

한방으로
보는
성인병

봄철의 건강관리
춘곤증

이진화
부평한방병원장

긴 겨울잠에서 깨어난 개구리가 땅위로 뛰어 오른다는 경칩이 지나는가 했더니, 낮과 밤의 길이가 똑 같아진다는 춘분도 어느덧 지나가고 완연한 봄기운이 주위를 가득 메우고 있다.

하루의 계획을 아침에 세우듯 한 해의 계획을 짜며 뭔가 힘있게 움직여야 할 것만 같은 이 좋은 계절에 아무런 의욕도 없고 나른해져서 하루 종일 꾸벅 꾸벅 즐기만 하고 있다.

졸다가 놀라 황급히 전철을 내리는 사람이 느는가 하면, 점심 식사를 마친 직장인들은 정신이 몽롱해져서 상사의 다가온 눈초리는 느껴지지 않는다. 왠지 '으라차차차' 기지개라도 커서 한 겨울 내내 움츠러들었던 심신의 기운을 풀어 주고 정신을 각성시키기라도 해야 할 것 같다.

흔히 '봄을 탄다' 라고 표현되는 춘곤증!

봄에 별다른 이유 없이 온 몸이 나른해지고 졸음이 지속되며 일할 의욕도 떨어진다. 아침에 일어나기가 매우 괴로우며 기운이 올라가 따뜻해지면 이런 졸음은 더욱 심하게 엄습한다.

입맛도 떨어져서 먹는 것도 귀찮고 그저 쉬거나 잠만 자고 싶은 생각만 들게 된다. 때로는 현기증이나 두통, 소화불량, 손발 저림, 무기력증 등의 증상이 동반되기도 한다.

한의학적으로 봄은 오행(五行) 가

운데 목(木 나무)에 해당하는데 목이란 마치 겨울 내 씨앗 속에 저장되어 있던 생명력이 봄에 발아하여 생명의 싹을 틔우듯 자연과 인체의 정기를 발생시켜 활동성을 높여 주는 기운을 말한다.

그러므로 봄에는 양(陽)의 기운이 왕성하게 되어 기운이 상승하며 이에 따라 겨울 동안 긴장되고 위축되었던 말초 혈관이 서서히 확장되어 체표 피부의 혈류량이 증가하고 체온도 상승하게 된다.

그런데 혈액이 피부로 많이 공급되게 되면 상대적으로 뇌(腦), 위(胃) 등 내부 장기나 근육 등에 가는 혈류량이 감소될 수밖에 없고 이런 이유로 소화 기능이나 운동 기능이 떨어지고 잠이 늘어나는 등의 춘곤증이 발생하는 것이다.

봄이 되었다고 해서 모든 사람이 봄을 타는 것은 아니다. 봄의 발생하는 기운에 의해 체표 부위로 혈류 공급이 증가하더라도 체력이 충실하고 정기가 충만한 사람은 내부 장기의 기운이 저하되지 않아 건강에 문제가 발생하지는 않는다.

임상적으로 보면 선천적으로 원기가 부족한 사람과 내부 장기 중 특히 소화기 계통이 약한 사람에게서 춘곤증이 많이 나타나는 것을 볼 수 있는데 이런 사람들은 평소 체력이 약해 쉽게 피로를 느끼며 식후에 졸음을 느끼는 식곤

증이 심한 특징을 갖고 있기도 하다.

권위 있는 한방 고전인 "황제내경(黃帝內經)"에 "겨울철에 정기(精氣)를 손상시키면 봄에 반드시 병을 앓는다.(冬不藏精春必瀉病)"라는 말이 나오는데 이는 겨울 내 과로하여 건강 관리를 잘 못한 것이 원인이 되어 봄에 병이 발생한다는 의미로 이것이 춘곤증의 원인이 될 수도 있을 것이다.

과거 농경 사회에서는 농사가 끝나 달리 할 일이 없고 기운이 낮아 외부 활동에 제한이 많은 겨울철에 성적 과로를 범하기 쉽고 이로 인해 정기를 손상시켜 봄에 병을 일으킨다는 의미로 현대에 있어서도 그 의미를 되새겨 볼 필요가 있다.

춘곤증의 원인을 비타민 부족으로 이야기하는 사람들이 있다. 겨우내 신선한 야채나 과일도 부족하여 비타민 섭취가 모자라며 먹거리의 부족 등의 결과로 영양 상태가 나빠지고 따라서 전신이 무력화되고 활동이 저하되어 나른한 잠 기운을 불러들인다는 것이다.

겨우내 과로했던 사람, 운동이 부족한 사람, 잦은 과음, 지나친 흡연의 경향이 있는 사람, 지나친 과식, 소화 장애의 경향이 있는 사람, 스트레스가 많은 사람 등은 모두 춘곤증에 시달리기 쉬운 사람들이다. 봄철의 건강 관리에 특히 신경을 써야 한다.

이처럼 춘곤증에 의한 피로는 질병과는 분리되는 생리적인 방어 기전의



대사에 긍정적으로 생각하고
 명량한 마음가짐을 갖도록 노력하며
 레크리에이션이나 가벼운 운동을 적절히 활용하여
 스트레스를 풀어 나가는 것이 큰 도움이 된다.

한 표현이지만, 만일 이러한 증상이 6 주 이상 지속되거나, 과로하지 않는데 해도 피로가 심한 경우, 휴식을 취해도 그 피로가 회복이 잘 안 되는 경우, 생활에 지장을 받을 정도의 무력감이 있는 경우에는 간염, 폐결핵, 당뇨, 빈혈, 갑상선 질환 등의 각종 질환에 의한 증상일 가능성이 있으므로 전문적인 진료를 받아야 한다.

질병에 의한 피로가 아닌 경우 적절한 운동을 통하여 체력을 단련시키고 심폐의 기능을 강화시켜 혈액 순환을 개선시키는 한편, 공기가 맑은 산과 물가에서 신선한 공기를 호흡하면 쉽게 해소된다.

또한 규칙적인 생활 습관을 유지하는 동시에 소화가 잘 되면서도 담백한 음식을 골고루 먹어야 하는데, 특히 봄철에 나는 냉이, 쑥, 썬바귀, 미나리 등에는 신진대사 활동에 필수적인 비타민이 풍부하게 들어 있어 겨울철보다 대사량 및 비타민 수요량이 2~3배 늘어난 봄철 음식으로는 제격이다.

또한 대사에 긍정적으로 생각하고 명량한 마음가짐을 갖도록 노력하며 레크리에이션이나 가벼운 운동을 적절히 활용하여 스트레스를 풀어 나가는 것이 큰 도움이 된다.

선천적으로 원기가 부족하거나 소화기 계통이 약한 경우에는 그에 맞는 보약을 적절하게 운용하면 효과적이데 소화기가 약한 사람의 보약으로는 보중익기탕(補中益氣湯), 육군지탕(六君

子湯) 류의 처방에 가감하여 많은 효과를 보고 있다.

춘곤증은 대부분의 경우에 양성해지는 신진대사를 정기(精氣)가 부족하여 감당하지 못하여 발생하므로 정기를 보강하고 양기(陽氣)를 끌어 올려 주는 방향으로 치료를 한다.

민간에서 흔히 인삼차, 오미자차, 구기자차 등을 마셔 효과를 보는 경우가 있는데 이러한 경우에도 체질적 요인을 고려하여 약재의 종류를 선택하는 것이 안전할 것이다.

일년의 시적인 봄철에 건강을 제대로 지키지 않으면 일년 내내 각종 질병에 시달리게 된다. 우리 조상들이 전통적으로 봄철에 보약을 복용함으로써 건강을 유지해온 지혜를 여기에서 찾을 수 있다.

인체는 자연에서 생겨나 자연에 순응하면서 살아가도록 되어 있다. 얼어 붙었던 산과 들이 겨울의 긴 잠을 깨고 일어나듯이 굳어졌던 우리의 몸도 활기를 되찾을 수 있도록 쭉쭉 펴주자. 그리고 우리가 매일 아침 새로운 하루를 출발하듯이 한해의 시적인 봄을 활기차게 준비하자.

마지막으로 미국의 한 여성지(GOOD HOUSE KEEPING)에서 권하는 춘곤증을 이기는 방법을 소개해 드려니 참고하시기 바란다.

춘곤증을 이기는 방법

1. 햇빛을 쬐다 : 아침에 일어나 자마자 창문을 열고 햇빛을 느껴 보자. 동네를 산책하거나 직장 근처를 거닐어 본다.

2. 아침을 꼭 먹는다 : 영양이 풍부한 아침 식사는 달리기를 할 때 뒤에서 선바람이 불어 주는 것과 같은 효과를 얻을 수 있으며 점심 때의 과식을 막아 춘곤증과 식곤증이 합치는 것을 막아 준다.

3. 흥겨운 노래를 부른다 : 음악을 듣거나 콧노래라도 부르면 운동을 열심히 한 사람과 같은 생체의 화학적 반응이 일어난다는 연구 결과가 있다. 길을 갈 때나 어떤 일을 할 때, 샤워를 할 때 등등 노래를 불러 본다. 물론 흥겨운 곡이 좋다.

4. 간식을 먹는다 : 단백질이나 탄수화물이 많이 포함된 음식이 좋다. 비타민이 풍부한 과일이나 야채도 좋다. 인스턴트 식품은 물론 피하는 것이 좋다.

5. 심호흡을 한다 : 깊은 호흡이 두뇌와 근육에 신선한 산소를 전해 주어서 스트레스나 긴장을 푸는데 효과적인 역할을 한다. [7]

(☎032-509-5730)