

# 봄철 건강 지킴이

봄철은 여러 가지 질병을 앓을 수 있는 가장 괴로운 시기이다. 겨우내 운동과 영양부족 상태가 계속된 인체는 봄이 되면 변화된 기후에 적응하지 못하고 갑자기 운동량이 많아져 갖가지 증상을 일으킨다. 일반적으로 춘곤증으로 알려진 증상은 가슴이 답답하기도 하고 어깨가 빠근하며, 눈꺼풀이 저절로 감기는 상태이다. 또한 졸음과 함께 식욕부진, 피로, 소화불량, 전신 나른감, 현기증과 드물게는 불면증, 가슴이 두근거리는 증세를 나타내기도 한다. 이러한 증상은 건강인의 경우 1주 혹은 2, 3주간 계속되다가 깨끗이 사라진다. 그러나 춘곤증은 겨우내 잠복해 있던 다른 질병과 함께 나타나게 되므로 주의해야 한다.

춘곤증에는 근력을 향상시키는 고단백식과 양질의 비타민이 좋다. 고단백질은 졸음을 쫓고 당분은 졸음을 부르는 성질이 있기 때문에 낮에는 육류, 야채, 해조류, 잡곡 등의 섭취가 필요하고 규칙적인 생활자세 유지가 요구된다. 특히 봄철에는 식물의 어린잎, 줄기, 어린순, 열무, 열갈이, 배추, 풋마늘 등과 썩, 원추리, 돌나물, 머위, 취나물, 다래, 도라지, 고비, 두릅, 더덕 등으로 비타민을 섭취한다. 충분한 섭취는 체내 조절작용을 원활히 하여 원기를 회복시켜준다. 또 콩치

등 생선도 질이 높은 불포화지방산을 많이 함유하고 있어 좋은 식품으로 꼽힌다. 또한 단백질, 지방, 탄수화물 등 에너지원이 되는 식품을 충분히 공급해 준다. 결국 고른 영양섭취는 춘곤증 예방의 가장 좋은 방법이라고 할 수 있다.

겨우내 운동부족은 봄철 피곤의 원인이 된다. 오랫동안 운동을 하지 않게 되면 뼈의 칼슘이 빠져나가게 되어 근육조직이 약해질 뿐만 아니라 심장과 허리, 다리 기능의 쇠퇴를 가져온다. 적당한 운동으로 폐활량을 증대시켜 신진대사 기능을 왕성하게 하여 예방할 수 있다. 가정이나 직장에서 벽, 식탁이나 책걸상 등으로 가볍게 몸을 풀어준다. 벽에서 한발짝쯤 떨어져서 허리운동을 해보고, 식탁의 끝을 잡고 팔굽혀펴기를 해보고, 책을 아령대신 사용해 몸을 풀어준다. 스트레스는 만병의 근원, 우선 정신적으로 스트레스를 해소하는 것이 춘곤증 예방의 첫째 조건이다. 지나치게 조급한 마음보다는 여유를 갖는 마음의 자세가 중요하다. 감정을 그대로 표출시켜 기쁠 때 웃고, 슬플 때 우는 감정을 억누르지 않는 방법도 한 방법이 될 수 있다. 나른한 봄날, 슬기로운 방법으로 건강한 몸을 만들자. >