

건강 칼럼

춘곤증은 무엇이며 왜오나? ... 줄이거나 막을 방법은?

3월 중순쯤 춘분(春分)이 다가오면 새벽에는 좀 쌀쌀하지만 해가 뜨면 햇살이 따뜻해지고 제법 온기를 느낄 수 있다.



이 윤 희

파워스포츠 과학연구소 대표

점심 식사 후 몸이 약간은 느슨해지며 열거운 듯 자기도 모르게 눈꺼풀이 스프클 내려오는지도 모르게 잠시 잠에 빠져들기도 한다.

왜 그럴까? 바깥은 봄이요 따사롭지만 몸은 아직 겨울에 머물러 있다. 해가 뜨고 지는 시간이 하루가 다르게 변한다.

하루에 2분 정도 낮 시간이 길어짐을 알 수 있다. 그래도 몸은 아직도 겨울에 머물러 있다. 낮 시간의 변

화만큼 몸은 따라가지 못한다.

몸의 대사를 관장하는 여러 내분비물질(각종 호르몬 등)들이 분비되어 대사를 원활하게 진행되게끔 해야 하는데 외기의 진도만큼 나아가지를 못하니 그 격차에 따른 신체대사가 늦어지고 피로물질의 중화나 배출이 늦어진다.

우리 몸은 이를 보완하기 위해 잠시 휴식을 필요로 한다. 차갑고 건조하던 겨울에 적당하게 조정된 봄이 갑자기 따뜻해지면서 외부의 온도나 습도에 변화가 생기니 이에 적응하기 위해서 강제로 휴식을 취하게 하여 대사를 촉진시키는 시간을 필요로 한다.

이런 현상을 우리는 흔히 춘곤증

(春倦怠, spring fatigue)이라 부른다. 하지만 이는 의학적인 '질병'이나 '질환'이 아니라 우리 몸이 살기위해 일종의 생리적인 기절이자 피로감이다. 피로, 졸음, 집중력 저하, 권태감, 나른함, 업무수행능력 저하, 의욕저하, 손발 저림, 약한 두통, 불면증, 현기증, 식욕부진, 소화불량 등이 나타나기도 한다.

조금이라도 일찍 벗어나는 방법이나 생활의 지혜를 살펴보자.

1.잡곡, 현미의 비율이 적정한 하루 3기 식사를 충실히 함을 물론 봄나물을 포함한 신선한 채소, 과일을 매끼 조금씩이라도 섭취하여 자연히 타닌/미네랄을 흡수, 공급하므로써 피로회복을 돕고 면역력향상에 도움

을 주는 것이 필요하다.

2.빨리 걷기, 천천히 달리기, 에어로빅, 자전거타기, 수영 등 규칙적인(30분 이상/회, 3회 이상/주) 유산소 운동을 통하여 근육에 적당한 자극을 제공하여 에너지대사능력을 향상시킨다.

3. 취침에 드는 시간이 조금씩은 다르더라도 아침에 일어나는 시간을 일정하게 유지하는 것이 중요하며 낮에 좀 졸리면 여건에 따라 잠깐만이라도 눈을 붙이는 것이 아주 효과적이다.

4.봄철에는 이사, 진화, 보직이동, 신규사업 등 생활여건의 변화가 많아 일과 중에 일어나는 정신적인 긴장, 혼란 등 스트레스에 과하게 반응하지 말고(쉽지는 않지만)그러려니~ 하고, 세상사 누구나 일어나는 과정이라 여기며 마음의 긴장을 덜 갖거나 지혜롭게 푸는 것이 좋다.

5.다만 모든 사항을 춘곤증 탓으로 돌리지 말고 일상생활이 힘들 정도인 극심한 피로나 갑작스런 체중감소를 동반한 피로 등 신체의 변화가 있을 때는 병원을 방문하여 상담이나 진단, 치료를 받는 것이 필요하다.

사설

전 세계 미군 재배치 문제

바이든 미 대통령의 전 세계 미군 배치 검토 발언에 귀추가 주목되고 있다. 주한미군에는 어떤 영향을 미칠지 관심이 있다. 바이든은 독일 주둔 미군 철수 계획은 일단 중단하겠다고 했다. 동맹비용을 강조하던 트럼프 전 대통령과는 다른 모습이다.

트럼프 전 대통령은 지난해 7월 독일이 방위비 인상에 소극적이라며 주둔 미군 3만6천 명 가운데 3분의 1인 1만2천 명 철수를 발표했다.

철수 인원은 미국과 유럽의 다른 곳으로 재배치한다고 밝혔다. 바이든 대통령은 독일, 그리고 나토와의 동맹 복원을 강조했다.

트럼프는 방위비 분담금과 연계해 미군 숫자를 조정하겠다고 한국과 일본을 협박하기도 했다.

미국은 2015년부터 주한미군의 지상군 전투 병력인 1개 여단을 한국에 불비위로 두는 대신 미 본토에서 데려오는 순환 배치 형태로 운용하고 있다.

미국은 러시아와 중국을 잠재

적 적국으로 규정하고 있다. 유럽에서 러시아를 상대하려면 미군을 독일보다는 폴란드와 같은 동유럽 국가로 옮기는 게 유리하다는 분석이다.

중국의 경우 동남아시아에서 남중국해를 두고 영유권 분쟁을 벌이고 있다.

미 육군은 인도-태평양 지역의 전투태세를 점검하는 '디펜더 퍼시픽 훈련'을 벌이고 있다. 사단급 규모의 미군 병력이 참가하기도 한다.

이 훈련의 결과가 주한미군에 영향을 줄 가능성이 크다. 주한미군의 일부 병력을 인도-태평양의 다른 지역으로 긴급히 전개하는 방식으로 전략적 유연성을 높일 가능성이 크다.

하지만 주한미군에 큰 영향을 미치는지는 양을 것으로 보인다.

다만 미군 재배치의 무게 중심이 어디로 향하느냐에 따라 주한미군의 역할이 영향을 받을 수도 있다. 특히 미국은 중국에 대비하기 위한 선택과 집중을 모색할 수 있다. 향후 조치에 관심이 쏠리고 있다. 유연한 대처가 중요한 때이다.

주민이 만드는 전주 평화동 마을 신문

전주 평화동 마을신문은 주민들이 만드는 신문이다. 2010년 8월 창간호를 낼 때만 해도 주민들이 십시일반 후원금을 모았다. 창간부터 2012년까지 3년 동안은 전라북도사회복지공동모금회의 지원을 받았다.

2013년부터 화산복지관의 마을신문 사업 예산과 주민 후원금만으로 재정을 꾸렸다. 후원 광고주 모집과 지역 내 신문 홍보를 적극 펼쳤다. 주민기자 인원을 확보하고 기자단을 편집위원회로 재편했다.

마실길 걷기 모임을 비롯 예술가 초청 문화행사를 열었다. 료롱아파트 양벽에 대형 벽화 그리기, 평화마을장터에서 열린 '동네방성', 고독사 관련 좌담회, 지시제 살리기 활동을 하여 많은 호응을 받았다.

전주시민미디어센터, 전북민주언론시민연합, 그리고 시민사회단체 등과 함께 공동 사업을 펼쳤다. 화

마을(서화동), 삼천이야기(삼천동), 송천동마을신문(송천동)과 마을신문전주네트워크를 만들기도 했다.

화산종합사회복지관에서 개최한 마을신문 교육은 언론운동단체, 복지기관이 함께 한 전국 최초의 마을신문 공동 교육프로그램이다. 평화동 마을신문은 타블로이드 8면(칼럼면/흑백4면)을 매달 1일에 발행한다.

발행부수 3천부 가운데 5백부는 개인 독자에게 직접 배달하거나 우편 발송하고 나머지는 곳곳에 배포한다. 아파트 관리소, 경로당, 관공서, 금융기관 그리고 주요 상가에서 볼 수 있다.

발행위원회는 매달 정기 회의를 열어 재정과 운영을 논의한다. 1백여 명의 유료 독자와 광고 후원자 등을 점검하고 새로운 후원자를 개발한다.

모자라는 재정을 어떻게 충당할지 고민하는 게 발행위원들의 몫이다. 마을신문이 주민 간 소통의 도구이자 공동체 미디어의 역할을 잘 감당하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

스마트폰 사용을 스마트하게

'스마트'라는 단어의 사전적 의미는 '영리한, 현명한'이다. 현 시대에 남녀노소를 불문하고 모두가 스마트폰을 사용하고 있다.

바쁘게 돌아가는 정보화 사회에서 스마트폰을 통해 사람들이 접하는 정보력은 말로 표현할 수가 없을 정도로 막강하다.

사소한 일상생활 궁금증에서부터 전혀 알지 못하는 전문 분야까지 스마트폰을 통해 손쉽게 많은 것을 접할 수 있고 배울 수 있다.

게다가 카카오톡, 페이스북, 유튜브 등을 통해 지인들과도 실시간으로 소통할 수 있는 등 정보화시대의 사람들이 스마트폰에 몰두하는 이유는 당연하다.

하지만 매순간 우리가 유용하게 사용하고 있는 스마트폰을 때와 장소를 가리지 않고 남용한다면 그 순간 스마트폰을 애용하는 당신은 스마트하지 않게 된다.

도로를 지나다 보면 스마트폰에 열

중하고 있는 사람을 쉽게 찾아볼 수 있다. 보행자들은 스마트폰에 빠져 교통신호와 차량을 보지 못하고 길을 걷다가 차에 치이는 등 교통사고가 빈번히 발생하게 된다.

운전자들 또한 마찬가지이다. 스마트폰을 통해 SNS를 확인하는 등 안전운전 주위의무를 이행하지 않고 있다. 스마트폰을 사용하고 있지 않다면 당연히 신호와 주위 교통상황을 확인함과 동시에 사고는 발생하지 않을 것이다.

늦은 밤 귀가하는 여성들은 스마트폰에 빠져 성범죄의 표적이 되기도 한다. 스마트폰에만 집중하여 가해 남성이 접근하는 것을 인지할 수 없기 때문에 자기방어에 취약할 수밖에 없다. 가장 중요한 것은 유용한 스마트폰을 얼마만큼 때와 장소에 맞게 유용하게 사용하느냐, 얼마만큼 스마트하게 이용하느냐이다. 스마트폰 사용을 통해 많은 편의와 유용함이 있지만 그렇지 못하면 어리석은 사람이다. 적절한 스마트폰 사용을 생활화 하자.

/김선태익산경찰서 신동지구대 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

경관에 피살당한 여성 추모하는 여성들



15일(현지시간) 영국 런던에서 시리 에버러드(33)의 피살에 항의하는 시위가 열린 가운데 한 여성이 그를 추모하는 꽃을 들고 있다. 앞서 런던 거리에서 경관에게 납치돼 살해당한 여성과 그를 추모하는 추모 집회를 경계 해산한 경찰에 대한 시민들의 분노 속에 영국 정부는 여성 보호 조치 강화와 시위 권리 보장에 관한 압박을 받고 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

