

봄철의 생활기상

김 우 탁 <월간「기상정보」편집인>

조춘(早春)과 인체

봄시샘이라고 하면 일반적으로 3월 상순에 나타나는 늦추위와 세찬 바람을 두고 얘기한 것이 된다.

그런데 봄시샘이 있을때 마다 우리의 인체 조절이 어렵게 되며 그 때문에 감기를 비롯한 신경통이나 관절염 같은 증세가 빈발하고 또 보통때는 전혀 잊혀져 있던 질병들이 이때를 기해서 얼굴을 내밀게 되는 경우가 많다.

이뿐만 아니라 이른 봄철의 불안정한 기후는 정신면에도 영향을 미쳐 신경피로 따위가 거듭되기 쉬운 것도 이때라고 하겠다. 「정신적인 안정감」이야말로 봄철 건강을 유지하는 요체가 된다는 것을 잊어서는 안된다.

일반적으로 신체는 4계절에 따라 변한다고 한다. 특히 우리나라는 아시아 대륙의 동쪽에 붙어 남북으로 길게 뻗치면서 안으로는 산이 많고 밖으로는 바다에 둘러 싸여 있는 그 복잡한 지형으로 해서 4계절의 움직임과 기상의 변화가 대단히 큰 곳이다.

따라서 이 안에서 움직이는 인체도 그러한 변화에 무관할 수가 없다. 다시말하면 수목과 초목이 계절에 따라 변하는 것과 같이 우리들 인체도 심한 계절 변화를 하고 있다는 얘기다.

신체의 「컨디션」도 마찬가지다. 그 중요한 까닭은 물론 추위라든가



더위라는 기상변화에 있지만 이 밖에도 주위의 풍광이라고 할까 아니면 「무드」라고도 할 그러한 간접적인 영향력도 있는 것이다.

이를테면 같은 기상 조건과 운동조건에서도 넓은 들에서 자연의 경치를 보면서 지내는 양이 좁은 우리에서 지내는 양보다 훨씬 젓도 많이 나고 털도 곱다는, 다시 말하면 신진대사가 훨씬 높다.

그러니까 환절기를 맞은 우리는

은연중에 일어나는 이러한 인체의 변화를 잘 알아서 몸에 무리가 가지 않도록 적절히 조절하고, 또 자연 환경을 좀더 적극적으로 받아들일 자세를 갖추는 것이 중요하다.

화재가 많은 계절

화재라면 어떤지 남의 일처럼 여겨지는 심리가 있다.

흔히 불은 겨울에만 많이 일어나는 것으로 이해하는 사람이 많은데 사실

은 3~4월에도 많이 발생한다. 특히 산불이 그러하다. 이것은 두말할 것도 없이 화재가 기상과 밀접한 관계가 있기 때문인데 게다가 계절적으로 주의력이 부족해지는데도 큰 원인이 있다.

봄철 화재의 주요원인의 하나는 담배불과 같은 어둡잖은 불씨로 인한 경우다. 특히 봄철은 실효습도(實効濕度)라는 것이 낮기 때문에 그렇다.

실효습도란 당일과 전일들의 상대 습도에 가중치를 붙여 얻은 평균 습도를 말한다. 물체가 습기를 많이 함유하고 있으면 불에 타기 어렵고 반대로 물체가 마른 상태이면 연소하기 쉽다는 것을 다 알고 있다.

그런데 나무의 표면에 있는 물기가 나무속까지 파고 들려면 표면이 계속 해서 많은 습기를 갖고 있어야 한다. 반대로 나무속에 있는 물기가 마를려면 목재 표면이 여러날 말라 있어야 할 것이다.

이처럼 나무의 건조도를 나타내는 하나의 척도로서 실효습도가 이용된다. 현재의 습도가 낮을때 보다 실효 습도가 낮을때 화재는 발생하기 쉬운 것도 그 때문이다.

봄의 산야는 물체의 실효습도가 낮은데다가 바람이 강할 때가 많아 불이 인화되고, 또 인화된 불이 번져 나가기에 좋은 조건이 된다. 이 계절에 큰 산불이 많은 것도 이때문이다.

산불은 산에 오르는 사람들의 부주

의로 발생하는 경우가 대부분이지만 더러는 깨진 유리조각이 렌즈작용을 해서도 일어나고 또 산길을 지나가는 차속의 사람들이 무심코 창밖으로 버리는 담배불이 원인이 되는 수도 있어 주의를 요한다.

성가신 봄바람

「봄철에 바람만 없다면 우리나라의 기후는 더욱 급상승화가 될뻔했다」고 말한 사람도 있지만 우리나라의 봄철은 강한 바람이 불 때가 많고 그 바람은 우리들의 일상생활에 「마이너스」적인 요인으로 작용한다. 의학계의 시조로 일컬어지는 「히포크라테스」는 「남풍은 귀를 멍하게 하고 시력을 흐리게 하며 또 머리를 피곤하게, 몸과 마음은 나른하게 한다」고 말한바 있다.

남유럽의 「시록크」라는 이름의 남풍이나 프랑스의 「론느」 계곡의 「미스트랄」이라는 바람이 모두 사람들의 마음을 들뜨게 하고 편두통이나 신경통을 일으키며 몸을 나른하게 하는 바람의 대표적인 것들이다.

우리나라에서도 봄에 부는 바람, 이를테면 「녹색풍」(산내린 바람)이니 「훈풍」(남동풍)이니 하는 바람이 그런류에 속하는 바람이다.

봄바람을 난풍이라 하는 것도 바람이 강했다 약했다 하는 변화가 되풀이 되면서 우리의 일상생활을 어지럽게 하고 우리들 인체에까지 영향을 미치는 바가 크기 때문으로 짐작된다. 어디 그뿐이라! 봄바람은 멀리

중국 대륙의 모래 먼지까지 싣고 와서 이땅의 하늘을 온통 누런색(黃砂)으로 물들게도 한다.

봄철의 따뜻한 기온에 지지 않는 노력과 함께 봄바람의 장난에도 말려 들어가지 않도록 심분 경계해야 하겠다.

변덕스런 날씨

한껏 가벼운 봄옷차림으로도 따뜻함을 느낄 수 있는 날씨가 이어지는 가 했더니 갑자기 기온이 뚝 떨어져 감기들기에 꼭 알맞게 변덕스러워지는게 봄날씨다. 그래서 봄이라는 계절도 한파(寒波)와 난파(暖波)가 서로 되풀이되는 가운데 한파가 차츰 자취를 감춰가는 현상이라 할 수 있다. 2월의 나머지 추위(餘寒), 3월의 앞샘 추위, 4월의 한기에 이어 5월의 신록한파가 있고 6월에는 장마냉기가 있어 이 모두가 겨울에서 여름으로 향하는 길목에서 나타나는 계절의 역류현상을 대표하는 것들이다.

그래서 계절의 흐름을 보면 시대의 흐름과도 비슷한 바가 있다. 즉 시대의 흐름은 어느 한 방향으로 가고 있지만 그 가운데에는 이에 역행되는 현상이 어느 시대고 반드시 나타나기 마련인 것과 같은 것이다. 다만 다른 점은 시대를 역류하는 현상은 때때로 일세대를 지나는 경우도 있지만 계절을 역행하는 현상은 계속된다 하더라도 3~4일이 고작이라는 점이다.

계절에 역행하는 냉기가 닥칠때 우리는 몸을 도사려야 할 것 같다. ☹