신진대사를 활발하게 하므로 끼니때마다 다시마, 미역, 톳나물, 파래, 김 등 해조류를 곁들여 먹으면 춘곤증을 이기는 데 도움이 된다.

아침을 거르고 점심에 과식을 하는 것은 춘곤증을 악화시키므로 매 끼니를 꼬박꼬박 찾아 먹고 가볍게 식사를 하는 것이 좋다. 특히 낮에는 졸음을 쫓는 성분이 있는 단백질을 섭취하면 좋으므로 낮에는 육류를

먹고, 밤에는 졸음을 부르는 성분이 있는 당분이 다량 함유된 곡류나 과일, 야채, 해조류 등을 섭취한다. 또한 오전에 녹차를 마시는 것도 춘곤증을 이겨내는 식생활의 요령이다.

다. 충분한 수면

춘곤증을 이기기 위한 가장 좋은 방법은 숙면을 취함으로써 피로를 풀어주는 것이다.

주간 졸음증의 가장 큰 원인은 밤잠을 충분히 자지 못했기 때문이며 밤잠을 제대로 못 잤다면 낮에 20분 정도 눈을 붙여야 피로 회복에 도움이 된다. 그러나 낮잠을 20분 이상 자는 것은 좋지 않다. 낮잠 자는 시간도 오후 2시 이전으로 하여야 하는데 이는 낮잠을 많이 자거나 오후 2시 이후에 낮잠을 자면 밤에 잠이 오지 않아 다음날 더 피곤해지는 악순환을 밟을 수 있기 때문이다.

또한 주중에 쌓인 피로를 풀겠다고 휴일에 잠만 자면 오히려 다음날 더 심한 피로를 느끼므로 평소 무리하지 않는 생활 습관을 갖도록 하고 1주일에 3일 이상은 숙면을 취하도록 한다.

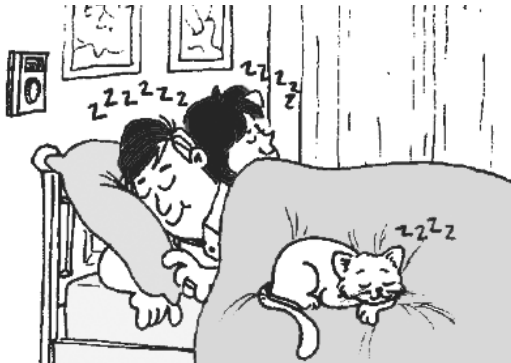
평상시 수면시간을 지켰는지, 스트레스나 업무 걱정 등으로 밤잠을 설치지 않았는지 등을 체크해 보고 숙면을 위해서는 흡연, 음주, 낮잠, 카페인 음료, 취침



전 운동 등 숙면 방해요인들은 피하는 것이 중요하다.

숙면에는 양파가 효과적이다. 양파 반쪽을 썰어서 칼집을 내고 머리맡에 두면 잠을 쉽게 이룰 수 있다. 또한 베갯속을 바귀보는 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 온몸을 산뜻하게 하는 가장 좋은 방법이다. 그러나 심장이 약한 사람에게는 맞지 않으므로 대신 35~37도 정도의 미지근한 욕조물에 정중을 1컵 정도 붓고 청



주 목욕을 하는 것이 좋다.

라. 규칙적인 운동

적당한 운동은 폐활량을 증대시켜 신진대사의 기능을 원활하게 하므로 춘곤증을 예방한다. 이때 운동으로는 얼굴 근육을 이완시키는 운동, 맨손체조와 전신을 풀어주는 스트레칭, 손가락과 발 부위를 풀어주는 운동, 산책 등의 유산소 운동을 해야 춘곤증을 이기는 데 더욱 효과를 볼 수 있다. 이런 운동 가운데 한 가지를 택해 하루 20~30분씩 주 3~4회를 규칙적으로 하면서 서서히 강도를 높여나가 석달쯤 하면 체질이 개선되는 것을 느낄 수 있을 것이다. 어느덧 우울감과 적개심을 털어내고 자신감과 성취욕으로 가득찬 자신을

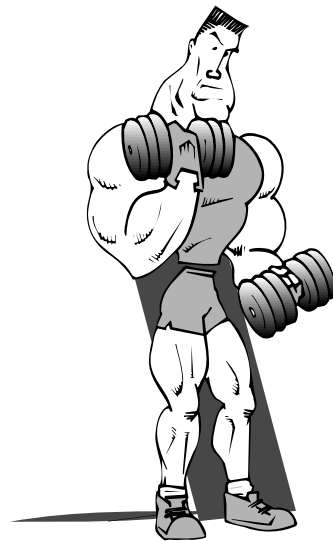
발견할 수 있을 것이다.

그러나 운동을 하다 열흘 이상 쉬어버리면 이제껏 했던 운동의 효과가 없어지니 끈기를 가지고 계속하는 것이 무엇보다 중요하다.

또한 강한 운동은 피하는 것이 좋다. 의욕이 앞서서 무리한 운동을 시작하거나 잠자기 전에 과격한 운동을 하는 것은 쾌적한 수면을 방해하고 불필요한 긴장감을 일으키므로 삼가는 것이 좋다. 특히, 겨울철 중단한 운동을 다시 할 때 갑자기 강도를 높이면 피로를 가중시키므로 운동량을 서서히 단계적으로 늘려야 한다. 땀이 날 정도로 운동을 한 뒤 전신을 부드럽게 풀어주는 체조로 호흡을 고르게 하는 것이 바람직하다.

(1) 부상 예방책 : 스트레칭

춘곤증 예방이나 건강유지를 위한 운동은 매우 중요하다. 그러나 무리한 운동 욕심에는 부상이 뒤따르기 마련이므로 모든 운동은 시작하기 전 운동할 때 쓰는 모든 근육을 충분히 스트레칭하는 것이 운동 부상을 막는 최선의 길이다.



①달리기

날씨가 풀리면서 달리기를 즐기는 사람이 크게 늘었다. 달리기는 별다른 장비나 준비물이 필요 없는데다 계절에 관계없이 할 수 있는 유산소 운동으로 요즘엔 동네 한바퀴를 뛰는 수준에서 벗어나 5km, 10km, 심지어 매일 30km까지 뛴 만큼 '마라톤' 수준의 달리기를 즐기는 사람도 많다. 최근 열리는 마라톤대회에는 1만 여명의 시민이 참가할 정도로 열기가 뜨겁다. 하지만 잘못된 자세와 준비운동 부족으로 자칫 건강을 해칠 수도 있다.

달리기에서 오는 흔한 부상이 아킬레스 건염이다. 아킬레스는 발꿈치 뼈의 뒤쪽에서 장단지로 이어지는 우리 몸의 가장 큰 인대이다. 갑작스런 달리기로 스트레스를 받으면 염증이 생기고, 둔탁해진다. 이 상태에서 계속 달리기를 하면 아킬레스건이 찢어지고 파열될 수도 있다. 통증은 주로 발꿈치 쪽에 생기고, 발목을 움직일 때 마찰음 등이 생긴다.

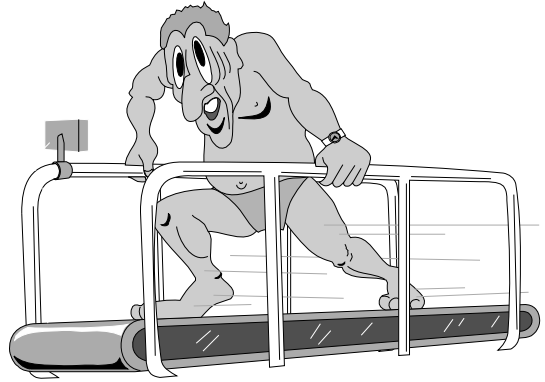
연골연화증도 달리기를 통해 증상이 나타난다. 무릎 앞을 보호하는 슬개골의 연골에 균열이 생기고, 마멸되어 통증과 염증이 나타난다. 특히 언덕을 달린 후 가장 심하다. 장경인대(허벅지 바깥쪽을 따라 연결된 긴 인대)증후군은 특히 내리막길에서 통증이 심하다. 달리기 처음에 통증을 느끼다 달린 후에는 통증이 사라지는 것이 특징이다.

아침이나 달리기를 시작할 때 발바닥 통증이 심하면 족저근막염을 의심해야 한다.

'족저근막'은 발바닥을 싸고 있는 단단한 막으로, 스프링처럼 발바닥의 충격을 흡수하거나 발바닥의 움푹 패인 부분을 받쳐준다. 족저근막 중 뒤꿈치 뼈에 부착돼 있는 부위가 과로해 생기는 염증성 질환을 족저근막염이라고 한다.

이 질병은 아침에 일어나 첫 발을 디딜 때 발뒤꿈치 쪽이 아프거나 오랫동안 앉았다 일어날 경우 심한 통

증이 오는 게 특징이다. 이런 증상은 조금만 걷고 나면



사라지기 때문에 대부분의 환자들은 대수롭지 않게 여기다가 뒤꿈치를 땅에 대지도 못할 정도가 돼야 병원을 찾는 경우가 많다. 족저근막염은 아킬레스 힘줄이 너무 뻣뻣하거나 평발, 두 발끝을 안쪽으로 향하게 걷는 안짱다리에게 흔히 생긴다. 무리해서 운동을 하거나 뒷발로 짚어 치는 주법으로 달리는 사람에게도 생길 수 있다.

달리기로 인한 일반적인 초기 처방은 휴식, 얼음찜질, 압박붕대, 발을 심장보다 높이 올리고 있기 및 진통소염제의 투여와 물리 치료이다. 또 회복되기 전까지는 달리기를 쉬고, 수영, 고정식 자전거 타기 등 체중 부하가 없는 운동을 해야 한다.

②등산

등산을 단순한 나들이 정도로 쉽게 생각해서는 절대 안된다. 특히 평소 운동을 하지 않았던 사람들이 갑자기 산에 다녀온 뒤 무릎관절 이상을 호소하는 경우가 많다. 하산할 때 체중과 배낭 무게까지 더해 무릎연골 등에 충격을 주기 때문이다.

가장 흔한 부상은 발목, 무릎, 엉덩이관절(교관절) 등의 골절이나 염좌이다. 특히 무릎 연골의 경우 다음날

염증증세가 나타나기도 한다.

이런 부상을 막으려면 무릎과 발목을 충분히 풀어 주고, 천천히 올라가야 한다. 오르막길에서는 경사도에 맞게 몸을 앞으로 약간 숙이면서 발바닥 전체를 완전히 지면에 붙이듯이 걷고, 내리막길에서는 되도록 앞발 끝부터 내디딤으로써 체중에서 오는 충격을 줄이고 피로를 최소화하도록 한다.

③골프

짧은 아이언부터 긴 골프채 순으로 몸을 풀어야 한다. 티를 찢거나 공을 주울 때 허리만 굽히지 말고 다리와 함께 굽혀 허리의 부담을 줄여야 한다. 스윙의 마무리 동작시 허리가 과도하게 회전하여 뒤로 제껴지면서 끝까지 돌리는 동작은 아마추어에게는 바람직하지 않다. 또 뒷땅을 치는 경우에는 팔꿈치 부상이 우려된다. 플레이 후 매번 요통이 생기면 하요추부에 스트레스가 덜 가도록 더 곧은 자세로 스윙하는 것이 도움이 된다.

라운딩 후에는 반드시 따뜻한 물로 목욕해 근육을 풀어주는 것이 좋다. 골프로 인해 허리, 어깨 등에 통증이 있을 때, 열이 나고 부으면 얼음 찜질이 좋고 그 외에는 더운 찜질이 좋다.

④테니스

테니스 부상은 주로 서브할 때 생긴다. 강한 서브를 넣기 위해 공을 높이 올린 후 강한 회전을 걸기 위해 허리는 뒤로 많이 휘어지게 된다. 그럴 때 허리를 빼듯 하면서 요추부 염좌가 잘 생긴다.

테니스 엘보도 부상의 단골손님이다. 이는 손에서 시작되는 팔꿈치 아랫 부분의 근육들과 팔꿈치 양측에 붙는 부분의 힘줄이 늘어나거나 미세하게 찢어져 생긴다. 포핸드와 백핸드 어느 쪽을 많이 쓰느냐에 따라 각각 팔꿈치 안쪽과 바깥쪽에 통증을 잘 유발한다.

②적당한 운동량

운동의 기본적인 원칙은 부상을 최대한 예방하고 운동효과를 제대로 내는 것이다. 따라서 운동할 때는 다음의 8가지 원칙을 준수해야 한다.

첫째는 약간의 피로가 올 정도로 운동하는 것이다. 근육 운동이라도 30회 이상 반복해 피로가 느껴지면 쉬고, 다시 시작하여 피곤하면 쉬는 형태로 한다. 최대 맥박치의 65~75%가 되도록 운동하는 게 좋다. 최대 맥박치는 220에서 자기 나이를 빼 분당 맥박수를 말한다. 일반적으로 70% 정도라면 숨이 차 말을 연속하기 어려우나 계속할 수 있는 단계이다.

둘째는 반드시 기본기를 익혀야 한다. 기본 자세가 나쁘면 부상을 당하기 쉽고 재미가 없어진다.



셋째는 단계적으로 운동량을 증가시켜야 한다. 주 3~4회 하루 1시간 이내의 운동량이 적당하다.

넷째는 규칙적으로 운동하는 것이다. 어느 날 운동을 많이 하고 여러 날 쉬는 것보다 꾸준히 하는 것이 운동효과가 크다.

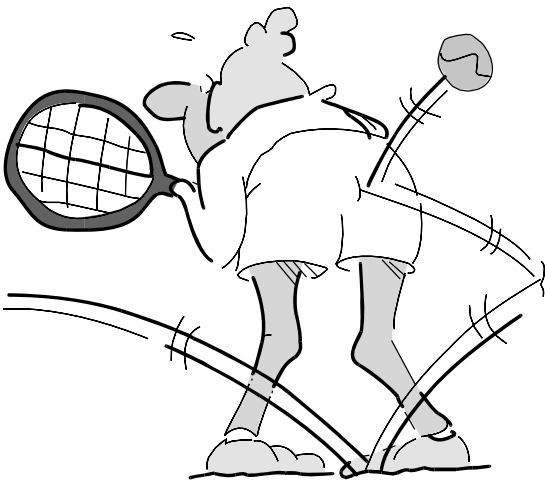
다섯째는 회복기와 휴식의 안배가 중요하다. 인체



는 사용한 만큼 부분적인 미세한 손상을 받는다. 휴식 없는 운동은 이를 악화시킨다.

여섯째는 준비운동과 정리운동을 잊지 말아야 한다. 대개 준비운동은 잘 하면서 정리운동은 소홀히 한다. 운동이 끝나고 땀이 식을 때까지 운동 속도와 강도를 낮추면서 체온을 정상화시킨 후 스트레칭으로 마무리해야 한다.

일곱째는 신체검사와 운동처방에 의한 운동을 한다. 특히 운동을 처음 시작할 때는 어느 정도의 운동이 적합한지 자신의 신체를 측정하는 것이 바람직하다.



여덟째는 운동의 목적을 알고 하지는 것이다. 유연성, 근력, 지구력 등이나 특정 관절운동 등이 필요한 상황인지를 명확히 해야 운동 효과를 최대로 올릴 수 있다.

마. 그외 춘곤증을 이기는 여러 가지

(1) 지압법

① 백회혈

정수리 부분에 두 손을 올려 중지가 만나는 부분을 5.6회 눌러준다.

② 태양혈

눈꼬리가 끝나는 부분을 지압하면 머리가 맑아진



다.

③ 정명혈

코잔등의 양쪽을 두 손으로 가볍게 문질러 준다.

④ 견정혈

어깨 가운데에 약간 들어가는 느낌이 드는 곳으로

가운데 손가락 세 개를 이용해 눌러준다. 오랫동안 킁킁 작업을 하는 사람에게 좋다.

② 한방차요법

졸음을 쫓는 한방차로는 녹차가 대표적이다. 그 중에서도 우전(雨前)이라는 이름의 차가 가장 뛰어난 효능을 갖고 있다. 두통 해소는 물론이고 농약 중독도 해소해 주며 숙취 해소에 탁월하다. 우전은 머리를 맑게 해주어서 졸음을 쫓는 효과는 있지만 몸을 차게 하므로 너무 많이 마시면 설사를 일으키기도 한다.

입맛을 자주 잃는 사람은 원기를 돋우고 피로를 회복시키는 데 효과적인 인삼차나 생강차가 좋다. 인삼은 감기 등으로 인한 열이나 몸에 허열이 있을 때는 쓰지 않으며 소음인에게 잘 맞는다. 인삼과 함께 비타민 C가 풍부한 대추를 함께 달여 마셔도 좋다. 인삼 2뿌리, 대추 10개에 물 5컵을 붓고 문근히 끓여 마시면 좋다. 그러나 대추는 뚱뚱한 사람에게에는 잘 맞지 않는 속성이 있다.

수삼 2뿌리와 우유 한 컵을 믹서에 갈아 먹어도 기운이 없고 몸이 늘어질 때 효과적이다. 흔히 감기 증상에 먹으면 좋은 것으로 알고 있는 생강차는 위를 보호하고 소화를 도와주며 오래 마시면 정력이 좋아지기도 한다. 생강 15g에 물 500cc를 넣고 끓여 마신다.

땀을 많이 흘리고 얼굴이 검은 편인 사람은 칩차를 마시면 피로 회복에 좋다. 칩뿌리는 몸을 따뜻하게 하고 설사를 낮게 하며 갈증을 완화시켜 주는 효과 외에 이뇨작용을 돕기도 한다. 마른 칩뿌리 15g에 물 500cc를 넣고 중불에서 20분쯤 끓이면 된다.

봄의 기운을 갖고 있는 썩차도 제철 차이기 때문에 효과를 볼 수 있다. 손발과 아랫배를 따뜻하게 해준다. 입춘에 썩죽 세 그릇을 먹으면 문지방을 넘기 힘들다는 옛말이 있다. 그만큼 살이 오르도록 도와준다는 뜻이다.

성격이 급하고 소변을 자주 보며 피로가 빨리 오는 사람은 구기자차가 적당하다. 입이 잘 마르고 가슴이 두근거리는 증세가 있는 사람은 오미자차를 마시는 것이 좋다. 오미자는 간의 수렴작용이 있어 피로회복에 도움이 된다. 차가운 음료를 좋아하는 사람은 오미자 화체를 만들어 먹어도 좋다. 오미자 화체에 진달래를 띄워 먹는 것도 별미이다. 오미자 1컵에 끓여 식힌 물 2컵을 부어 우려낸 후, 만 하루 정도 지나 오미자 양의 8배 정도의 물을 부어 희석시킨 뒤 차게 해서 마신다.

오미자의 신맛이 피곤을 풀어주는 것처럼 피곤을 풀어주는 대표적인 맛은 신맛이다. 신맛에는 유산균이 많이 들어 있어 신진대사를 돕는다. 목은 김치에도 바로 이런 유산균이 풍부하므로 겨우내 먹었던 신김치로 김치찌개를 해먹는 것 또한 피곤을 해소하는 데 아주 좋다.

③ 10분 「선체조」

선체조는 원래 수련 전 몸을 풀기 위한 준비운동이다. 방법이 어렵지 않고 짧은 시간에 손쉽게 할 수 있어 꾸준히만 한다면 상쾌하고 가벼운 컨디션을 유지할 수 있는 장점이 있다.

선체조는 무엇보다 스트레스와 피로로 뻗뻗해진 몸을 시원하게 풀어주기 때문에 나른해지기 쉬운 봄날에도 유쾌한 컨디션 유지가 가능하다고 한다.

발가락 운동부터 발목 운동, 손가락 운동, 허리틀기 운동, 등구르기, 다리벌리기 등 선체조는 기본 18개의 동작으로 이루어져 있다. 간단한 동작이지만 몸의 생리적 기능까지 조절하고 유연성과 탄력 균형성을 기를 수 있어 선체조를 배우고 싶어하는 직장인들이 점점 늘고 있는 추세다.

간단한 선체조 동작 몇 가지만 알아두면 시간과 장소의 구애를 받지 않고 긴장된 근육을 시원하게 풀 수

있어 나쁜 봄날에도 날아갈 듯 가벼운 몸으로 생활할 수 있다. 선체조의 가장 큰 특징은 동작 하나 하나가 몸을 유연하게 해 신체의 일부만 가지고 운동해도 뻗뻗한 전신이 풀리고 시원해진다는 것이다. 경직된 등이나 무릎은 물론 막힌 기혈까지 풀려 빠근한 몸이 가뻗해지는 것은 시간문제일 정도이다.

매일 아침 10분씩 선체조를 하고 하루를 시작하는 것이 가장 바람직하다. 체조를 할 때에는 들숨과 날숨에 맞춰서 한 동작을 10회 이상 반복하는 가장 좋으며 이로 인해 밀려드는 졸음 걱정 없이 봄날을 산뜻하게 보낼 수 있을 것이다.

① 발가락 운동

엄지발가락을 밀었다 당긴다. 아주 간단한 동작이지만 몸 전체의 근육을 이완·수축하는 효과가 있다.

② 무릎 흔들기

발바닥 한 가운데 쪽 들어간 부분을 쥐고 양무릎을 흔든다. 발바닥을 꼭꼭 눌러주면 혈액순환에 도움이 된다.

③ 손가락 운동

주먹을 10회씩 쥐었다 폈다 한다. 간단한 동작이지

만 근육이 이완수축을 반복하면서 졸음이 달아난다.

④ 허리 들기

두 손을 뒤로 짚고 허리를 든다. 허리를 펴면서 허리 근육을 유연하게 해준다. 호흡조절까지 같이하면 몸이 개운하다.

⑤ 등 구르기

발목을 각지켜 잡고 뒤로 구른다. 신경을 자극해 경직된 등이나 무릎을 가볍게 풀어줄 수 있다.

⑥ 다리 벌리기

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

⑦ 손발머리 당기기

머리를 들면서 가슴에 합장하고 발바닥을 붙여 끌어당긴다. 몸을 유연하게 할 뿐 아니라 기분을 상쾌하게 한다.

⑧ 척추 펴주기

허리를 젖혀 하늘을 본다. 몸을 쭉 늘리는 기분으로 허



리를젖히면개운한느낌을갖게된다. 