

봄은 따뜻하고, 만물이 생동하고, 모든 인생일들의 시작이 되며, 새로운 희망과 포부를 설계하는 힘찬 동적인 계절이라고 볼 수 있다. 그러나 봄날씨가 따뜻하고 온화한 것만은 아닌것 같이 각종질병이 발생되기 쉽고 정신적인 면에서도 문제가 많아 특별히 건강관리에 유의하지 않으면 안된다.

방어할 수 있는 면역체를 우리몸에 보유하고 있어야하며 환경은 우리에게는 유리하게, 병균에게는 불리하게 개선되어 나가야 한다.

봄철환경이 우리 건강과 어떠한 관계가 있는가 알아보자.

봄이란 따뜻하고, 만물이 생동하고, 모든 인생일들의 시작이 되며, 새로운 희망과 포부를 설계하는 힘찬 동적인 계절이라고 볼 수 있다. 그러나 봄날씨가 따뜻하고 온화한 것만은 아닌것 같이 각종질병이 발생되기 쉽고 정신적인 면

충분한 에너지와 영양소 공급이 필요한 봄철

조기발견 · 조기치료가 최선의 예방책



강 지 용

인간건강에 미치는 요소를 크게 3가지로 나누어 생각하면, 첫째 본인자신의 건강상태와, 둘째 병을 일으키는 병균의 존재, 셋째 환경문제로 볼 수 있다.

이 3가지 요소가 서로 작용하여 균형이 깨어질 때 우리의 건강은 문제가 되는 것이다. 그러기 때문에 우리는 항상 우리자신의 건강을 유지하기위하여 질병을

에서도 문제가 많아 특별히 건강관리에 유의하지 않으면 안된다.

봄철에 흔히 발생하는 몇가지 건강문제를 보면, 첫째 기온문제를 들 수 있다. 겨울보다 기온이 높아지나 밤과 낮의 기온의 차가 심하여 아침이나 저녁에는 제법 쌀쌀한 한기를 느낄때가 많다. 봄날씨라 해서 우리는 실내온도 조절을 소홀히 하다가 봄차림이라해서 의복을 가볍게 입는 등 이러한 부주의로 인해서 많은 사람들이 감기에 걸리고 호흡기질환을 악화시키는 경우를 볼 수 있다. 감기는 모든병의 근원이라고도하며 이로인해서 다른 심폐질환을 악화시키기때문에 더욱 조심하지 않으면 안된다. 봄철에는 이외에도 풍진, 돌발진, 수두, 볼거리 등의 바이러스로 인한 것과

세균으로 인한 백일해 등의 전염병이 유행된다.

봄철감기 예방책은 외기의 기온변화에 대한, 실내온도조절에 유의하고 의복으로 체온조절을 유지함으로써 한냉에 노출되지 않도록하여야 하며 항상 충분한 영양과 휴식을 잊어서는 안된다.

둘째, 봄철에는 대기권의 기온과 기압의 차로 바람부는 날이 많다. 따라서 먼지, 대기오염물질, 꽃가루 등이 비산되어 이로 인해서 알러지성 질환이 많이 발생된다. 즉 알러지성 결막염, 비염, 피부염이 잘 생긴다. 또한 봄철에는 겨울보다 밖에서 햇볕을 쬐이는 기회가 많기 때문에 신진대사가 활발하며 색소침착이 왕성해져 기미, 죽은개가 많이 나타난다. 여드름도 피지선의 막힘으로 이 계절에 흔히 볼 수 있다.

봄철은 자주 날씨가 흐리고 기압이 낮고 기온역전 현상이 일어나 대기오염물질이 상승하지 못하여 인체에 피해를 주며, 특히 호흡기 질환을 악화시키는 경우가 있다.

이러한 질병을 예방하기 위해서는 목욕을 자주하고 피부손질을 청결히하며 반드시 밤에는 세수를 하고 피지선이 막히지 않도록 하여야 한다. 체질에 따라서 꽃가루에 노출되지 않도록 하며 흐린 날씨에는 CO Gas 중독에도 각별히 조심해야 한다.

실내공기도 자주 환기를 해서 될 수 있는한 공기오염을 방지하여야 한다.

특히 봄철에 찾아오는 춘계카타르성 안질환은 일종의 알러지성 결막염으로 국민학교 학생에게 많이 발생되는데,

이환되면 안과의사에게 철저한 치료를 받아야 한다.

셋째, 봄철에는 또한 정신질환이 그 어느 계절보다도 많이 발생된다고 한다. 그 원인은 현대의학으로도 설명될 수는 없으며 봄은 인생의 격동기요, 희망과 포부를 설계하고 이를 실천하는 시작의 계절이기 때문에 특히, 청소년 학생들에게는 능력부족, 부담감, 열등감에 서로 잡히게 하고 직장인에게도 권태감, 승진문제, 갈등, 경제적 불안 등이 이 계절에 더욱 쌓이기 때문이 아닌가 싶다. 통계적 관찰을 보더라도 조울증 발병율이 높고 입원환자가 늘며 자살이나 범죄 등도 증가한다고 한다.

이러한 질병들을 막기위한 뚜렷한 방법은 없으나 항상 자기능력 범위에서 최선을 다함으로써 만족을 느끼고 원만한 인격과 협동정신으로 보람과 긍지를 갖는 생활신조가 필요하다고 본다.

네째, 봄철의 건강과 식생활을 알아보자. 양적으로나 질적으로 만족되는 식생활은 우리의 건강에 중요한 역할을 하며, 특히 면역체 형성에도 필수적이다. 계절에 따라 생산되는 식품도 다르며 소비패턴도 다른 우리의 식생활은 봄철에 더욱 유의하여 건강관리를 도모하지 않으면 안된다.

먼저 봄철의 우리의 생리작용을 보면 봄은 낮이 길어지고 외부의 햇볕을 쬐이는 시간이 길어져서 우리몸의 뇌하수체 홀몬의 분비가 왕성하게 되어 신진대사가 항진된다. 이 항진된 신진대사를 원활하게 하기 위해서는 반드시 Vitamin B가 요구된다.

봄철에는
환경의 변화에 대한
적응을 위해
충분한 에너지와
균형잡힌 영양소의
공급으로 건강을
뒷받침해야한다.



우리가 봄에 느끼는 나른함, 권태감, 졸리움 등은 이것을 우리가 춘곤증이라 하는데, 증가된 비타민 B의 요구량을 충족시키지 못하기 때문에 일어나는 증상이다. 더구나 봄철에는 야채값이 비싸고 풍부하지 못하기 때문에 또 저장식품을 사용하여 흔히 김장김치와 함수탄소가 주성분인 쌀밥을 위주로 식생활을 하게됨으로 비타민이 더욱 부족되기 쉽다. 봄철에는 환경의 변화와 이에대한 적응을 위해 충분한 에너지와 균형잡힌 영양소의 공급으로 건강의 뒷받침을 해야한다.

라면같은 식품을 사용할 때에도 라면 자체가 식품 이 아니라 하나의 식품소재

로서 생각하고 라면만을 그냥 끓여서 먹지 말고 어떤 야채든지 첨가해서 사용하는 것이 우리 건강에 도움을 주게된다. 라면은 특히 함수탄소이기 때문에 그 대사과정에서 효소로서 비타민 B가 꼭 필요하게 되는데 라면을 주식으로 할때에는 더구나 다른 부식을 섭취하지 않으므로 설상가상으로 비타민 부족이 심하게 된다.

따뜻하고 희망찬 봄철이지만 우리에게 여러가지 문제가 있다는 것을 알고 미리 예방하여 건강에 손해가 없도록 하자.

(필자=이화의대 예방의학교수·의박)

이달의 건강표어

한번검사 일년건강, 정기검사 평생건강

• 한국건강관리협회 •