

My Health Care

봄철, 춘곤증 이겨내자

바야흐로 꽃이 피고 만물이 움트는 봄이다. 추운 날씨로 움크렸던 가슴을 펴고 생동감을 느껴야 할 봄이지만 오히려 몸은 나른해지고 축 늘어져 있다. 충분히 잠을 자도 졸음이 쏟아지고 식욕이 떨어지며 괜히 몸이 피곤해진다. 마음은 활동적으로 움직이고 싶지만 몸이 따라주지 않아 자꾸 휴식만 취하고 싶다면 지금 춘곤증을 겪고 있는 것이다. 봄에 느끼는 피로의 한 종류인 춘곤증은 사실 의학적 용어는 아니다. 의학교과서에서도 춘곤증이라는 병명은 없다고 한다. 다만 봄철에 많은 사람들이 흔히 느끼는 피로 증상이라고 해서 붙여진 용어로 많은 사람들에게 으레 불리면서 하나의 증상으로 자리 잡았다. 그렇다면 왜 사람들이 봄에 피로증상을 느끼는 걸까? 춘곤증의 원인은 아직 명확히 밝혀지지 않았지만 보통 겨울동안 움츠렸던 인체가 따뜻한 날씨에 적응하는 과정에서 나타나는 일종의 피로로 간주된다. 자칫하면 만성피로로 이어질 수 있으니 자신의 신체를 잘 다스려 춘곤증을 이겨내도록 하자.



30대 직장인 김무현(서울 상도동)씨는 봄이 되자 몸이 무겁고 기운이 없다며 만성 피로감을 호소했다. 아침에 잠을 자고 일어나도 몸이 지뿌둥하고 머리는 무겁고 기운이 없으며 계속 졸음이 쏟아지다는 게 김씨의 증상이다. 이것은 흔히 나타나는 춘곤증의 증상으로 계절성 증후 중의 하나로 간주된다. 운전을 하는 사람에게도 이 춘곤증의 증상이 잘 나타나는데 따

사로운 햇살 속에 차의 실내는 점점 따뜻해져 몸이 나른해지고 졸음이 쏟아지게 된다. 이때 깜빡하고 졸다가는 자칫 대형 사고로 이어질 수 있으니 창문을 열어 외부의 신선한 공기와 실내공기를 자주 순환시켜 차량환기를 자주 해주고 장거리 운전시 적당한 휴식을 취해 신체의 컨디션을 잘 조절하는 것이 좋다.

증상 심하면 갱년기 의심해야

계절이 바뀌면 자연의 변화뿐 아니라 우리 몸과 마음에도 적지 않은 변화가 일어나게 된다.

겨울보다는 많은 영양섭취가 필요할 뿐만 아니라 러기온의 변화로 활동량이 늘어나고 신진대사도 활발해진다. 그런데 오히려 몸은 나른해지고 입맛이 없어 식사량도 줄게 되며, 따뜻한 낮에는 졸음이 쏟아지다가도 밤이 되면 번번이 잠을 설치게 된다.

소화력이 떨어지고 특히 점심식사 후에는 나른함이 심하여 식곤증을 느끼게 되는데, 이때 나타나는 신체 변화는 개개인에 따라 다르다. 기운이 없거나 입맛이

떨어지고 가벼운 소화 장애를 겪는 사람이 있는가 하면, 숙면을 이루지 못하거나 불면증을 겪는 사람, 공부나 업무상 집중력 저하가 나타나는 사람 등 다양하게 나타난다. 대개 대부분의 사람들이 '피곤하다', '졸리다' 등의 증상을 호소하지만 증상이 심하면 가슴이 울렁거리고 얼굴이 화끈거리는 등 갱년기 비슷한 증상도 나타난다.

봄이 되면 누구에게나 찾아오는 춘곤증은 무기력한 상태가 장기간 지속된다. 이러한 증세는 시간이 지나면 서서히 사라지지만 병적으로 심한 증세가 3~4주 가량 지속되면 남성 갱년기 초기 증상일 가능성이 높다. 시간이 지나도 증상이 완화되지 않는다면 병원을 찾아 진단을 받아 보는 것이 좋다.

봄이 되면 졸리고 피곤한 이유에 관해선 정확히 밝혀져 있지 않다. 봄이 되면 활동시간이 늘어나는데 비해 수면과 휴식, 영양섭취는 부족하기 때문이라고 일반적으로 설명하지만 나른하고 자꾸 졸리는 것을 피부의 온도가 올라가면서 근육이 이완되기 때문이라고 설명하는 사람도 있고, 중추신경이나 호르몬 분비체계에 대한 자극의 변화 등을 춘곤증의 원인이라는 설명도 있다. 사람들마다 차이가 있지만 춘곤증은 일반적으로 1~3주 정도 지속되다 좋아진다.

왜 유독 봄에 피로감을 많이 느낄까?

피로의 사전적 의미는 신체적, 정신적, 사회적인 성격이 종합적으로 집약된 개념이다.

통상 '일상적인 활동 이후의 비정상적인 탈진 증상, 기운이 없어서 지속적인 노력이나 집중이 필요한 일을 할 수 없는 상태, 일상적인 활동을 수행할 수 없을 정도로 전반적으로 기운이 없는 상태' 등으로 간단히 정의된다.



그렇다면 왜 많은 사람들이 봄에 피로증상을 느끼는 걸까? 그 정확한 원인은 알 수 없지만 전문의들은 여러 가지 복합적인 원인으로 설명한다.

첫 번째로 생리적 불균형 상태를 꼽는다. 우리 몸은 겨울 동안 추위라는 스트레스를 이겨내기 위해 코티졸을 왕성하게 분비하게 되는데 봄이 되고 기온이 따뜻해지면서 추위에 적응하던 코티졸 분비 패턴이 봄이라는 새로운 환경에 적응하는 시간(2~3주)이 필요하고 이 기간에 쉽게 피로를 느낄 수 있다는 것이다.

둘째는 활동량의 변화다. 겨울에는 아무래도 추위 때문에 활동량이 줄어들게 되지만 봄이 되면 자연스럽게 활동량이 많아지면서 피로를 느끼게 된다.

셋째는 스트레스를 꼽을 수 있다. 대개 봄이 되면 졸업, 취직, 전근, 새로운 사업의 시작 등 생활환경에 많은 변화가 생기면서 스트레스 요인으로 작용할 수 있다는 분석이다.

춘곤증은 추위를 많이 타는 사람, 평소 소화기계가 좋지 않은 사람, 예민한 사람, 불규칙한 수면 습관을 가진 사람, 인스턴트나 패스트푸드 섭취가 많은 사람에게 주로 나타난다. 겨울철에 체력관리가 잘 안되어

서 과로가 누적되었거나 잦은 감기 등으로 면역기능이 떨어져 있는 경우에도 쉽게 나타난다. 춘곤증의 증상이 나타난다면 자신의 생활 태도를 점검해 흡연이나 과음, 과로, 운동부족 등 나쁜 습관을 고치는 것이 좋다.

피로 한 달 이상 지속될 땐 질병 의심

생리적 부적응으로 오는 피로감은 대개 2~3주 지나면 저절로 회복되기 마련이다. 그러나 피로한 증세가 그 이상 지속된다면 잠복해 있는 다른 질병의 이상 신호일 가능성이 있기 때문에 잘 살펴봐야 한다. 즉 피로가 한 달 이상 지속되거나, 증세가 점점 더 심해지고, 심한 피로로 일상생활에 지장을 주거나, 다른 동반된 증세가 있을 때는 다른 질환을 의심해 볼 수 있다. 이때 동반되는 증세란 입이 계속 마른다거나 가슴이 쿵쾅거리고 두통이 나거나 숨이 차고 심한 기침을 할 때 등이다.



특히 춘곤증과 착각하기 쉬운 질환엔 바이러스성 간염, 결핵, 당뇨병, 갑상샘기능저하증 등이 있다. 이 밖에 빈혈이나 심장 또는 신장질환, 만성폐쇄성폐질환(COPD) 등이 있을 수 있다.

미열이 계속되면서 몸이 나른한 경우에는 결핵을, 황달이 있는 경우엔 간염을 의심해 볼 수 있다. 몸이나 다리가 붓고 추위를 잘 타고 머리카락에 윤기가 없다면 갑상샘기능저하증을, 피곤하면서 목이 마르고 자주 요가 마렵다면 당뇨병 등을 생각해 볼 수 있다.

이 밖에 잘못된 생활습관으로 인해 춘곤증과 유사한 증세가 찾아올 수 있다. 특히 술을 일주일에 3회 이상 마시거나 하루 1갑 이상의 담배를 피우는 경우엔 지속적인 피로가 찾아올 수 있으니 주의해야 한다

춘곤증 극복하려면

춘곤증을 극복하려면 평소의 수면리듬과 생활리듬을 깨지 않는 범위에서 규칙적으로 생활하는 것이 가장 중요하다. 생활에서 지켜야 할 대표적인 수칙으로는 아침식사를 반드시 챙겨 먹어야 한다. 여기에 여유가 있다면 10분 정도의 낮잠을 자는 것도 도움이 된다. 이때 지킬 것은 3시 이후의 낮잠이나 30분 이상의 낮잠은 피하는 것이 좋다.

가벼운 운동도 춘곤증을 극복하는데 도움이 된다. 맨손체조와 가벼운 스트레칭, 산책으로 긴장된 근육을 풀어주는 것으로 나른함을 물리칠 수 있다. 갑자기 심하게 운동을 하면 오히려 건강에 해가 될 수 있다.

식사 때엔 보리, 콩, 계란, 시금치, 돼지고기, 깨소금 등 비타민 B1이 많은 음식과 냉이, 달래, 쑥갓, 미나리, 씬바귀 등 계절 나물을 먹는 것이 좋다. 과음, 지나친 흡연, 카페인 등의 섭취를 피하는 것도 도움이 된다.

실내의 탁한 공기는 산소 부족으로 몸 안에 이산화탄소를 축적시켜 하품이나 졸리는 현상을 만든다. 따

라서 사무실이나 가정에서는 자주 환기를 시키도록 한다.

한편 향긋한 차와 함께 피로를 이겨보는 것도 도움이 된다. 평소 사무실에서 즐겨 마시던 커피의 섭취를 중단하고 각종 허브차와 한방차를 즐겨보는 것도 도움이 될 것이다.

춘곤증은 정도의 차이일 뿐 누구에게나 나타난다. 남들보다 자신의 춘곤증 증세가 심하다고 느낀다면 흡연, 과음, 과로, 운동부족, 불규칙한 식사와 수면, 충분치 못한 휴식, 스트레스 등 나쁜 생활습관에 길들여져 있기 때문이다. 서울대병원 가정의학과 유태우 교수는 “사계절 활동량이 비슷하거나 체력이 좋은 사람에게서는 춘곤증이 거의 없다”며 “춘곤증이 있는 사람은 대개 노인이나 어린이, 학생 등인데 이는 따뜻한 봄이 되면서 겨울에 비해 활동량이 커지기 때문”이라고 말하며 생활 습관을 돌아보는 것을 잊지 말라고 당부했다. 봄의 상쾌함과 함께 주변 생활환경과 자신의 생활 습관을 돌아보고 새 봄을 맞이하도록 하자. >



춘곤증을 이기는 생활습관

- 커피, 음주, 흡연을 피한다.
졸린다고 커피를 자주 마시거나 스트레스를 풀기 위해 음주, 흡연을 하면 몸이 더 피곤해진다.
- 아침을 거르지 않는다.
아침식사는 오전 시간에 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해 주고, 점심때 과식하는 것을 피하게 해 준다.
- 가벼운 운동으로 근육을 풀어준다.
갑자기 심한 운동을 하지 않는다. 맨손체조와 가벼운 스트레칭 산책 정도로 긴장된 근육을 풀어주도록 한다. 자기 전 가벼운 체조를 하고 자는 것도 숙면에 도움이 된다. 기상 시에도 가볍게 몸을 풀어주면서 일어나면 훨씬 거뜬하게 하루를 시작할 수 있다.
- 비타민 B1, C가 풍부한 음식을 먹는다.
봄철에는 신진대사가 왕성해지면서 비타민 소모량이 3~5배나 증가한다. 따라서 채소와 신선한 과일을 많이 섭취하면 피로회복과 면역력을 높이는데 도움이 된다.