

건강 칼럼

춘곤증 극복이 보인다

해마다 이맘때쯤이면 별 이유 없이 몸이 쪼뼛뼛하고 머리가 무겁다고 호소하는 사람들이 많다. 나른한 오후, 점심 식사 후나 운전 중에 쏟아지는 졸음을 참기가 어렵고 컨디션도 영 개운치 않은 날들이 반복되곤 한다. 따뜻한 봄과 함께 찾아온다고 해서 '춘곤증'이라고 불리는 이 불편한 증상의 정체는 무엇일까?

◇**봄에 더 피곤한 이유**
춘곤증은 원인과 병세가 분명한 병명이라 하기 어렵다. 그저 봄철에 찾아오는 일련의 피로증상을 일컫는 데, 정확한 원인에 대해서는 알려진 바가 없다. 다만 낮은 점점 길어지고 밤이 짧아지는 계절의 변화에 인체가 제때 적응하지 못하는 것이 아닐까 추측하고 있다. 봄이 되면 활동량의 증가로 각종 비타민, 미네랄, 무기질 등 영양소의 필요량도 증가하는데, 채소나 과일 섭취량이 상대적으로 부족한 겨울을 나면서 영양부족 상태가 초래되는 것으로 보기도 한다. 겨울철에는 추운 날씨로 인해 운동을 잘 못하게 되니 근력도 약해지고 살찌기도 쉽다.

◇**춘곤증을 극복하려면**
춘곤증의 대표적인 증상은 피로감, 졸음 외에도 식욕부진, 소화불량, 현기증, 팔다리가 추시고 기운

이 없는 등 다양하다. 이런 증상에 시달리다 보면 매사에 의욕이 없고 일의 능률도 잘 오르지 않는다. 정확한 원인을 알지 못하기 때문에 특별한 치료법을 기대하기는 어렵지만, 일반적으로 봄철의 나른함을 떨쳐버리기 위해서 권장되는 방법들에 대해 알아보자.

▲**일정한 시간에 잠자리에 들고 일어나다**
규칙적인 생활은 우리 몸의 생체 리듬을 조절하는데 필수적이다. 평소보다 조금 일찍 잠자리에 들고 일정한 시간에 일어나는 것이 봄철 피로예방의 첫 걸음이다. 아무리 바빠도 7시간 정도는 숙면을 취해야 한다. 점심 식후에 10분 정도라도 눈을 붙이는 것도 오후의 컨디션 조절에 도움이 된다. 오전과 오후에 한 잔씩 마시는 커피는 두뇌 활성화에 도움이 되지만, 저녁 식사 후에는 삼가는 것이 바람직하다.

▲**아침은 거르지 말고, 점심은 다소 가볍게 먹는다**
아침식사는 오전 중의 일의 능력에 결정적인 역할을 한다. 두뇌활동에 꼭 필요한 포도당이 풍부한 곡류와 우유, 과일 등을 여유 있게 충분히 섭취하도록 한다. 대신 점심은 지나치게 포만감이 들지 않도록 약간 아쉽게 먹는 것이 식곤증을 방지하고 오후의 컨디션을 조절하는데 이롭다.

▲**비타민의 보고, 채소와 과일을 섭취한다**
피로회복을 위해 각종 비타민을 약으로 복용하는 사람들이 많다. 하지만 여러 연구결과들은 약이나 보조제가 아닌 순수 채소와 과일로 섭취하는 비타민이아말로 진짜 건강 지킴이라고 보고하고 있다. 겨울철 부족하기 쉬운 필수영양소와 비타민을 채소와 과일로 보충해 보자. 하지만 의식이 잦거나 식사를 자주 거르는 사람이라면 비타민 B와 C가

주성분으로 되어있는 종합비타민제를 하루 한 두 정 복용하는 것도 대안일 수 있다.

▲**햇볕을 사랑하고 가벼운 운동을 즐긴다**
실내에만 머물지 말고 햇볕이 내리쬐는 실외에서 맨체조와 가벼운 스트레칭, 산책을 즐기자. 봄철의 따스한 햇볕은 그 자체만으로도 우울함을 극복하고 사람을 행복하게 해주는 힘이 있다. 춘곤증을 이겨내기 위해 운동을 할 때 주의할 것은 바로 운동의 '강도'와 '빈도'이다. 적당한 운동은 스트레스로 인한 노폐물을 연소시켜 없애주지만 과도한 운동은 오히려 피로를 가중시킬 수 있다. 수면시간과 마찬가지로 운동도 인체가 적응할 수 있도록 규칙적인 시간과 강도로 해야 한다. 하루 약 30분간 걷거나 자전거 타기 등 적절한 강도의 유산소 운동을 하는데, 숙면을 위해서는 잠자리에 들기 3시간 전에 운동을 마치는 것이 좋다.

봄이 되면 자동차도 정기점검을 받고 기름칠을 해주듯이 우리 몸도 주기적인 점검이 필요하다. 특히 춘곤증이라고 생각했던 증상이 2~3주 이상 오래가거나 점차 악화된다면 즉시 가까운 병원을 찾아 성인병이나 흔한 암에 대한 검사를 받아보는 것이 좋다.

최영득

전북 전북지부 건강증진의원장



독자재언

유아카시트, 필요 아닌 필수

때 이른 무더위로 피서철이 앞당겨질 것으로 예측되는 가운데, 가족여행 계획이 많을 것이다. 아이들을 동반한 즐거운 피서를 계획한다면 카시트 등 아이들 안전장비도 반드시 고려해야 한다. 교통안전공단 조사에 따르면 우리나라 카시트 착용률은 45%로, 교통안전 선진국인 독일과 프랑스가 90%이상인 것과 비교하면 크게 뒤떨어지는 수치이다. 우리나라 상당수의 부모들이 아이가 카시트에 앉는 걸 싫어하고, 운다는 이유로 카시트에 태우지 않고 아이를 안고 타는 모습을 어렵지 않게 볼 수 있다. 하지만, 아이의 안전을 생각한다면 절대 아이를 어른이 안고 탑승해서는 안된다. 교통사고 발생 시, 안고 있던 아이가 사고의 충격을 고스란히 받거나, 2차 충격으로 인해 차량 밖으로 뿔겨

져 나가는 등 사망 가능성이 높다. 전문가들은 입을 모아 말한다. 반면, 카시트를 착용하면 어린이 교통사고 사망률을 70% 가까이 줄일 수 있으므로 아이들의 안전을 위해 카시트를 올바르게 착용하는 습관은 아주 중요하다. 최근 개정된 '도로교통법'에서는 만 6세 이하 영유아가 카시트 미착용시, 과태료를 3만원에서 6만원으로 인상했다. 교통사고로 인한 인명피해를 최소화하기 위해 카시트 미착용에 대한 처벌을 강화한 것이다. 잠깐인데 안고 타지, 내가 꼭 안고 있으면 안전해' 등의 순간의 안일한 생각이 아이의 생명을 위태롭게 할 수 있음을 명심하고, 카시트 착용이아말로 소중한 내 아이를 지키는 생명장차라는 것을 잊지 말아야 할 것이다. 장희운 정읍경찰서 상동지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

역사적 첫 북미정상회담 열리는 싱가포르



오는 6월 12일 역사적인 첫 북미정상회담이 싱가포르에서 열린다. 사진은 2015년 9월 10일 싱가포르의 상징인 '사자인어(머라이언)' 상 앞에서 사진을 찍는 관광객들.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북 탈출 가속화 현상 고민해야

지금 청년층의 탈전북 현상이 심각하다. 전북도를 비롯해서 각 시군 지자체는 작금의 이 현실을 어떻게 보고 있는 지 궁금하다. 저번에 청년 실업률이 전국에서 가장 심각하다는 보도가 있었다. 청년층의 40%가 이 지역을 떠나고 싶어한다는 보도도 있었다. 그동안 전북도와 각 시군은 그에 대해서 무슨 노력을 했는지 알고 싶다. 현재 풀이가는 모양새를 보면, 관심사의 우선순위가 제대로 정립돼 있지 않다. 답답한 노릇이다. 전북도와 각 시군 지자체에 할 말이 있다. 우리 지역은 전국 1위의 실업률이라는 불명예스런 성적표를 갖고 있다. 현실이 이런데도 어찌된 일인지 갈수록 청년 고용의 열기가 식고 있다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 데도 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 이렇게 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 젊은이들의 탈전북 현실을 강 건너 불구경하듯 해선 안 된다. 전북도와 각 시군 지자체는 정신차려야 한다. 공공기관들 역시

나 그렇다. 다들 청년 고용에 동참해야 한다. 언론사가 카메라를 들이 댄 때만 협조하는 척 할 게 아니다. 청년 고용 열기가 식지 않도록 다들 진정성을 가지고 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은 이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 도내에 일자리가 부족한 까닭에 탈 전북 가속화 현상이 끊이지 않고 있는 것이다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 표피적으로 일부만 보려고 해서는 안된다. 지난 십수년간 전북 청년 실업의 현실은 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 미취업자들은 전북도가 때때마다 발표하는 실업률의 수치를 공감하지 않고 있다. 전북도는 일자리 찾기에 지친 젊은이들이나 시간제 일자리에 취업률이 이렇게 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 젊은이들의 탈전북 현실을 강 건너 불구경하듯 해선 안 된다. 전북도와 각 시군 지자체는 정신차려야 한다. 공공기관들 역시

전북발전 의지 강고해야

전북발전 현안에 박차를 가해야 했다. 과거처럼 눈치보기로 세월을 보내서는 안 된다. 성과가 없으면 아니면 말고라며 또 다시 포기할 것인가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 또 반복한다. 자금이 아발로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 전북 발전을 저해하는 기류가 있다고 해서 기죽을 이유가 없다. 발전 의지를 강고히 다지는 가운데 꾸준히 밀어부쳐야 한다. 군산 경제가 거듭 무너졌는데도 여태 제국을 행하지 못하고 있음은 의지가 강고하지 못한 탓이다. 전북도는 발전의지를 말로만 표출해서는 안 된다. 행동으로 보여야 한다. 구체적인 움직임이 말이다. 도민이 오래도록 지켜보아온 새만금 사업만 해도 그렇다. 지난 수년 간 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화되는 과정이 미미하다. 그나마 지역업체의 참여 기회가 별로라니 실로 유감이다. 보다 넓게 참여 기회가 열려야 하는데 그게 잘 안되고 있는 것이다. 큰 일거리마다 외지업체가 도맡아서 하고 있다는 것은 말이 안 된다. 이제 그 같은 불균형은 시정돼 마땅하다.

전북도의 발전 현안 사업은 주목적이 지역 경제에 도움이 되는 것이어야 한다. 발전 현안 사업이라면서도 지역 경제에 미치는 영향력이 미미하다면 곤란하다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 그에 턱없이 못 미치고 있는 게 사실이다. 매년 전북지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 이유가 무엇인지 고민해야 한다. 투자 협약 체결만 해도 그렇다. 기대가 컸으나 나중에 돌이켜 보면 거의가 감만 빼지게 했다.투자를 보류한 채 영소식이 없는 기업들이 하나둘이 아니었던 것이다. 이제 그런 어처구니 없는 일이 반복돼서는 안 된다. 전북도는 발전 현안 사업을 실현시켜야 한다. 그러려면 매번 선두에 서야 한다. 한 두 번 시도해 보다가 안 되는 것 같으면 다시 때를 기다리는 식으로 일을 처리해왔기에 하는 말이다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해야 한다. 도민들은 지금 군산 GM 사태 해결이 늦어지고 있는 것에도 마음이 뜨겁다. 거듭 말하거나 전북도는 발전 의지를 강고하게 다지는 가운데 더욱 힘차게 뛰어

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 행태를 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일