



## 춘곤증을 이기자

음력으로 춘삼월은 옛적부터 봄의 극치를 대변하는 말로 통한다. 청명과 한식 및 곡우로 이어지는 이 달은 개화의 절정을 이루기 때문이다. 우리 인체의 기능도 봄과 더불어 점점 활발해진다.

그러나 봄은 겨우내 추위를 이겨온 인체의 긴장을 풀어주기 때문에 특히 오후시간이면 전신이 나른해지는 이른바 춘곤증을 불러일으키는 속성을 지니고 있다.

### 1. 춘곤증은 무엇이여 어떤 증세를 나타내는가?

춘곤증(春困症)이란 문자 그대로 봄(春)철의 피곤(困)한 증(症)상을 말한다. 봄이 되면 출근버스나 지하철 열차 내에는 아침부터 꾸벅 꾸벅 조는 사람들이 유난히 많아진다. 봄철이 되면 유실물센터에 물건이 더 많이 싸인다고 하는 것도 이런 춘곤현상과 무관하지 않다. 특히 오후에는 학교와 학원은 물론, 사회교육의 경우까지도 강의 자장가인양 조름에 빠져드는 사람이 많다.

대낮의 졸음은 신체적 정신적 피곤에 의해 나타나는 인체의 대표적인 생리현상이다. 정도의 차이는 있지만 많은 사람들이 봄이면 왠지 모르게 '은 몸이 나른해지는 것을 흔히 경험하게 된다. 잠자리에서 깨어나도 피곤이 가시지 않고 일을 하다가도 누워서 쉬고싶은 생각이 잦아진다.

식욕이 떨어지고 일에 대한 의욕이 저하되기도 한다. 심하면 현기증이 생기고 손발이 저이거나 눈이 피로해지며 머리가 무겁고 아프기도 하여 전신이 무기력해진다. 이러한 신체적 모든 변화가 춘곤증의 대표적 증상들이다. 소위 봄을 탄다고 하는 사람들은 이러한 춘곤 현상이 남보다 유별나게 심한데서 비롯되는 경우가 대부분이다.

### 2. 춘곤증은 왜 생기는 것일까?

기온이 낮고 밤이 긴 겨울을 지나면서 인체의 활동은 위축된다. 그러다가 봄이 되면 낮이 길어지고 직장의 근

무시간도 한시간 연장된다. 기온은 차츰 상승하고 인체의 활동은 보다 활발해진다. 왕성해지는 육체적 신진대사와 더불어 외부의 환경변화에 대한 인체의 적응과정에서 발생하는 여러 가지 생리적 불균형 현상이 피로라는 증세로 나타난다. 춘곤증은 이렇게 나타나는 단순한 피로현상이다. 따라서 질병과는 구분되는 자연적인 생리현상의 하나로 보고 있다.

그렇다면 춘곤증이 나타나게 되는 주된 원인은 무엇일까? 춘곤증이란 봄철에 인체 활동량의 증가로 각종 영양소의 필요량이 급증함에 따라 체내 영양소의 불균형현상에 의하여 초래되는 결과로 보고 있다.

특히 봄철의 비타민 소모량은 겨울에 비해 3배나지 10배로 급증한다. 그러나 겨울은 일상 식생활을 통한 비타민의 섭취량이 줄어들어 비타민 공핍현상이 초래된다. 이에 인체는 급증하는 비타민 수요에 대응하는 데 많은 어려움을 겪게 된다.

그 외에도 낮이 점점 길어지면서 멜라토닌 등 몸의 각종 호르몬 분비의 불균형이 초래되어 생리적 부담이 될 것이라는 견해도 있다. 사람은 매일 상당시간 잠을 자야 하고 잠을 깨면 다시 활동해야하는 생활의 일정한 반복적 리듬을 유지하게 된다.

이러한 생활리듬의 유지를 위해서 적절한 호르몬의 변화가 필수적인데 봄철의 일조시간의 변화가 일종의 시차를 유발하여 호르몬의 균형 적응이 되기까지 상당기간 피곤함을 느끼게 된다. 낮이 길어지면서 잠자리에 늦게 들어 수면이 부족할 경우도 피로와 졸음의 직접적인 원인이 될 수 있다.

### 3. 춘곤증은 누구에게나 오는 것인가?

앞에서 설명한 바와 같이 춘곤증은 계절적 변화에 따른 새로운 환경에 대한 인체 기능의 적응 과정에서 나타나는 일종의 생리적 현상이기 때문에 정도의 차이는 있지만 누구에게나 춘곤증은 올 수 있다. 그러나 겨우내

충분한 운동과 영양의 유지관리로 체력이 잘 단련된 사람은 별다른 증상을 느끼지 않는다.

개인적 생활습관에 따라 인체기능이 활발한 경우에도 춘곤증을 모르고 지날 수도 있다. 반면에 겨우내 과로하고 축적된 피로를 풀지 못한 사람에게는 춘곤증이 잘 찾아온다. 운동이 부족한 사람, 과음하거나 담배를 많이 피우는 사람, 소화기 장애가 있는 사람에게도 더 잘 온다.

그 외에도 추위를 잘 타는 체질, 스트레스를 잘 받는 체질, 외부 환경에 대한 신체적 적응능력이 떨어지는 체질은 춘곤증이 쉽게 찾아올 수 있는 사람들이다.

#### 4. 춘곤증을 이기려면 어떻게 해야 하나?

춘곤증은 신체적 정신적 활동에 필요한 충분한 영양섭취와 생활의 리듬을 적절히 유지시키는 것으로 이겨낼 수 있다. 그렇다면 구체적으로 춘곤증을 어떻게 극복할 수 있는 것인지 그 방법을 하나 하나 열거해 본다.

- 영양섭취를 충분히 한다. 특히 비타민과 고단위 단백질의 섭취가 중요하다. 육류와 야채, 해조류, 잡곡, 과일 등을 골고루 섭취해야 한다. 다이어트를 한다고 무리하게 굶거나 영양이 부실해지는 것은 춘곤증은 물론 건강에 해롭다.
- 아침식사는 거르지 않는다. 아침식사는 신체적 기능의 정상적 유지 관리에 중요하다. 가벼운 아침식사로도 점심을 많이 먹는 것을 피할 수 있어 오후 시간의 식곤증과 춘곤증이 겹치는 것을 막아준다.
- 담배를 피우거나 저녁에 과음하는 것을 피한다. 특히 저녁에 술을 많이 마시는 것은 생활리듬을 깨트린다. 지나친 흡연은 뇌의 산소부족을 초래하여 더욱 나쁜해진다.
- 한 두 잔의 커피나 녹차는 졸음과 스트레스를 쫓는다. 그러나 많이 마시면 과량의 카페인의 작용으로 밤의 숙면에 지장을 초래할 수 있다.
- 기상시간과 취침시간을 규칙적으로 한다. 야간의 숙면으로 충분한 휴식을 취하는 동시에 매일 매일



의 생체리듬을 깨트리지 말아야 한다.

- 아침에 일어나서 가벼운 운동으로 몸을 푼다. 이는 신진대사를 활발히 해준다. 그러나 아침의 심한 운동은 몸을 오히려 피곤하게 하므로 삼가야 한다.
- 적절한 시간을 할애하여 적당량의 운동을 한다. 특히 유산소 운동을 통하여 폐활량을 증대시키면 신진대사를 촉진시키고 건강증진에도 효과적이다.
- 쌓인 피로와 스트레스는 그날그날 풀어준다. 이는 생리적인 부담을 들어준다. 스트레스나 피로가 축적되면 더욱 피로해진다.

- 가끔 바깥공기를 호흡하고 햇빛을 쬐인다. 오전 오후 한 두 차례씩 햇빛을 쬐이면서 간단히 산책하면 기분전환도 되고 피로도 풀 수 있다.
- 즐거운 마음을 갖는다. 노래를 부르거나 레크레이션 시간을 갖는 방법으로 마음을 즐겁게 하면 스트레스도 풀리고 환경에 잘 적응하는데 도움이 된다.

• 심호흡을 한다. 숨을 깊이 쉬면 두뇌와 근육에 신선한 산소의 공급을 원활히 하여 스트레스나 긴장을 해소하는 데 효과적 역할을 한다.

• 수업시간이나 실내 근무환경에서는 수시로 스트레칭을 한다. 심호흡과 함께 팔을 뒤로 재치는 등 각종 스트레칭은 몸의 경직성을 풀어주고 긴장을 해소하는데 도움이 된다.

• 졸음이 쏟아질 때에는 10분 내외의 낮잠을 잔다. 오후시간에 근무 중 잠깐 눈을 붙이는 정도의 휴식으로 몸의 쌓인 피로를 푸는데 크게 효과적이다.

• 오후에는 혼자 머리를 쓰는 일보다 가끔적 사람을 만나거나 다른 사람과 함께 하는 일로 스케줄을 잡는다. 단조로움을 피하는 것이 피로와 졸음을 쫓는데 도움이 된다.

• 실내 근무나 운전할 때에는 수시로 환기를 해준다. 신선한 공기는 체내에 산소공급을 원활하게 하고 기분도 상쾌하게 해준다.

이러한 노력에도 불구하고 춘곤증이 오래 지속되고 심화되는 경우에는 신체적으로 극복하기 어려운 이상이 발생했을지도 모르기 때문에 내과적 진단을 받아보는 것이 좋다. [7]

홍문식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)