



글 홍희걸 · 레드리본 피트니스 운동회 임원실 중앙일보 프락션무기자

봄, 춘곤증을 이기려면...

봄기운이 완연하다. 해마다 이맘때쯤 춘곤증으로 고생하는 이들이 많다. 온종일 나른하고 기운이 빠지고 졸립다고 호소한다. 춘곤증은 두 가지 이유로 온다.

첫째 사회적 이유다. 취직, 취학, 이사, 결혼 등 겨우내 미뤄져왔던 집안의 대소사가 대부분 봄에 집중된다. 신경 쓸 일이 많으므로 피곤한 것은 당연하다.

둘째 생물학적 이유다. 일조량의 증가와 켈라토닌 호르몬의 분비 감소 등으로 설명한다. 이는 경우든 대책이 편우하다.

필자는 등산을 강력하게 권유하고 싶다. 등산은 춘곤증을 이기는 가장 확실한 비결인 동시에 평생건강을 확보하는 좋은 습관이기도 하다. 등산이 좋은 이유는: 맑은 공기를 마실 수 있기 때문이다. 다른 어떤 운동에서도 얻을 수 없는 장점이다. 흡연자나 매연이 심한 곳에서 일한 사람은 등산 후 기부뿔뿔한 가래가 기침과 함께 배출되는 것을 경험한다. 등산으로 맑은 공기를 마시면서 담배연기나 매연으로 움직임을 멈춘 기관지 점막의 섬모가 다시 살아나기 때문이다.

겨우내 위축됐던 심전대사가 봄에 되살아나기 위해선 다량의 산소가 필요하며 이를 태워 에너지를 얻을 수 있는 엔진, 즉 근육이 중요하다. 등산은 산에서 만들어내는 맑은 산소를 확보하는 동시에 오르막 운동음 통해 허벅지와 종아리 등 하체 근육을 발달시킨다.

그러나 등산에도 요령이 있다. 번지 올라갈 때와 내려갈 때 방법이 다르다. '산은 신장으로 오르고 부릎으로 내리온다'는 말이 있다. 올라갈 땐 심장에, 내려갈 땐 부릎 관절에 많은 부담이 따른다. 뜻이다.

고혈압이나 당뇨, 동맥 경화, 고지혈증 등 심장까지의 위험성이 높은 사람은 올라갈 때 경사가 완만한 코스를 골라야 한다. 올라갈 때 코스는 같은 경사라면 직선형보다 S자형으로 꼬불꼬불하게 좋다. 꼬불꼬불한 코스일수록 직선형에 비해 여러 부위의 근육을 활용하루 쓸 수 있고 단위 시간당 심장에 가해지는 부담도 적기 때문이다. 반면 뚱뚱한 사람이나 다리 근육과 관절이 빈약한 사람, 관절염을 앓고 있는 사람은 내려갈 때 경사가 완만한 코스를 골라야 한다. 가능하면 비위가 많은 코스보다 흙이 많은 코스를 고르는 것도 중요하다. 바위는 체중에 관절에 고스란히 전가되며 비끄러져 다칠 위험성이 높은 반면 흙은 충격을 흡수하고 넘어져도 손상이 적기 때문이다. 필요하다면 체중을 분산시킬 수 있도록 지팡이를 지참하는 것도 좋다.

공기가 맑으므로 등산 도중 피부에 도달하는 햇볕 속의 자외선 양도 평상시보다 많다. 챙이 큰 모자를 쓰거나 자외선 차단크림을 바르지 않으면 순식간에 기미나 점이 얼굴에 생길 수 있다. 지팡이 있는 사람은 비상약을 지참하고 만일의 사태에 대비해 휴대전화볼 갖고 다니는 것도 잊지말자.