

춘곤증

홍명호 고려대구로병원 가정의학과

춘 분에 낮과 밤의 길이가 같아지면서 하루가 지나갈 때마다 매일 2분 이상씩 해가 길어진다. 봄에 이런 속도로 해가 길어지면 일조량이 많아지고, 신체 활동량도 현저하게 증가하는데, 겨우내 움추렸던 생체의 생리가 봄과 같은 환절기에 적응하려고 하는 변화에 미처 적응을 못하여 생체에 균형이 깨지면서 혼란스럽게 된다. 즉 봄이 되면 이러한 생리적 부조화 현상으로 춘곤증이 오게 되는 것이다.

겨울 추위에 적응하기 위해 우리 몸에서 분비되는 호르몬은 갑상선 호르몬과 아드레날린(부신 호르몬)이 대표적인데, 이들은 열 생산의 효과가 있기 때문이다. 아드레날린이 분비되면 열 생산이 즉각적으로

되지만 그 효과는 짧다. 어떤 스트레스를 받든 우리가 스트레스를 받게 되면 아드레날린이 부신에서 즉각 분비되어 열 생산을 하고 심장의 박동이 빨라지고 혈압이 올라간다는 것은 잘 알려져 있다.

갑상선 호르몬은 작용이 완만해서, 열 생산 작용은 지속적이다. 기온이 섭씨 7도 내지 12도 정도의 환경에서 3주간을 지나면 갑상선이 커지고 갑상선 호르몬 분비가 증가하는데, 이에 따라서 신체의 대사율이 약 16% 증가하게 된다.

이와는 대조적으로 날씨가 더우면 부신에서의 아드레날린 분비가 감소하고 갑상선 분비가 감소하고, 신체나 마음에 가해지는 자극에 대한 반응도 무뎠게 된다. 특히 봄 날씨의 특

zzzz



징은 낮은 덥고 밤은 추워 일교차가 심하기 때문에 생리적 적응에 교란이 오고 불균형이 오기 쉽다.

갑상선 호르몬은 작용이 더더서 따뜻한 봄별임에도 열 생산을 하는데, 다른 한편으로는 주위가 따뜻하여 몸의 열을 증발시키려고 피부 혈관이 팽창하여 혈류가 피부쪽으로 이동을 하게 된다. 그렇게 되면 뇌로 가야 하는 혈류가 상대적으로 감소하여 노곤하고 피곤하여 하품이 나오게 되는 것이다.

점심을 짜게, 양을 조금 지나치다 싶게 먹으면 식후에 음식을 소화하려고 혈액이 내장으로 이동하게 되는데, 뇌 혈류가 더욱 감소하여 더욱 노곤하고 졸립고 피로를 더욱 느끼게 된다.

우리들의 사회생활이 새 학기를 비롯하여 거의 모든 것이 봄에 새로 시작하므로 이런 것이 스트레스로 작용하여 생체의 불균형을 초래하기 때문에 이에 대한 적절한 반응도 잘 하기 어려운 계절이 봄이기도 해서 이래 저래 적응력이 감소하여 춘곤증이 더욱 심해질 수 있는 것이다.

그러나 춘곤증은 일시적인 생리적 교란에 의한 불균형 상태이므로 크게 걱정할 필요는 없다. 단지 봄이라고 해서 다른 계절처럼 새로운 병이 전혀 안 온다는 법칙은 없다는 점, 그 동안 잠복했던 병이 봄의 생체 불균형 상태를 틈 타서 나타날 수도 있다는 점, 몸에 있던 만성 질환이 악화될 수도 있다는 점 등을 유의해야 한다.

봄철에 춘곤증 때문에 피로와 권태가 올 수도 있지만 거의 모든 병에서 피로와 권태가 동반되므로 특별한 이유 없이 피로와 권태때문에 오랫동안 일상 생활에 지장을 받으면 한 번쯤 의사를 찾는 것이 좋다.

봄철에는 꽃가루 알레르기 때문에 콧물, 재채기, 피곤과 권태가 몰려 올 수도 있고, 이 알레르기를 치료하기 위하여 복용하는 항 히스타민제가 온몸을 노곤하게 하고 하품이 나며, 졸릴 수도 있다. 고혈압 치료 약제 중에서도 우리 몸을 피곤하게 하는 경우도 있고, 당뇨병 환자들의 혈당이 너무 낮게 조절되거나 너무 높아도 피곤하다. 간이 나빠도 피곤하다는 것은 널리 알려져 있다. 혼한 감기, 상기도 염증 같은 호흡기 질환에 걸려도 피곤하다.

춘곤증을 어떻게 해야 할까?

피곤하다고 가만히 앉아서 하품이나 하고 있을 것이 아니라 가벼운 운동이라도 운동을 한다. 맨손체조, 스트레칭, 걷기 등의 운동을 한다. 음식은 골고루 먹고 과식을 피해야 한다. 옛날에는 겨우내 신선한 야채를 먹지 못하여 춘곤증이 비타민 균의 결핍 때문에 올 것이라고 믿었던 만큼, 신선한 야채와 과일을 먹는 것이 좋다. 여가 선용을 잘 하고, 휴식을 잘 취한다. 봄에 의사를 찾아서 혹시 자기가 맞아야 할 예방주사를 맞지 않았나 체크를 하고 예방주사를 맞아둔다. 그리고 조금 더 여유가 있으면 신체검사를 이런 기회에 한번 받아 보자.

필요 없이 과도한 음주를 하고 담배를 피우고 불규칙한 생활을 하면 춘곤증이 아니라도 피곤함을 벗어날 수 없으며, 나쁜 생활 습관 때문에 건강을 잃어버리면 너무나 억울한 일이다. 마땅히 봄에 춘곤증을 느낄 때를 기회로 하여 절주, 금연, 규칙적인 생활을 몸에 배게 하여 건강한 몸으로 우리가 닦친 난관을 헤쳐 나가자. ☺

