

# 나른함 이기고 활력 UP!

글 | 이원희(자유기고가)

만물이 소생하는 계절이 봄이지만, 사람에게겐 자칫 나른해지고 무기력해지기 쉬운 계절이다. 이런 나른함과 무기력함의 해결책을 '충분한 영양섭취'에서 찾을 수 있다. 또 간단한 운동이나 목욕 등을 통해서도 활기를 찾을 수 있다. 지친 몸에 활력을 불어넣어주는 다양한 방법을 지금부터 살펴보자.

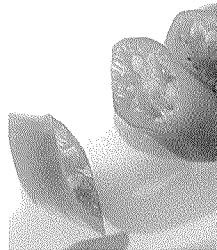
**봄**은 몸이 먼저 느낀다. 잠을 자고 일어나도 개운하지 않고, 꼼짝도 하기 싫은 의욕 상실에, 낮에는 지루 졸리다가 밤에는 오히려 잠이 잘 안 오고, 딱히 아픈 곳은 없으나 온몸이 나른하고, 입맛도 없다. 병명은 봄철 피로증후군, 즉 춘곤증이다. 낮이 길어지고 기온이 올라가는 등 갑작스런 환경 변화와 활발해진 신진대사에 몸이 적응하지 못해 생기는 증상이다.

더욱이 3월은 입학, 새 학년, 새 학기, 입사, 직장 이동 등 주변 환경의 변화가 극심한 달이다. 낯선 환경에 새롭게 적응해야 한다는 심리적 스트레스가 춘곤증을 가중시킨다. 몸이 재빨리 봄 환경에 적응하고 몸 상태가 균형을 잡을 수 있도록 잘 먹고, 잘 자고, 잘 쉬고, 많이 움직이는 것이 중요하다.

봄에는 신진대사가 왕성해져 몸이 필요로 하는 영양소의 양도 증가한다. 특히 주요 에너지원인 탄수화물과 단백질, 지방의 대사를 돕는 비타민 B1(티아민)과 면역 기능과 상처 회복을 돕는 비타민 C가 많이 필요하다. 따라서 이러한 영양소를 충분히 섭취할 수 있는 식단을 구성할 필요가 있다.

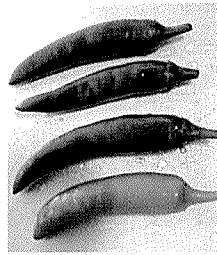
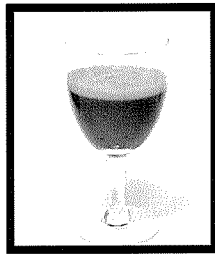
비타민 B1은 보리, 콩류, 현미, 돼지고기, 계란, 시금치, 팥, 땅콩 등에 많이 들어 있고, 비타민 C는 풋고추, 고춧잎, 피망, 양배추, 시금치 등의 채소류와 키위, 오렌지, 딸기, 토마토 등의 과일류에 많이 포함돼 있다.

봄에 나는 썩, 달래, 냉이, 두릅, 씬바귀, 미나리, 들나물 등의 계절 채소에는 비타민 C가 풍부하게 들어 있어 비타민을 보충하는 데는 그만이다. 썩은 환절기 감기 예방에, 냉이는 간의 해독작용을 도와 피로 회복에, 씬바귀는 기침, 만성 기관지염에 좋고, 두릅은 머리를 맑게 하고 마음을 안정시키는 데 도움을 준다. 달래는 피로 회복, 불면증에 효과적이다. 들나물과 미나리는 피를 맑게 하고 혈액 순환을 돕는다. 춘곤증 극복에는 신맛이 나는 음식이 도움이 되므로 씹씹한 봄나물을 새콤달



꼭꼭 무쳐 먹는 것이 좋다. 새콤달콤한 봄나물 무침은 원기 회복은 물론 봄을 타느라 잃었던 입맛도 되살린다.

끼니를 거르지 않는 것도 중요한 수칙 중 하나. 비타민과 무기질이 풍부하게 함유된 잡곡밥과 봄나물, 해조류와 생선, 콩류 등의 고단백 식품을 골고루, 규칙적으로 세 끼를 모두 챙겨 먹는 것이 봄철 건강관리의 비법 아닌 비법이다.



따뜻한 한방차를 가까이 하는 것도 봄철 피로 회복에 좋다. 봄에는 썩차, 감잎차, 오미자차, 뽕잎차, 매실차, 녹차 등이 좋다. 말린 썩을 달여 만든 썩차는 비타민 A와 C, 칼슘, 철, 칼륨, 인 등 다량의 미네랄을 많이 함유하고 있어, 몸의 저항력을 높여주고 감기 예방과 치료에 효과적이다. 특히 위가 약한 사람들에게 특효이며, 부인병, 냉증, 신경통 등에도 좋다.

비타민 C가 많이 함유된 감잎차는 피로 회복과 감기 예방, 고혈압 예방에 좋다. 따뜻한 물 한 잔에 감잎 2~3g 정도를 넣고 10분 가량 우려낸 후 꿀을 타서 마신다.

신맛, 짠맛, 단맛, 쓴맛, 매운맛이 난다는 오미자차는 머리를 맑게 해주고 졸음을 쫓아주며, 갈증과 피로를 풀어준다. 오미자 우려낸 물을 끓여 꿀을 타서 마시면 된다.

뽕잎차는 비타민 B1과 C, 단백질, 미네랄 등이 함유돼 있으며, 특히 비타민 B1이 풍부하다. 비타민 B1이 부족한 것도 춘곤증의 한 원인인 만큼, 봄철에 마시면 더욱 효과적이다. 말린 뽕잎 10g 정도를 잘게 잘라 물 2컵 반 정도를 붓고 은근히 달여 여러 번에 나눠 마신다.

사과산, 구연산 등의 유기산이 5% 가량 함유된 매실차는 신맛이 강해 입맛을 돋워주고 피로 회복, 봄철 감기로 인한 기침 등에 효과적이다. 따뜻한 물에 매실원액 한두 스푼을 타서 마신다.

주변에서 쉽게 접할 수 있는 녹차도 머리를 맑게 하고 졸음을 쫓아주므로 봄철 건강관리에 도움이 된다.

목욕만 잘해도 피로와 스트레스, 거칠어지기 쉬운 봄철 피부를 관리할 수 있다. 봄철에는 반신욕이나 피로 회복에 좋은 다양한 입욕재를 넣고 하는 목욕, 거품 목욕도 좋다. 반신욕은 하체를 따뜻하게 함으로써 온몸의 기혈을 순환시키고 노폐물을 배출시켜 피로 회복과 감기 예방에 좋다. 물의 온도는 39도 정도, 목욕 시간은 15~20분 정도가 적당하다.

37도 정도의 따뜻한 물에 정중 1잔을 붓거나 녹차, 각종 허브(혹은 허브 오일), 비타민 B가 풍부한 꿀, 미네랄과 비타민이 많이 함유된 다시마 등을 입욕제로 넣어 목욕을 하면 정신을 맑게 해주고 노폐물 배출을 도와 두통과 피로 회복에 효과가 좋으며 긴장 완화에 도움이 된다. 다시마는 미리 물에 담가 염분을 제거한 뒤에 사용한다.

향긋한 바스젤을 목욕물에 거품이 나게 풀어 거품 목욕을 하는 것도 기분 전환, 긴장 완화에 도움이 된다. 목욕 후에는 피부가 건조해지지 않도록 물기가 마르기 전에 보습제를 충분히 발라주도록 한다.

우리 몸을 봄에 빨리 적응시키기 위해서는 가벼운 운동이 필요하다. 겨우내 움츠렸던 근육들을 풀어주고 만물이 소생하는 봄의 기운을 한껏 들이 마실 수 있는 가벼운 산책이나 조깅, 등산, 자전거 타기, 인라인 스케이트, 스트레칭이 권장 만하다.

중국 의학이론서인 '황제내경'에서도 봄철에는 햇볕을 많이 쬐고 산책할 것을 권하고 있다. 아침 산책이나 직장에서 점심 식사 후 가까운 공원으로 산책을 하면서 봄을 적극적으로 맞이하는 것도 몸과 마음 건강에 이롭다. 이 밖에 조깅, 등산, 자전거 타기, 인라인 스케이트도 모두 일종의 유산소 운동으로 몸의 기혈을 순환시키고 심폐 기능을 향상시켜 춘곤증을 싹 날려 보낸다. 다만 봄철 갑작스런 운동은 심혈관 질환이나 뇌졸중을 유발할 수도 있으니 운동 전에 반드시 충분한 몸 풀기와 준비 운동을 할 것.

운동이 여의치 않을 때는 언제 어디서나 간단하게 할 수 있는 스트레칭도 좋다. 앉은 자리에서 목, 어깨, 팔, 손, 허리, 다리, 발목, 발가락 등을 꺾꺾 펴고 비틀어 근육을 이완해주면 피곤과 졸음이 조금 가시는 느낌을 받을 수 있을 것이다.

봄 타는 것을 두려워 말자. 새로운 계절과 새로운 환경에 대한 몸의 반응을 충분히 이해하고, 이를 적극적으로 긍정적으로 받아들이는 마음가짐이 그 어떤 건강 비법보다 우선한다. 고양이도 좋게 만드는 봄 아닌가. 생동하는 봄의 기운에 자연스럽게 몸을 맡기고 상큼한 봄나물 반찬에, 덤으로 매실차나 오미자차가 나오는 맛집을 찾아보는 것도 좋겠다. †