




Global~  
Communication~

## 춘곤증을 극복하자

# Let's overcome spring fatigue

- 안 과장** 새해가 밝은지 엇그제 같은데 벌써 회사 정원에 개나리와 진달래가 활짝 피어 있군.  
**Manager Ahn** It just became a new year but the forsythia and the azalea are already in full bloom in the company's garden.
- 블랑카** 한국에 4계절이 있다는 게 참 부러워요. 날씨가 따뜻해진 것은 좋은데, 자꾸 몸이 나른해져 작업 중에 자꾸 졸음이 쏟아지곤 해요.  
**Blanca** I really envy that there are four seasons in Korea. It's really good that it's getting warmer but it makes me feel sluggish and drowsy while working.
- 안 과장** 하하, 블랑카 춘곤증이 오는 게군. 춘곤증은 겨우내 움츠렸던 인체의 신진대사 기능이 봄이 되어 활발해 지면서 생기는 일종의 피로증세라네, 흔히 한국에서는 "봄을 탄다"라고 말을 하지.  
**Manager Ahn** Haha, you must be suffering from spring fatigue. Spring fatigue is a tired state of the body that happens when slowed metabolism during the wintertime gets active again in the spring. We call it "being sensitive to spring" in Korean expression.
- 블랑카** 요새 이상하게도 쉽게 피로하고 밥맛도 없어지는 것 같고 현기증도 가끔 나는 것 같아요.  
**Blanca** Strangely, I've been dizzy and tired recently and I've lost my appetite.
- 안 과장** 그게 바로 춘곤증의 증상이야. 잠을 충분히 잤는데도 졸음이 쏟아지거나, 식욕이 떨어지고 온 몸이 나른해지고 권태감으로 일의 능률이 오르지 않지. 또 어깨가 뻐근하고 몸이 찌뿌둥해 설 자리만 찾게 되지.  
**Manager Ahn** Those are the symptoms of spring fatigue. You get sleepy even though you slept enough, and you lose work motivation because of lacking appetite, fatigue, and weariness. Also, your shoulders feel heavy and your body functions improperly so that you always look for someplace to take a rest.
- 블랑카** 과장님, 그럼 춘곤증을 이겨내는 방법은 없나요?  
**Blanca** Then Mr. Ahn, could you give me some tips to get over this spring fatigue?
- 안 과장** 그럼 지금부터 춘곤증을 이겨내는 비법을 알려주지. 우선 규칙적인 생활을 하는 게 중요하다고. 기상시간과 취침시간, 식사 등을 규칙적으로 해야 하네. 그리고 음주나 흡연은 삼가고 카페인 음료를 많이 마시지 말아야 하며, 단백질, 비타민, 무기질 등의 영양분을 충분히 섭취해야 해. 그리고 적당한 운동은 폐활량을 증대시키고 신진대사의 기능을 원활하게 해 춘곤증 예방에 도움을 준다네. 운동은 스트레칭이나 산책 등 가벼운 운동이 좋아.  
**Manager Ahn** Ok, I'll give you some advice. First of all, you need to lead your regular life, which means you must get up, go to bed, and eat regularly. You should also take in enough protein, vitamins, and minerals and keep away from heavy drinking and caffeine. Finally, exercise in moderation because it helps prevent spring fatigue by increasing lung capacity and metabolism. Stretching and taking a walk are good for exercise.
- 블랑카** 네 잘 알겠습니다. 오늘부터 호아센하고 저녁 먹은 후에 간단히 산책을 해야겠어요. 그리고 되도록 규칙적인 생활을 하도록 노력하겠습니다.  
**Blanca** I see. I'll take a walk with Hoasen after dinner and try to lead my normal life.
- 안 과장** 춘곤증은 계절변화에 적응하는 자연적인 현상일세. 나도 같이 자네들과 산책이라도 해야겠구먼. 하하  
**Manager Ahn** Well, it is quite natural for us to have spring fatigue when adapting to the seasonal change. I think I'll have to go for a walk with you guys too. 

### New vocabulary

- spring fatigue : 춘곤증
- overcome = get over : 극복하다
- forsythia : 개나리
- azalea : 진달래
- sluggish : 기능이 둔한
- drowsy : 졸리는
- metabolism : 신진대사
- dizzy : 어지러운
- weariness : 피곤함

### Expressions to Remember

- in full bloom : 만개하다
- lead one's regular(normal) life : 규칙적인 생활을 하다.
- take in : 섭취하다
- in moderation : 적절한
- adapting to ~ : ~에 적응하다.

• 번역 : 이순철(영흥고등학교 교사)  
 • 감수 : Elizabeth Anderson