

나른함·졸음·소화 불량...계절 변화 따른 일시적 증상



김 경 옥

동신대학의학과 교수

●춘곤증

따뜻한 햇살을 받고 있노라면 나른함과 졸음 그리고 집중력 저하를 느끼게 된다. 1주일 정도 이렇게 보내면 권태감, 식욕 부진, 소화 불량, 현기증 등이 나타난다. 대표적인 춘곤증 증상이다.

춘곤증은 겨울에서 봄으로 가는 환절기에 많이 발생한다.

환절기는 계절 또는 철이 바뀌는 때를 말하며 춥거나 따뜻하게 변하는 시기가 여기에 해당된다. 구체적으로는 2월 말에서 4월 초, 8월 말에서 10월 초까지 환절기다. 봄에서 여름으로 넘어

가는 시기인 5-6월이나 가을에서 겨울로 넘어가는 시기인 11-12월은 계절의 성격이 달라지는 양기 때문에 환절기에 해당하지 않는다.

춘곤증은 이런 계절의 변화에 우리 몸이 잘 적응하지 못해서 생기는 일시적인 증상으로, 봄철에 많은 사람들이 흔히 느끼는 피로 증상이라고 해서 봄춘(春), 피로울 곤(困)을 써 춘곤증이라고 불리게 된 것이다.

김경옥 동신대학교 광주한방병원 교수 통해 춘곤증 증상, 치료법, 극복 방법 등을 알아본다.

◇생리적 불균형·스트레스 등이 원인
춘곤증은 대부분 신체의 생리적 불균형 상태를 그 원인으로 들 수 있다. 이런 불균형은 인체의 신진대사량 및 활동량의 변화 그리고 영양소 결핍으로 인해 생긴다. 여기에 졸음, 취직, 새로운 일 시작 등과 같은 생활 환경 변화

2월 말-4월 초·8월 말-10월 초 환절기때 흔하게 나타나

3주 이상 계속될때 갑상선기능저하증 등 타 질환 의심

로 인한 스트레스가 원인으로 추가되기도 한다.

이런 춘곤증 증상들은 인체의 신진대사 기능들이 봄의 환경에 적응하는 시간으로 약 2-3주 정도 지나면 없어지는 것이 일반적이다.

그러나 3주가 지났음에도 우리 몸이 계속 피곤하고 의욕이 떨어진다면 이는 다른 질병을 앓고 있을 가능성이 있다. 갑상선기능저하증, 만성피로증후군 등과 같은 질병이나 수면장애, 우울증과 같은 질환을 앓고 있을 수 있다는 것이다.

이런 경우에는 진료를 통해 치료를 받아야 한다. 상당수가 춘곤증 증상은 '잘 먹고 운동하면 좋아지겠지'라며 대

수롭지 않게 생각하지만 위에서 언급한 질병에 걸릴 수 있어 뜻하지 않는 낭패를 보는 경우가 종종 있다.

◇몸 상태 종합적으로 살펴 치료
춘곤증은 한방치료가 큰 도움이 될 수 있다. 춘곤증 증상이 나타나면 우리 몸의 상태를 종합적으로 살펴 치료를 하는 것이 중요하다. 졸립거나 피곤하다고 피로회복제만 복용하거나, 식욕이 떨어진다고 보양식을 찾기보다는 자신의 몸 상태에 맞춰 침, 뜸, 한약과 같은 한방치료를 받는 것이 필요하다.

한방에서는 춘곤증의 원인을 몸의 기운이 처져서 발생하는 것과 봄의 기운이 과도해 제 역량을 발휘하지 못하는 소화기의 기능 저하를 원인으로 본다.

발산하는 봄의 기운을 내 몸이 따라

가지 못하면 몸이 처져 축 늘어지며, 허열이 뜨기도 하고 아랫배가 차서 허리가 묵직근하면서 대장이 편하지 못하는 증상이 자주 발생하게 된다. 이는 신(腎)의 기운이 부족해 간(肝)의 기운을 보충해 줄 수 없기 때문에 생겨난 현상이므로 신의 기운을 보충하는 치료를 해야 한다. 아랫배를 따뜻하게 해주고 신의 기혈을 보충하는 약재가 들어간 처방을 사용하면 좋은 효과를 볼 수 있다.

매우 강하게 발산하는 봄 기운이 소화기의 기능을 억제해 명치 아래가 그득하면서 소화가 잘되지 않으며 식욕 저하가 자주 나타나기도 하는데, 이는 비(脾)의 기운이 부족해 생기는 증상이므로 비의 기운을 보충하는 침과 뜸, 한약을 사용하면 효과를 볼 수 있다. 수면 장애나 우울증 증상이 동반된 경우 증상에 맞춰 몇 가지의 한약재를 추가하

면된다.

◇적당한 운동·충분한 수면 등 도움
춘곤증은 건강한 사람이라면 다음과 같이 하면 이겨낼 수 있다.

첫째, 평소 규칙적이고 적당한 운동을 하자.

둘째, 잠을 충분히 자자. 수면 시간은 하루 7-8시간 정도가 적당한데, 충분히 숙면을 취하는 것이 중요하다. 밤잠을 설친 경우에는 점심식사 후 15-30분 정도 낮잠을 자는 것도 도움이 될 수 있다.

셋째, 잘 먹자. 비타민을 충분히 섭취하는 것이 좋고 되도록 야식은 피하자. 대체로 봄철에는 신진대사가 활발해지면서 평소보다 비타민 소모량이 3-5배 늘어난다. 만성 피로가 되면 입맛도 떨어지는데 탄수화물 대사를 돕는 비타민 B와 면역 기능을 돕는 비타민 C가 많이 포함된 채소와 신선한 과일을 많이 먹어 이겨낼 수 있다. /정리=기수희기자

“15년 이상 금연하면 암 발생 위험 절반으로 줄어든다”

국립암센터, 297만여명 대상 연구...“폐암 위험 71% 감소”

한때 흡연을 했더라도 장기간 금연을 하면 암 발생 위험이 크게 줄어든다는 연구 결과가 나왔다.

국립암센터 국제암대학원대학교는 오진경·박은정 교수 연구팀이 15년 금연한 사람이 흡연을 지속한 사람에 비해 암 발생 위험이 절반으로 줄어든다는 연구 결과를 미국의사회 저널 'JMA 네트워크 오픈'에 발표했다고 12일 밝혔다.

연구팀은 297만4천820명을 대상으로 한 코호트 연구를 통해 금연과 암 발생

사이의 연관성을 조사했다.

2002-2003년 이후 2년마다 건강검진에서의 흡연상태 변화를 따져 대상자를 ▲지속 흡연자 ▲재흡연자 ▲일시적 금연자 ▲완전 금연자 ▲비흡연자로 구분해 2019년까지 추적관찰했다.

연구 결과 12년 이상 완전히 금연한 사람은 계속해서 흡연한 사람에 비해 전체 암 발생 위험이 17% 낮고, 폐암은 42%, 간암 27%, 위암 14%, 대장암은 20% 발생 위험이 적었다.

특히 중년이 되기 전 금연을 시작하는

사람에게서 암 발생 위험이 크게 줄었다.

50세 이후 금연한 사람은 지속 흡연자에 비해 모든 암 16%, 폐암 40%, 간암과 위암 각각 12% 발생 위험이 적었는데, 50세 이전 금연자의 경우 암 발생 위험이 전체 암 19%, 폐암 57%, 간암과 위암 18% 줄어 감소폭이 컸다.

금연의 암 발생 위험 감소 효과는 금연 기간이 길수록 더 컸다.

15년 금연한 사람의 경우 전체 암에 대해 발생 위험이 지속 흡연자의 50%였다. 또 폐암은 71%, 간암은 55%, 위암은 50%, 대장암은 52% 지속 흡연자보다 발생 위험이 각각 적었다. /연합뉴스



화순전남대병원은 12일 제14회 이화 치유음악회를 개최했으며 음악회가 끝난 후 민정준 병원장 등 참석자들이 범영속·방에스터 연주자와 기념 촬영을 했다. (화순전남대병원 제공)

‘피아노 선율에 실은 봄날의 서정’

화순전남대병원 ‘14회 이화 치유음악회’ 개최

어린 시절 제목도 모른 채 유희로 따라부르던 피아노 명곡들을 감상할 수 있는 음악회가 화순전남대학교병원에서 열렸다.

화순전남대병원은 12일 오후 12시30분 여미홀에서 ‘피아노 선율에 실은 봄날의 서정’을 주제로 열네 번째 이화 치유음악회를 개최했다.

이번 음악회는 전남대학교 음악교육과 범영속 교수와 국내외에서 다양한 교육과 연주 활동을 펼치고 있는 전북 과학대학 방에스터 교수가 참여했다. 범영속, 방에스터 피아니스트는 사제관

계로 오랜 시간 호흡을 맞춰왔으며 관객들에게 아름다운 연주를 선보였다.

무대는 독주와 피아노 한 대에 두 명의 피아니스트가 함께 연주하는 포핸즈 연주로 구성됐다.

공연은 범영속 교수의 폴란드 여류 작곡가 바르다 체프스카의 ‘소녀의 기도’를 시작으로 독일 낭만주의 작곡가 구스타프 랑게의 ‘꽃노래’, 피아노의 시인이라고 불리는 쇼팽의 ‘프렐류드’, ‘왈츠’가 차례로 연주됐다.

이어 범영속, 방에스터 두 피아니스트가 포핸즈 연주로 부드럽고 우아한

브람스의 ‘왈츠’와 매우 정열적이고 화려한 ‘스페인 춤’곡까지 두 곡을 연주하며 관객들의 귀를 사로잡았다. 음악회는 방에스터 교수의 바흐 ‘프렐류드’, 베토벤 ‘엘리제를 위하여’, 드뷔시 ‘아 라베스크’ 연주로 마무리됐다. 민정준 병원장은 “환자와 보호자 그리고 지역민들이 ‘이토록 좋은 화순전남대병원’에서 아름다운 피아노 음악을 감상하며 꿈꿨던 유년 시절 추억을 떠올리는 뜻깊은 시간을 가지면 좋겠다”고 말했다.

한편 화순전남대병원 이화 치유음악회는 음악으로 환자와 보호자들에게 치료받는 고통보다 따뜻한 추억의 기억을 선물하기 위해 매월 둘째 주 화요일에 개최되고 있으며 누구나 자유롭게 관람할 수 있다. /기수희기자

건보공단 광주전라제주본부 ‘마음터치 건강케어’

광주 소재 정신건강재활시설 이용자 대상

국민건강보험공단 광주전라제주지역본부가 건강 취약계층 및 사회적 약자의 건강 증진을 추진한다.

12일 국민건강보험공단 광주전라제주지역본부에 따르면 광주 소재 정신건강재활시설 이용자 60여명을 대상으

로 오는 7월까지 4개월간 신체적·정신적 건강을 증진시키는 ‘마음터치 건강케어’ 프로그램을 운영한다.

마음터치 건강케어 프로그램은 광산구 정신건강복지센터, 송광정신재활센터, 인광희망의 샘, 맑은샘 사회복지

시설을 2곳씩 2개조로 나눠 ▲흙 트레이닝, 라인댄스, 요가 ▲노래교실, 난타 공연 ▲웃음치료, 미술 배우기 등 시설별 맞춤형 프로그램을 제공한다.

윤정옥 본부장은 “건강 취약계층의 정신건강 증진을 위한 맞춤형 프로그램을 통해 건강 증진 생활환경 조성은 물론, 건강생활실천 분위기 확산과 함께 개인의 사회복귀 촉진에 작은 도움이 되기를 바란다”고 말했다.

/기수희기자

그린알로에

그린궁 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!

그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

소비자상담실 080-234-6588

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.