

봄철 춘곤증 예방

1. 춘곤증이란?

따뜻한 봄이 되면 온 몸이 물먹은 솜 마냥 무겁고 나른하고 이유없이 피곤하며 졸음이 자주 오는 춘곤증으로 일상생활에 지장을 받는 사람이 많다. 춘곤증은 겨우내 움츠렸던 인체의 신진대사 기능이 봄철을 맞아 활발해지면서 생기는 일종의 피로증세로 자연스러운 생리 현상이다. 흔히 '봄을 탄다'고 표현되는 춘곤증은 의학계에서 공인된 병명이 아니며 엄격한 의미에서 질병은 아니다. 하지만, 시기적으로 2월 하순부터 4월 중순 사이에 흔히 나타나는 일종의 계절병에 속한다.

2. 춘곤증의 원인과 대처방법

가. 원인

춘곤증의 원인은 아직 과학적으로 명확히 밝혀지지 않고 있다. 그러나 겨울 동안 움츠렸던 인체가 따뜻한 봄날에 적응하는 과정에서 호르몬 중추신경 등에 미치는 자극의 변화로 나타나는 일종의 피로로 볼 수 있다.

대체적으로 겨울 동안 신선한 과일, 야채의 섭취가 부족하여 비타민 결핍의 초기 증세로 춘곤증이 나타난다. 겨울에 우리 인체는 피로 회복과 관계되는 비타민 A, D와 C가 주로 소모된다. 비타민 A, D가 피부의 지방막과 기관지 점막의 보호를 위해 너무 지나치게 활용되었고, 비타민 C는 겨울철 스트레스에 대응하고 체내 방어력을 증강시키기 위한 면역 물질을 만드느라 너무 많이 소모해 버렸기 때문이다.

겨울 동안의 운동 부족은 몸 전체의 대사를 떨어뜨리고 원활한 혈액 순환을 방해하여 뇌로 운반되는 산소를 감소시키기 때문에 춘곤증의 원인이 될 수 있다. 저혈압이나 빈혈이 있는 경우 춘곤증은 더욱 심하게 나타날 수 있다.

날씨가 따뜻해지면서 혈액의 피부집중화 현상, 즉 피부혈관이 확장되고 혈액이 피부근처로 집중되면서 목욕한 뒤 느끼는 나른함 같은 증상을 느끼게 된다.

나. 증상

춘곤증은 겨울동안 움츠리면서 운동이 부족한 사람이나 과로가 쌓인 사

람에게 심하게 나타난다. 춘곤증의 대표적인 증상으로는 피로감, 졸음 외에도 식욕부진, 소화불량, 현기증 등을 들 수 있다. 또한 갑자기 식욕이 없고 기운이 없으며 가슴이 뛰고 얼굴이 화끈화끈 달아오르는 등 마치 갱년기 증상과 비슷한 신체적 변화를 경험하는 경우도 있다.

춘곤증은 평소 소화기가 약하고 아침잠이 많은 사람, 기운이 약한 사람, 겨울철 과로가 누적된 사람, 자주 과음을 하는 사람, 운동이 부족한 사람, 담배를 많이 피우는 사람, 소화기 장애가 있거나 추위를 잘 타는 사람, 스트레스가 많은 사람들이 특히 더 많이 느끼게 된다. 춘곤증을 느끼게 되면 온몸이 나른해지고 졸음이 지속되며 일할 의욕이 떨어진다. 아침에 일어나기가 매우 괴로우며 기운이 올라가 따뜻해지면 이런 졸음은 더욱 심하게 나타난다. 입맛도 떨어져서 먹는 것도 귀찮고 그저 쉬거나 잠깐 자고 싶은 생각만 들게 된다. 항상 눕고 싶으며 잠은 쏟아지지만 막상 깊은 잠을 자는 것 같지는 않다.

다. 어떤 사람에게 많이 생기나

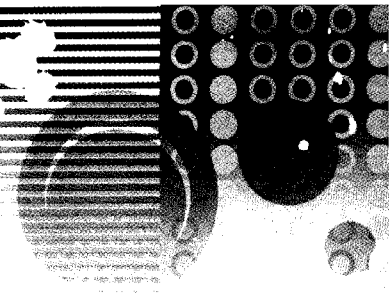
춘곤증은 겨우내 운동이 부족하고 과로로 피로가 누적된 사람일수록 심하다. 또 평소에 빈혈증상이 있거나 소화기가 약하고 추위를 잘 타는 사람, 아침잠이 많은 사람, 스트레스가 심한 사람, 외부 환경에 대한 신체의 적응 능력이 떨어지는 사람들이 춘곤증에 많이 시달리게 된다.

한의학에선, 체질적으로는 소화기가 차고 약한 소음인이나 몸 속에 열이 많은 소양인들이 춘곤증을 많이 호소한다고 한다. 그리고 외모상으로는 마르고 신경질적인 사람이 더 심하게 느낀다고 한다.

라. 병원에 가봐야 하는지

춘곤증은 3, 4월경 나타났다가 사라지는 일시적이고 자연스런 생리 현상이지만 그 증세가 심한 경우 알맞은 조치를 취하지 않으면 건강을 유지하기 어렵다.

춘곤증은 잠복해 있던 다른 질병과 더불어 나타나는 경향이 있기 때문에 피로감과 함께 다른 증상이 나타날 때는 진단을 받아보는 것이 바람직하다.



피로감이 함께 오는 대표적인 질환은 감기, 결핵, B형 간염, 지방간, 갑상선 질환, 당뇨병, 고혈압, 심한 빈혈 등이다.

▶ 다음과 같은 증상이 지속되면 의사의 진찰을 받도록 한다.

- (1) 질병이 없는데도 불구하고 6주 이상 계속 피곤한 경우
- (2) 과로 없는 상태에서 피로하고 휴식을 취해도 피로회복이 안 되는 경우
- (3) 생활에 지장을 받을 정도로 무력감을 느끼는 경우

또한, 신체적으로 큰 이상이 없음에도 불구하고 낮에 졸음이 장기간 지속 될 때는 수면장애일 수 있으므로 자신의 수면상태를 점검해 보아야 한다.

3. 춘곤증의 위험성

춘곤증으로 인해 몸이 나른해지면 안전사고예방에 대한 마음이 해이해져서 각종 산업현장에서의 안전수칙을 생각하는 등의 불안전행동이 발생하게 되고 또한 작업의 집중력이 떨어져서 위험을 인지하지 못하는 감각차단현상으로 인하여 크고 작은 안전사고가 발생합니다.

또한 따사로운 햇살이 차창을 통해 들어오는 오후면 참기 힘든 졸음이 밀려오고, 특히 고속도로와 같은 장거리 운행시의 졸음은 더욱 참기 힘들다. 이러한 졸음운전은 대부분이 대형사고로 이어집니다.

4. 춘곤증의 예방

계절변화에 신체 리듬이 따라가지 못해 발생하는 춘곤증을 이겨내려면 충분한 휴식, 영양 공급, 운동 및 스트레칭의 3가지 요소를 갖추는 것이 필요하다. 우선 춘곤증을 이기려면 비타민, 무기질을 충분히 섭취해야 한다. 특히 봄에는 비타민 소모량이 평소보다 3~5배 가까이 늘어나기 때문에 채소나 과일로 비타민 섭취를 늘려야하고, 쌀밥보다는 현미나 보리 등을 넣은 잡곡밥을 먹는 것이 바람직하다.

(1) 아침을 거르지 않는다.

오전동안 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해 주고 점심식할 때 과식하는 것을 피한다.

(2) 커피, 음주, 흡연을 피한다.

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

(3) 비타민B, C가 많고 입맛을 돋우는 음식이 좋다.

봄철에는 신진대사가 왕성해지면서 비타민 소모량이 3~5배나 증가한다.

따라서 비타민 부족에 빠지기 쉬우므로, 채소와 신선한 과일을 많이 섭취할 수 있도록 식단을 짜면 피로회복과 면역력을 높일 수 있다. 특히 탄수화물 대사를 돕는 비타민B와 면역 기능을 돕는 비타민 C를 충분히 섭취하는 것이 좋다.

춘곤증에서 벗어나기 위해서는 아침에 가볍게 조깅이나 맨손체조를 하고 일과 중에도 2~3시간마다 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어주는 것이 하나의 방법이다. 점심식사 후에는 실내에 있지 말고 밖에 나가 가벼운 산책을 하는 것도 좋다. 가벼운 산책은 중년층이 안전하게 실행할 수 있는 운동법 중 하나이다.

(4) 가벼운 운동으로 근육을 풀어준다.

갑자기 심한 운동은 하지 않는다. 맨손체조와 가벼운 스트레칭, 산책 정도로 긴장된 근육을 풀어주도록 한다. 잠자기 전 가벼운 체조를 하는 것도 숙면에 도움이 된다. 일어날 때도 가볍게 몸을 풀어주면서 일어나면 훨씬 거뜰하게 하루를 시작할 수 있다.

건강에 대해 관심이 많은 중년층의 경우 무턱대고 아무 운동이나 쉽게 시작하기는 어렵다. 호흡기나 허리가 좋지 않은 것을 모르고 무리하게 달리기를 하거나 '골다공증'이 있는 사람이 인라인 스케이트 같은 운동을 시작하는 것은 오히려 병을 키울 수 있기 때문이다.

주중에 쌓인 피로를 풀겠다고 주말이나 휴일에 잠만 내리 자면 오히려 피로가 더 심해질 수도 있다. 특히 졸음이 몰려온다고 커피를 자주 마시거나 스트레스를 풀기 위해 음주, 흡연을 하면 피곤을 누적시키므로 삼가야 한다. ☺

* 춘곤증에 좋은 혈자리 지압법

- △ 정명혈 = 콧대와 눈 사이에 위치하며 눈물샘의 바로 옆 오목한 부분
- △ 태양혈 = 귀와 눈 사이 관자놀이 부위
- △ 승읍혈 = 눈동자와 직선을 이루는 눈가 아랫부분
- △ 찬죽혈 = 눈썹 안쪽 끝지점에서 누르면 오목하게 들어가는 부분
- △ 백회혈 = 머리 꼭대기 한가운데 숨구멍 자리

지압은 적절한 호흡과 함께 해야 효과가 커진다. 먼저 천천히 숨을 들이마시고 가볍게 숨을 멈춘 상태에서 지압점을 누른 후 하나부터 넷까지 센다. 잠시 손을 떼고 다섯부터 여덟까지 센 후 부드럽게 숨을 토해낸다.