



춘곤증? 나른함을 쫓고 심신을 깨우자

따뜻한 봄바람이 불어오면 춘곤증을 호소하는 사람들이 늘어난다. 피곤함과 졸음을 호소하고, 일상생활이나 업무활동에서 의욕과 집중력을 잃고 쉽게 짜증을 내기도 한다. 뿐만 아니라 식욕부진, 소화불량, 현기증 등도 대표적인 춘곤증의 증상이다.

글 · 모델 송다은 (Aroma Yoda 대표 · 차병원 치음 요가 초빙 강사) 도움말 서울대학교병원

봄철에 많은 사람들이 흔히 느끼는 피로 증상이라고 해서 이름 붙여진 춘곤증. 춘곤증은 겨울 동안 활동을 줄였던 인체의 신진대사 기능들이 봄을 맞아 활발해지면서 생기게 되는 일종의 피로 증세로, 이는 자연스러운 생리 현상이다. 충분한 영양을 섭취하고 주기적으로 운동을 해 증상을 완화시킬 수 있다. 대체로 봄철에는 야외 활동량이 증가하고 신진대사가 활발해지면서 평소보다 비타민 소모량이 3~5배 늘어난다. 때문에 탄수화물 대사를 돕는 비타민 B와 면역 기능을 돕는 비타민 C가 많이 포함된 채소와 신선한 과일을 많이 먹는 것이 좋다. 비타민 B₁은 보리, 콩, 땅콩, 잡곡류 등의 견과류에 많이 포함되어 있고, 비타민 C는 채소류나 과일류에

풍부하게 들어 있다. 오전에 물을 많이 마시고 우유, 달걀, 생선 등 단백질이 풍부한 여러 음식을 골고루 먹어야 한다. 아침식사를 거르지 말고 하루에 필요한 영양소와 열량이 세 끼 식사에 고루 분배되도록 식사를 하는 것이 좋다. 평소 규칙적이고 적당한 운동으로 춘곤증을 예방할 수 있다. 운동은 몰아서 하지 말고 본인의 체력에 맞추어 조금씩 자주 하는 것이 좋다. 가벼운 맨손 체조를 해주거나, 2~3시간 간격으로 스트레칭과 산책 정도로 긴장된 근육을 풀어주는 것이 효과적이다. 운동으로는 수영이나 자전거 타기와 같은 유산소 운동이 좋는데 일주일에 3~5회, 1회 운동 시 30~50분 정도가 적당하다. ⑥

춘곤증을 예방하는 요가

STEP 1 다리를 골반 넓이로 벌리고, 양 손을 머리 뒤로 깎지 낀다. 팔꿈치를 최대한 열어낸 상태로 가슴을 앞으로, 엉덩이를 뒤로 밀어준다. 시선은 자연스럽게 정면을 바라본다. 이때 팔꿈치를 최대한 열어 어깨 주변과 등을 자극시켜 준다.

STEP 2 내쉬는 숨에 팔꿈치를 모아 몸을 동그랗게 말아내며 동시에 꼬리뼈를 몸 안쪽 방향으로 말아준다. 손에 무게를 실어 내쉬는 숨마다 팔꿈치를 모아 아래쪽으로 당겨준다. 1, 2번 자세를 호흡과 함께 3번 더 반복한다.

STEP 3 제자리로 돌아와 다리는 골반 넓이를 유지한 채로 양 손 위로 뻗어 왼손으로 오른쪽 손목을 잡는다. 이때 왼쪽 뒤꿈치를 들어 올리며 체중을 오른쪽 골반으로 가볍게 실어준다. 마시는 숨에 기지개를 켜는 듯, 몸통을 하늘 위로 끌어 올려준다.

STEP 4 내쉬는 숨에 왼손으로 오른 손목을 잡아당기며 상체를 왼쪽으로 기울인다. 이때 골반을 오른쪽으로 조금 더 밀어준다. 시선은 오른쪽을 바라본다. 왼쪽 뒤꿈치를 조금 더 들어 올리며 체중을 오른쪽으로 밀고, 오른쪽 손목을 좀 더 깊게 당겨준다.

