



봄바람에

부천대성병원 가정의학과 **홍명호**

이제 봄이다!

해가 길어지고 일조량이 많아지니까 신체 활동량도 많아진다. 낮과 밤의 기온 차이가 심하여 겨울 동안 움추렸던 몸과 마음이 이에 채 적응하지 못하여 생리적 균형이 깨진다. 겨우내 열 생산 효과가 있는 갑상선 호르몬과 아드레날린으로 추위에 적응하다가 봄 날씨가 포근하고 따뜻하니까 생리적 부조화 현상으로 춘곤증이 오는 것이다.

이제 봄이다. 특별한 이유 없이 피곤하고 권태를 느끼는 계절이다. 봄에는 밤이 짧아지고 낮이 길어지면서 햇볕 쬐이는 시간도 길어진다. 해가 길어지고 일조량이 많아지니까 신체 활동량도 많아진다. 낮과 밤의 기온 차이가 심하여 겨울 동안 움추렸던 몸과 마음이 이에 채 적응하지 못하여 생리적 균형이 깨진다. 겨우내 열 생산 효과가 있는 갑상선 호르몬과 아드레날린으로 추위에 적응하다가 봄 날씨가 포근하고 따뜻하니까 생리적 부조화 현상으로 춘곤증이 오는 것이다.



부신에서 분비되는 아드레날린은 열 생산이 즉각적이고 반응이 짧고 빠르는데 비하여 갑상선 호르몬은 반응이 느려서 따뜻한 봄이 되어도 계속해서 호르몬 분비가 진행되어 열 생산을 하고 있고, 따뜻한 봄별은 피부의 혈관을 팽창시킨다. 특히 음식을 먹은 다음에 소화시키려고 혈액이 소화기 계통으로 이동하게 되면 머리로 가야할 혈류가 일시적으로 감소하여 더욱 노곤하고 피로를 느끼게 된다.

봄에는 학교와 직장을 비롯하여 모든 것이 새롭게 시작하므로 스트레스는 많이 증가하지만 생체의 불균형 때문에 적응력이 감소하여 스트레스에 적절하게 반응을 못하는 계절이기 때문에 더욱 피곤하다. 신입생 상견례에서의 지나친 음주와 새로운 직장에서의 새 출발도 피로를 야기시키고, 그 전에는 담배를 피우지 않던 새내기 학생이나 신입 사원이 학교 선배나 동료들의 분위기에 휩싸여 담배를 피우기

시작하면 이것도 피로의 중요한 원인이 된다.

춘곤증을 일으키는 원인이 무엇이든 보통은 큰 문제없이 넘길 수 있으므로 걱정할 필요는 없다. 평소에 규칙적으로 운동을 하고, 양질의 음식을 골고루 먹고, 휴식을 잘 취하고, 여가 선용을 잘 하며, 간염 등의 예방주사를 맞고, 정기적으로 예방 검진을 받는 것으로 춘곤증은 일시적인 피곤함으로 지나간다. 그러나 빈혈이나 당뇨병, 간염, 신장염, 갑상선 질환 등 여러 가지 질환들이 봄에 새로 생길 수도 있고, 겨우내 잠복해 있던 질병이 봄을 계기로 하여 발현할 수도 있다. 우울증이나 불안증도 피로의 원인이며, 뭐니 뭐니 해도 추운 겨울 동안 움츠리고 지내면서 게을리 한 운동 부족이 피로의 원인이다. 봄에 피곤을 느껴서 불안한 사람은 검진을 한 번 받아서 병은 없는지 조사해 볼 필요가 있다. 🌀