

건강 칼럼

춘곤증 이렇게 극복하세요

봄이 찾아오면서 사람들은 더 나른해지고 피로감을 느끼게 된다. 이러한 봄의 피로감을 '춘곤증'이라고 한다. 의학적으로 춘곤증은 질병으로 분류되지 않고 계절의 변화에 신체가 제대로 적응하지 못해 발생하는 현상으로 정의한다. 이러한 춘곤증은 어떻게 극복할 수 있을까?

▲ 춘곤증 방지하려면 안 돼 봄에는 낮 시간이 길어지면서 활동량이 늘고 생체리듬이 바뀌게 된다. 날씨가 따뜻해지고 기온이 상승하면서 근육이 이완되며 쉽게 나른함을 느끼고 늘어난 활동과 더불어 신진대사가 왕성해진다. 위축되어 있던 우리 몸의 여러 기관이 이를 따라오지 못하면 과부하가 걸리기 쉽다. 이때 비타민과 무기질과 같은 영양소가 많이 필요한데 이를 충분히 섭취하지 못하면 쉽게 피로해진다.

또한 봄에는 외부 기온이 상승하면서 확장된 피부 모세혈관에 혈액이 체표면으로 몰려 뇌, 위 등 주요 장기로 공급되는 혈액이 상대적으로 줄어든다. 이런 이유로 춘곤증이 생기면 피로감, 졸음, 식욕부진, 소화불량, 집중력 저하, 권태 등이 발생한다. 의욕이 쉽게 떨어지고 짜증이 나기도 한다. 이러한 증상 이외에도 두통, 눈의 피로감, 불면증 등이 나타나기도 한다. 특히 겨우내 운동이 부족하거나 피로가 누적된 사람, 스테

스를 많이 받는 사람에게는 더 심하게 나타난다. 보통 봄날의 피로감을 그냥 춘곤증 증상으로 느끼고 넘어가지만 만성피로, 갑상선 기능저하증, 빈혈, 수면장애, 간 기능 저하 등 다른 질병의 신호일 수도 있다. 춘곤증은 환절기에 나타나는 일시적인 증상이기 때문에 2~3주 정도 적응 기간이 지나면 대개 좋아지는 경우가 많다. 하지만 6주가량 충분히 휴식을 취했음에도 여전히 피곤이 풀리지 않는다면 다른 질병이 아닌지 검사해야 한다.

▲ 만성되면 다른 장애 유발할 수 있어 춘곤증이 계속되면 다른 수면장애를 일으킬 수 있다. 대표적으로 불면증, 수면 무호흡증, 하지불안 증후군, 기면증이 있다. 수면 무호흡증은 중장년층에서 나타나며 수면 중 코골이가 심해지거나 일시적으로 호흡이 중지된다. 이러한 현상이 계속 반복되기 때문에 수면을 취할 수 없게 된다. 하지불안 증후군은

다리에 불편하고 불쾌한 느낌이 들며 다리를 움직이고 싶은 충동이 생기고, 다리를 움직여야 증상이 호전된다. 기면증은 주로 청소년기에 나타나며 잠을 수 없을 정도로 잠이 쏟아지는 것이 특징이다. 여성의 경우 빈혈, 갑상선 기능저하증, 비정형적 우울증이 지속적인 피로감의 주원인이다. 특히 갱년기 여성의 경우 호르몬의 변화로 우울증과 피로감을 쉽게 느낄 수 있다. 따라서 피로감이 오래 지속되는 경우에는 병원을 방문해 원인을 찾고 치료 받아야 한다.

▲ 균형 있는 생활로 예방·극복 가능 춘곤증을 예방하고 극복하기 위해서는 낮잠과 카페인을 피하고, 아침에 햇빛을 자주 보는 것이 좋다. 지나친 낮잠은 오히려 밤의 수면을 방해한다. 낮잠은 30분 내외가 적당하고, 가능한 편안한 자세로 휴식을 취하는 것이 좋다. 불규칙한 수면은 만성피로와 무력감을 발생시키는 원인이 된다. 가급적 밤 11시 전에

잠들고 매일 7시간 이상 수면을 취하는 것이 좋다. 카페인과 음주, 흡연은 간 기능을 떨어뜨리고 피로감을 더 느끼게 하므로 피해야 한다. 일조량이 부족하면 활동량이 떨어지고 햇볕에 의해 생성되는 세로토닌의 분비가 줄어들면서 무기력증과 우울증 등이 생길 수 있어 적절하게 햇볕을 쬐는 것이 필요하다. 햇볕을 쬐면 비타민 D의 합성과 장운동이 활성화되고 면역력을 높이는 데 도움이 되기도 한다.

무엇보다 균형 잡힌 식생활이 중요하다. 요즘 아침 식사를 거르고 잠을 더 자는 사람들이 많다. 하지만 아침밥을 거르면 점심에 과식을 하게 되므로 춘곤증 증상이 더욱 심해질 수 있다. 불철에 부족해지기 쉬운 영양소를 섭취하는 것이 중요하다. 봄에는 신진대사 활동이 활발해지면서 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 소모량이 늘어난다. 특히, 비타민 B와 C의 소모량이 3~5배 늘어나기 때문에 이에 대한 보충과 단백질의 섭취도 중요하다. 생선, 달걀, 생선 등 단백질이 풍부한 음식을 충분히 섭취하는 것과 물을 자주 마시는 것도 중요하다. 또한 운동 부족은 춘곤증의 원인이 되므로 틈틈이 스트레칭을 하여 근육을 풀고 혈액순환이 잘 될 수 있게 해야 한다.

독자제언

상대방 운전자 장님 만드는 '불법전조등'

심야시간에 도로 상에서 큰 굉음을 내며 운전하거나 멋을 과시하고자 불법 개조를 하고 화려한 불빛으로 치장한 자동차들을 심심찮게 볼 수 있다. 맞은편에서 오는 차량의 불빛이 너무 강해 순간적으로 앞이 보이지 않는 경우도 있다. 일반 전조등보다 28배나 밝은 불법 HID 전조등으로 인해 건너편에서 주행하는 운전자에게 일명 '눈총' 피해를 뒤 사고를 유발시키거나 소음기를 장착해 굉음을 내서 피해를 주고도 한다. 대부분 불법 구조변경이다. 불법 HID 전조등을 달면 맞은편 운전자들이 지나치게 강렬한 불빛에 일시적으로 시력이 저하돼 야간에 심각한 교통사고를 발생시킬 위험이 있고

시야가 멀어진 후 다시 회복되는 시간도 일반 램프보다 2배 정도 더 걸리기 때문이다. 이는 100m 가까운 거리를 눈을 감고 운전하는 것과 마찬가지다. 그렇기에 자동차 튜닝은 안전상의 문제가 있어 교통안전공단에 구조변경 신청을 한 뒤 지자체로부터 승인을 받아야 하지만 대부분 운전자들은 차량 튜닝에 대한 잘못된 상식으로 튜닝이 불법이라는 사실마저 인지하지 못한 채 임의대로 개조를 한다. 구조변경 승인 없이 HID 전조등을 설치할 경우 자동차관리법 제 34조에 따라 자동차 불법 구조변경은 1년 이하의 징역 또는 300만원 이하 벌금을 부과 받게 된다. 박재원 전북경찰청 경찰관리기동대 순경

독자제언

불법무기 자신신고로 안전한 U-20월드컵 대비하자

불법무기란 합법적인 허가나 신고 없이 제조, 매매, 소지하는 것으로 민간의 권총, 소총, 도검 등 총포소지를 자유화 하면 그 무기의 오남용으로 살상 등의 범죄가 증가할 우려가 있어 대부분의 나라에서 민간의 무기 소지 등에 대하여 법률로 규제하고 있다. 특히 금년에 대통령선거(5.9)와 내년 U-20월드컵(18.5.20~6.15) 등 대규모 국제행사를 앞두고 있어 테러 없는 안전한 대한민국을 만드는 데 전 국민이 함께하여야 할 때이다. 그레이! 선수들은 그동안 갈고 닦은 실력을 마음껏 펼칠 수 있고, 외국 의 많은 관객들도 멋진 경기를 관전하기 위해 임국함으로써 대회를 성공적으로 마무리할 수 있을 것이다.

최근 서울 오페라 타워 사제 총기사건(16.10.9)이후 마련된 개인소지 총기 안전관리 대책 일환으로 자신신고 기간을 연 1회에서 2회(매년 4월, 9월)로 확대하기로 하였으며 이번 불법무기 신고사항은 ▶총포 도검 화약류 등을 허가받지 않고 제조, 판매, 소지한 경우 ▶소지허가 이후 미 갹신 사후결격사유 발생(사망, 국외이주, 범죄경력 등)으로 허가취소 된 후, 경찰관서 제출의무 불이행된 총포, 도검, 화약류 등을 계속 소지하고 있는 경우 ▶제조업자·판매업자로부터 불법 유통된 경우 ▶모의총포 등을 소지하고 있거나 보관하고 있는 경우에는 경찰관서 및 각급 군부대에 신고할 수 있다. 박근수 고창경찰서 공문파출소

사설

동부권의 발전을 요구할 절호의 기회

지금은 동부권의 발전을 강력히 요구할 때이다. 때가 때인지라 지금이 절호의 기회이다. 지금의 기회를 놓치면 동부권에 대한 관심사를 언제 다시 불러 일으킬지 알 수가 없다. 사실 동부권에 대한 발전 관심사를 키워야 한다는 요구는 지난 십 수 년 동안 여러 번 반복했던 것이다. 그러나 그에 대한 반응은 무관심에 가까울 정도였다. 그래서 동부권의 발전을 요구할 절호의 기회라고 말하는 것에 대해서 어떤 이들은 '포시작이군' 하는 투로 반응할지도 모르겠다. 그러나 그대서는 안된다.

제이다. 인구 면에서 뿐만 아니라 경제면에서도 확연히 구분되고 있는 것이다.

그동안 동부권의 발전을 위해서 이런저런 주문을 많이 했지만 그 성과가 없거나 미미했던 것은 보통 아쉬운 일이 아니다. 매년 새로 들어선 중앙정부에 동부권에 대한 발전을 요구할 때면 실없는 소리로 무시해버렸던 것이다. 동부권을 위한 발전 관심이 뜨겁게 지속돼야 하는 이유는 그래서이다. 저번에 언급한 바 있는 광주와 대구 간 철도건설 움직임만 해도 그렇다. 광주와 대구 간 동서철도 건설 구상은 이쪽에서 볼 때 약재가 아닐 수 없다. 만약 광주 대구 간 내륙철도 건설이 성사된다면 전주 김천 간 동서횡단 철도 건설은 백년하청의 기다림 속으로 물릴 것이 뻔하다.

전북도는 전북 발전 청사진을 기회가 있을 때마다 보여야 한다. 발전 관심이 차열하지 않으면 될 일도 제대로 안된다. 발전은 도민 모두의 열원이지만 그 발전의지가 속절없이 꺼지고 있으니 문제이다. 그래도 먹혀들지 않는 다며 지레 포기해서는 안 된다. 다들 알고 있는 대로 동부권 지역은 발전이 너무 더디다. 현재 전북 지역의 발전상은 동과 서가 다르다. 남과 북이 아닌 단위 지역과 시 단위 지역으로 나누어졌으니 어쩔 수 없다고 해도 동부와 서부의 괴리가 커지고 있으니 문

전북 지역이 다른 지역과 비교해 낙후된 것은 부인할 수 없는 사실이다. 그런데 도내 동부권의 처지는 더욱 난감하다. 무진장 지역의 낙후를 답답시해서는 결코 안 된다. 지금은 동부권에 대한 발전 관심사를 키울 절호의 기회이다. 거듭 강조해 말하기와 지금은 동부권을 위한 발전 관심이 뜨거워야 할 때이다.

전북 농업 산학연이 함께 개척해야

전북 농업의 앞날을 생각해 하는 요즘이다. 농민들을 위해 희망을 만들어보자는 마음에서이다. 그래서 저번에 언급했던 것이지만 또다시 관심을 불러일으키고 싶은 게 있다. 전북도의 공공기관 초청 세미나 말이다. 전북도에 당부했던 것 중의 하나가 농업 경쟁력 강화였는데 그 세미나는 그 의미가 컸다는 생각이다. 그때 전북도는 식품클러스터에 관심의 초점을 맞추면서 산학연 교류의 모습을 보여줬던 것이다.

깊이고 농산업 종사자도 살리는 길이다.

산학연이 함께 계속 전북 농업의 미래를 개척해야 하는 이유가 또 있다. 식품 산업 관련 기업들과 농생명 관련의 일꾼들을 양성하겠다는 의지를 보여줬기 때문이다. 그것은 일자리 창출과도 관련이 있다. 또 고용 안정 문제와도 관련이 있다. 세미나 내용 그대로 기대했던 것들이 이루어질 수 있도록 관계자들은 더욱 애써야 할 것이다. 그래서 전북 농업의 경쟁력을 더욱 강화해야 한다.

지금 돌이켜 생각해보도 그 세미나는 주목을 받을 만했다. 농업에 대한 열기가 식고 있는 작금이라서 농업 관련 산업에 주목한 것은 전북 농업의 미래를 위해서 적절했다. 전북의 산학농정이 성공적인 결실을 맺기 위해서라도 농업의 미래를 농민들에게만 맡겨둘 일이 아니다. 지금 이 지면의 빌려 하고 싶은 말은 분명하다. 그때의 세미나 내용 그대로 산학연 삼자가 한마음 한뜻으로 농업의 미래를 개척해야겠다. 농업 경쟁력을 훨씬 더 강화 시켜야 한다는 당부이다. 그게 농민을 살리는

전북지역은 전통적인 농도이다. 본보는 사실을 통해서 농업을 등한히 해서는 안 된다고 여러 번 말한 적이 있다. 농업을 식품산업과 연계하여 더욱 발전시켜야 한다는 주문도 했다. 농업 경쟁력 강화가 말처럼 쉬운 게 아니지만 저번에 보여준 것과 같은 세미나를 자주 가져 전북 농업의 현황을 점검해야 한다. 전북 농업의 미래를 위해 산학연 삼자가 힘을 합치는 것은 그 중요성을 아무리 강조해도 지나치지 않다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일