



춘곤증은 생리적인 현상

글 ◻ 한상울(한빛내과 원장)

대 동강물도 풀린다는 우수가 지났으니 이제 완연한 봄이다. 거리에 지나다니는 사람들의 옷차림이 가벼워지고 햇살이 따사로운 봄날이면 몸이 나른해지고 자꾸 졸리는 사람이 많아진다.

이런 봄날의 피로와 졸림을 ‘춘곤증’이라고 한다. 그런데 춘곤증은 의학용어도 아니거니와 특정한 병의 이름도 아니다. 그저 많은 사람들이 겪는 봄날의 생리적인 현상일 뿐이다.

춘곤증의 원인과 증상

만물이 소생하고 온갖 동식물이 활기차게 움직이기 시작하는 계절에 왜 사람들은 기운이 없어지고 자꾸 피곤해지는 것일까? 봄이 되면 사람들이 유난히 피로를 느끼는 이유에 대해서 자세히 밝혀

지지 않는 않았다. 단지 기온이 올라가고 낮이 길어지면서 활동량은 많아지는데 겨우내 움츠리고 있던 우리 몸의 호르몬이나 중추신경이 적응하지 못하여 피로가 생기는 것으로 추측하고 있다. 또 봄이 되어 활동량이 늘어나는데 비례하여 단백질, 비타민, 미네랄 등의 각종 영양소도 많이 필요해지는데 이런 영양소를 충분히 섭취하지 못하는 것도 춘곤증의 원인으로 지적되고 있다.

많은 사람들이 춘곤증을 느끼지만 그 중에서도 특히 겨우내 움츠리고 운동을 하지 않은 사람, 과로하는 사람, 스트레스가 심한 사람 등이 피로를 잘 느끼며 식욕감소, 소화불량, 현기증 등이 피로나 졸리는 증상과 함께 나타나기도 한다.

충분한 휴식과 적당한 운동

춘곤증을 이기려면 어떻게 해야 할까? 피곤할 때에는 충분히 쉬는 것이 가장 좋은 방법이다.

춘곤증은 대부분 충분한 휴식으로 사라지므로 휴식을 충분히 취하고 낮에 심하게 졸리면 잠깐이라도 낮잠을 자면 피로를 쉽게 풀 수 있다. 그러나 피로를 푼다고 휴일에 종일 잠만 자는 것은 다음 주에 더욱 피로해지는 원인이 될 수 있으니 휴일에 지나치게 많이 자지 말고 적당한 활동을 하는 것이 좋다.

스트레칭과 적당한 운동은 잠을 쫓고 피로를 이기는 데 도움이 되므로 피로할 때에는 스트레칭을 하거나 가벼운 운동을 하는 것이 좋다. 그러나 평소에 운동을 하지 않다가 운동을 지나치게 많이 하면 더욱 피로해지니 지나친 운동은 피한다. 또한 지속적으로 적절히 운동을 계속하면 체력이 길러져 춘곤증을 예방하는 효과도 있다.

균형잡힌 식사 도움 받

단백질, 비타민, 미네랄 등의 섭취부족이 춘곤증이 나타나는 원인의 하나로 지목되는 만큼 균형잡힌 식사로 영양소를 충분히 섭취하는 것이 춘곤증 해소에

도움이 될 수 있다. 봄나물이나 녹황색 채소를 섭취하면 각종 미네랄과 비타민 C를 충분히 섭취할 수 있다.

피로를 쫓기 위하여 커피, 녹차, 피로회복제를 이용하는 사람이 많은데 이런 카페인 음료는 피로를 푸는데 일시적으로는 효과가 있다. 그러나 카페인 음료를 너무 많이 마시면 오히려 더욱 피로해질 수 있고, 카페인 음료는 오후나 저녁에 마시면 잠을 잘 이루지 못하여 다음날 피로의 원인이 된다. 마찬가지로 피로와 스트레스를 풀기 위하여 음주나 흡연을 하는 것도 피해야 한다. 담배는 피로를 푸는 데 도움이 되지 못하고, 술은 숙면을 방해하여 피로를 더욱 심하게 한다.

지속적인 피로 춘곤증 아닐 수도

피로가 오래 지속되는 데도 춘곤증이려니 하고 지나다가 병이 심해진 후에야 병에 걸린 것을 알게 되는 경우가 종종 있다. 춘곤증이 아니라 빈혈이나 갑상선 질환, 또는 간질환과 같은 질병이 생겨서 피로가 나타나는 경우도 있으니, 원인 모르게 피로가 너무 오래 지속되거나 갈수록 피로가 심해지면 진료를 받아 혹시 병에 걸린 것은 아닌지 확인하는 것이 좋다. ♣