

	월요일	화요일	수요일
조식	현미밥, 팥이버섯된장국 콩치레몬구이, 호박나물, 피망잡채	흑미밥, 홍합무국, 갈치구이 미나리강희, 연근조림, 백김치	현미밥, 냉이된장국, 장산적 머위나물무침, 포기김치
간식	저지방우유 200ml	두유 200ml	저지방우유 200ml
중식	차수수밥, 북어포무국, 쇠불고기 더덕구이, 가지미구이, 총각김치	차조밥, 냉이된장국, 삼치레몬구이 꽃고추볶음, 돼지된장불고기, 포기김치	수수밥, 무쇠국, 닭양념구이 실파무침, 두부조림, 총각김치
간식	키위 1개	바나나 1/2개	멜론 200g
석식	현미밥, 두부전골, 굴비구이 무말랭이무침, 썩갠나물, 포기김치	보리밥, 콩나물국 쇠양배추말이찜, 달래오이무침 오징어볶음, 포기김치	수수밥, 된장찌개 제육고추장, 상추쌈 포기김치, 미나리무침

춘곤증을 이기는 식단

따뜻한 햇살 아래에서 생명이 새로 시작되는 봄. 산과 들로 나들이 가고 꽃구경 하기에 좋은 계절이지만 봄철이면 찾아오는 춘곤증, 만성피로, 알레르기성 질환 등으로 인해 봄철 건강관리에 특별히 신경을 써야 한다.

추위가 풀리면서 누구나 느끼는 증세가 피곤함과 나른함이다. 졸음이 몰려오고 입맛이 떨어져 애써 준비한 상이 그대로 되물러지기 쉽다. 이것은 흔히 '춘곤증'이라고 불리는 현상에 의한 것으로 이에 관해 자세히 알아보고 춘곤증을 이길 수 있는 상큼한 봄나물을 포함한 영양관리 요령을 살펴보자.

춘곤증이란?

춘곤증이란 피로를 특징으로 하는 신체의 일시적인 환경 부적응증으로 보통 1~3주가 되면 없어진다. 춘곤증 그 자체는 질병이 아니다. 다만 피로가 계속되거나 숨이 차는 등 다른 증상을 보이면 정밀 진단을 받아보는 것이 바람직하다.

춘곤증의 원인은 아직 과학적으로 명확히 밝혀지지 않고 있다. 그러나 겨울동안 움츠렸던 인체가 따뜻한 봄날에 적응하는 과정에서 호르몬 중추신경 등에 미치는 자극의 변화로 나타나는 일종의 피로로 볼 수 있다. 봄에 활동량은 늘었는데 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양이 충분히 공급되지 못해 나타날 수도 있고, 불규칙한 식사나 운동 부족 등 잘못된 생활습관, 불안, 우울, 스트레스 등과 같은 정신적인 이유도 있다.

춘곤증의 대표적인 증상으로는 피로감, 졸음 외에도 식욕 부진, 소화불량, 현기증 등을 들 수 있으며 심하면 불면증과 가슴이 두근거리는 증세를 보이기도 한다.

춘곤증을 이길 수 있는 영양 및 생활 관리

봄철에는 신진대사가 왕성해지면서 비타민 소모량이 3~5배나 증가한다. 따라서 신선한 봄나물과 과일, 해산물, 생선 등을 많이 섭취하여 비타민, 무기질, 단백질을 보충할 수 있도록 영양관리를 하면 피로 회복과 면역력을 높이는 데 도움을 준다.

1. 규칙적인 세끼 식사

특히, 아침 식사를 하여 오전동안 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해 주고 점심식사 때 과식으로 인한 식곤증으로 춘곤증이 가중되는 것을 조절한다.

목요일	금요일	토요일	일요일
보리밥, 미역국 달걀채소찜, 잔멸치꽃고추볶음 도라지나물, 나박김치	쌀밥, 시금치된장국 불고기, 김구이 콩나물무침, 포기김치	보리밥, 호박젓국찌개 소고기채소말이, 실파강회 고사리나물, 포기김치	보리밥, 봄동된장국 달걀오믈렛, 소고기우엉조림 달래오이무침, 나박김치
토마토 1개	딸기 12개	오렌지 1개	딸기 12개
보리밥, 된장찌개 마늘종볶음, 숙주나물, 봄동나물	보리밥, 모시조개국 돼지고기부추볶음 이면수구이, 냉이무침, 포기김치	보리밥, 원추리된장국 돼지고기꽃마늘볶음 연두부찜, 시금치나물, 동치미	모닝빵, 야채스프, 돈까스 양상추샐러드, 깍두기
두유 200ml	우유 200ml	두유 200ml	인절미 3개
콩밥, 설렁탕, 달래전 오이생채, 고비나물, 깍두기	현미밥, 동태매운탕 느타리생채, 연근조림 취나물무침	현미밥, 감자탕 닭안심불고기, 껌질콩볶음 포기김치	보리밥, 김치찌개 소고기채소볶음, 물미역회 숙주나물, 나박김치

2. 단백질 음식 보충

겨우내 운동 부족이나 과로로 피로가 누적되어 있으므로 질 좋은 단백질을 섭취한다. 단백질이 풍부한 음식은 줄음을 쫓고, 당분이 풍부한 음식은 줄음을 부르는 성질이 있다. 육류(살코기 부분), 생선, 해산물, 콩류 등은 대표적인 단백질 식품이다.

3. 탄수화물 대사를 돕는 비타민 B₁과 면역기능을 돕는 비타민 C 섭취

- 비타민 B₁이 많은 음식 : 현미, 율무, 보리, 콩, 돼지고기, 시금치, 버섯류나 견과류 등
- 비타민 C가 많은 음식 : 과일과 야채, 냉이, 달래, 썩갯, 마나리, 슝바귀 등

4. 근육을 풀어주는 가벼운 운동

맨손체조와 가벼운 스트레칭, 걷기 등으로 긴장된 근육을 풀어주면 나른함을 물리칠 수 있으며 숙면에도 도움이 된다.

5. 탁한 공기의 주기적 환기 실시

사무실이나 집안, 차안의 탁한 공기는 산소 부족으로 인해 몸안에 이산화탄소가 축적되어 하품이나 졸리는 현상

이 나타나게 된다.

6. 커피 · 음주 · 흡연 절제

커피를 자주 마시거나 스트레스를 풀기 위해 음주, 흡연을 한다면 몸의 피곤이 심해져 더 졸리게 될 수도 있다.

7. 입맛을 돋우고 생활의 활력을 줄 수 있는 식단 구성

- 냉이, 달래, 애쑥, 썩갯 등을 넣어 구수한 된장찌개를 끓여 봄내음을 물씬 느낀다.
- 한창 맛이 오른 바지락, 모시조개, 대합 등으로 시원한 국을 끓인다.
- 조기, 병어, 대구, 민어 등의 담백한 봄 생선으로 개운한 찜을 끓인다.
- 꽃게, 문어, 낙지, 새우 등의 감칠맛을 더한 요리를 장만한다.
- 쌈쌈한 맛으로 입맛을 자극하는 봄나물에 산뜻한 식초 맛을 곁들여 봄나물을 만든다.
- 쌀밥으로 부족하기 쉬운 필수 아미노산과 비타민 B₁을 현미, 율무, 보리, 콩이 든 잡곡을 섭취하여 보충한다.
- 상큼한 결절이로 신 김치를 대신한다. 🍷