



1. 춘곤증

날씨가 따뜻해지면, 곳곳에서 꾸벅꾸벅 조는 사람들을 자주 보게 된다. 이처럼 봄철에 몸이 나른하고 피로감을 느끼며 자꾸 잠이 오는 신체 증상을 춘곤증이라고 부른다.

4~5월에 가장 기승을 부리는 춘곤증은 낮이 길어지고 기온이 올라가는 등 외부 환경의 변화에 생체 리듬이 적응하지 못해서 생긴다. 겨우내 운동이 부족하고 피로가 누적된 사람일수록 춘곤증이 심하다. 또 소화기가 약하고 추위를 잘 타는 사람, 스트레스가 심한 사람에게도 잘 나타난다. 따라서 겨울동안 규칙적인 운동과 균형잡힌 영양섭취 등 건강생활을 실천한 사람들은 별다른 문제가 되지 않는다.

특히, 평소 고혈압이나 당뇨병, 심장병 등을 앓고 있는 사람들은 이 같은 신체 부담으로 인해 병이 더 깊어지고, 합병증이 발생할 가능성이 그만큼 더 높아질 수 있다고 한다. 또한 간염, 결핵, 당뇨 등의 질환도 그 초기 증상이 춘곤증과 비슷하므로 예년에 비해 유난히 증세가 심하다 싶으면 건강 진단을 받아보는 것이 좋다.

춘곤증은 졸음과 함께 식욕부진, 전신 나른함, 피로, 소화불량, 현기증과, 드물게는 불면증, 가슴이 두근거리는 증세가 나타나기도 한다. 이와 같은 증상은, 건강인의 경우 1주 혹은 2~3주간 계속되다가 깨끗이 사라진다. 그리고 춘곤증은 겨우내 잠복해 있던 다른 질병과 함께 나타나게 되므로 주의해야 한다.

춘곤증과

봄철 알레르기 예방

1) 충분한 영양 관리

춘곤증 예방식은 스트레스 해소에 도움이 되고 근육을 향상시키는 고단백식과 양질의 비타민, 무기질, 에너지원이 되는 지질, 탄수화물 등이 들어 있는 음식이 좋다. 아침은 생선·두부 등으로 간단히 먹고, 저녁은 잡곡밥, 봄나물 등의 채소, 신선한 과일 등으로 원기를 회복시켜 준다.

하루 세 끼 식사를 규칙적으로 해야 하며 특히 아침을 거르면 점심을 많이 먹게 되므로 식곤증까지 겹쳐 춘곤증이 더 심해질 수 있다. 과일과 흡연, 카페인 음료의 과다 섭취 등은 자제하는 것이 좋다.

2) 충분한 수면

대부분의 경우 정신적 원인으로 잠을 이루지 못하거나 얇은 잠을 자게 되는데, 쌓인 피로나 스트레스는 그날그날 풀어 생리적인 부담을 줄여야 한다. 피로감을 푸는 가장 좋은 방법은 숙면이다. 밤잠을 제대로 못 잔 경우라면 낮 시간에라도 잠시(20~30분 정도) 눈을 붙이는 것이 피로 회복에 좋다.



3) 적당한 운동

겨우내 춥다고 웅크리고만 있어 생기는 운동 부족은 춘곤의 중요한 원인이다. 적당한 운동으로 폐활량을 증대시켜 신진대사 기능을 왕성하게 하여 춘곤증을 예방할 수 있다.

몸을 펴고 늘려 주는 체조(스트레칭)나 산책 등의 간단한 운동도 춘곤증 극복에 도움이 된다. 그러나 의욕이 앞서서 무리한 운동을 시작하거나 잠자기 전의 과격한 운동은 쾌적한 수면을 방해하고 불필요한 긴장감을 일으키므로 삼가는 것이 좋다.

4) 스트레스 해소

스트레스는 만병의 근원. 우선 정신적 스트레스를 해소하는 것이 춘곤증 예방의 첫째 조건이다. 지나치게 조급한 마음이나 성급한 마음보다는 여유를 갖는 마음의 자세가 중요하다.

2. 봄철 알레르기

알레르기란 외부의 이물질이 체내에 흡입되거나 접촉될 때 정상인보다 과민한 반응을 나타내는 것이다. 알레르기 증상을 일으키는 원인(알레르겐)으로는 꽃가루·곰팡이·동물의 비듬·털·식물의 씨·약물·음식물 등이 있다.

흔히 알레르기는 봄철에 많이 발생한다고 생각하지만, 여러 원인에 의해 사시사철 발생할 수 있으며, 봄철에는 특히 꽃가루·황사·식물의 씨 등으로 인해 알레르기성 비염, 기관지천식, 눈병 등이 자주 발생하게 된다.

알레르기 질환은 본래 만성적이고 재발이 잘되는 난치성 질환으로 그 예후를 추측할 수 없기 때문에 환자 스스로 이 질환의 원인과 관리방법에 대하여 충분히 이해하고 예방에 관심과 노력을 기울여야 한다.

1) 알레르기성 비염

알레르겐이 코 속에 침입하여 알레르기 반응을 일으키면 콧물이 흐르고 발작적인 재채기, 코 속의 가려움증, 코막힘 등의 증상이 나타난다. 이들 증상은 급성과 만성으로 구분할 수 있는데, 급성형은 꽃가루나 곰팡이류가 알레르겐으로 작용하여 일정한 계절 혹은 기간에만 증상이 나타나는 비염으로서 흔히 계절성 알레르기성 비염이라 불린다.

해마다 재발하는 시기는 원인물질의 발생시기와 일치한다. 즉 4~6월에는 나무, 5~7월에는 풀, 8월~첫서리가 내릴 때까지는 잡초가 원인이 된다.

만성형은 집먼지나 집먼지 진드기, 동물 깃털, 비듬 등에 의해서 증상이 유발되며 연중 오랜기간 지속된다. 증상은 주로 아침에 나타나고 일년내내 1시간 이상의 증상이 있다.

알레르기성 비염의 가장 적절한 예방법인 동시에 치료법은 알레르겐을 피하는 것이다. 의사의 처방에 따라 적합한 약제를 선택하여 증상발작 시에 적정량을 투여하는 것이 좋다. 스테로이드제의 비강 투여는 특히 계절성 비염에 효과적이다.

2) 눈의 알레르기질환

눈의 알레르기를 일으키는 물질은, 가정이나 직장에서의 공기오염물질, 화학물질에의 노출, 화장품, 콘택트렌즈, 건초 및 꽃가루 등으로, 눈꺼풀과 결막(눈의 흰자위 부분), 각막 부위가 흔히 알레르기를 일으킨다.

기후가 따뜻한 봄과 여름에는 춘계 결막염이 특히 심해진다. 증상은 눈이 가렵고 빛을 보면 눈이 시리며 눈에 이물이 들어간 느낌이 든다. 알레르기성 결막염은 환경이나 계절에 따라 증상의 기복을 보이며, 자주 코의 증상을 동반한다. 눈이 가렵고 눈물이 많이 나며 결막이 충혈되어 눈이 빨갛게 보인다. 그러나 빛을 볼 때 눈이 시린 느낌은 없다..

3) 기관지천식

천식은 다양한 자극에 대한 기관지의 대응이, 증가된 과민반응으로 인하여 일어나게 된다. 외부에서 흡입된 물질의 자극성과 기관지의 과민반응이 발작적으로 기관지를 수축시켜 기관지점막이 붓고, 진하고 끈끈한 점액이 과잉으로 분비되어 기도가 좁아지므로 환자는 숨이 차고 쉼쉼거리며 가슴이 답답하다고 한다.

식물의 꽃가루, 곰팡이, 집먼지 진드기, 동물의 비듬 등이 원인이며, 감기에 의한 천식은 영유아에서 많이 나타난다. 그외에 비특이적 자극으로 추위·공해·운동·화학물질·감정의 변화 등이 천식 증상을 유발하거나 악화시키는 요인으로 작용할 수 있다.

의사의 지도에 따라 진단과 치료를 받아야 하며, 가장 중요한 것은 증상을 유발시키는 물질과 상황을 환자 스스로 피할 수 있도록 생활환경을 조절하고 생활양식을 바꾸는 것이다. [Z]