

여름 피로, 알아야 이긴다

요즘처럼 무더운 여름날씨에는 특별한 병이 없는 사람들도 쉽게 피로해진다. 이는 날씨의 변화에 몸이 적응하는 과정에서 일종의 스트레스 반응이 나타나기 때문이다. 어떻게 하면 무더운 여름을 활기차게 보낼 수 있을지 알아보도록 한다.

1. 여름에 피곤한 이유

외부의 기온이 바뀌더라도 몸은 일정한 체온을 유지하려는 조절기능을 가지고 있다. 더위에 적응하기 위해 심장 등 신체의 각 기관은 더 많은 활동을 하게 되어 그만큼 쉽게 피로해진다. 여름철에 땀이 많이 나는 것도 체온이 올라가는 것을 막기 위한 몸의 반응이다.

날씨가 더워지면 자율신경계가 흥분상태에 놓이게 돼 깊은 잠을 자기 어렵게 되고 다음날 피로로 이어진다. 사소한 일에도 쉽게 짜증이 나고 신경이 날카로워지는 등 스트레스에 시달릴 가능성도 높아진다. 날씨에 따른 피로감은 대부분 2~3주 정도면 적응한다. 그러나 피로가 한 달 이상 지속되어 다른 일을 하기 어려워지거나 기침과 몸무게 감소, 어지럼증 등의 동반 증상에 시달릴 때는 전문의에게 진단을 받는 것이 좋다.

2. 피로를 예방하는 방법

날이 더울 때는 평소보다 30분 정도 일찍 잠자리에 들면 피로 회복과 예방에 도움이 된다. 단 생활 리듬을 깨뜨리지 않기 위해서는 늦게 일어나는 것보다는 일찍 잠자리에 드는 게 좋다.

30분 정도 낮잠을 즐기는 것도 아이디어이다. 1시간 이상 낮잠을 자면 오히려 밤잠을 설칠 수 있다. 피곤할수록 규칙적인 운동을 하는 것이 혈액 순환과

기력 회복에 좋다. 단, 다음날 피로를 느끼지 않을 정도로 운동하고, 걷기나 조깅 등 유산소 운동을 30분씩, 일주일에 3,4번 한다.

아침에 40도 안팎의 따뜻한 물에서 5분 정도 목욕하는 것도 혈액 순환을 촉진시켜 피로 예방에 좋다. 그러나 너무 뜨거운 물에서 오랜 시간 목욕하면 오히려 더 피곤해진다.

평소 복식 호흡법을 익혀두면 스트레스를 해소하는데 도움이 된다. 복식 호흡은 가슴이 아닌 배를 이용한 호흡법으로 숨을 내쉴 때 배가 움직이는 기분을 느낄 수 있다. 코로 숨을 들이마신 다음 약간 벌린 입술 사이로 천천히 내쉰다.

3. 여름철 보양식

뺨통같은 더위가 계속되면 땀을 통해 비타민 B와 C 미네랄 등 피로 회복에 도움이 되는 성분이 몸밖으로 빠져나가기 때문에 틈틈이 과일이나 야채를 먹어 부족한 성분을 보충해준다.

더울 때는 우리 몸의 에너지 소비량이 많아지기 때문에 고단백 음식이 여름 보양식으로 많이 추천된다. 특히 장어와 삼계탕, 오리구이는 대표적인 여름 영양식으로 꼽히고 있다.

한방에서는 향유차와 오미자차를 더위를 이기는 한방차로 추천한다. 한약재인 향유 20g을 물 1l에 넣고 끓인 뒤 수시로 마시거나 오미자를 물에 담가 우려낸 뒤 끓였다가 식혀 두고 갈증이 날 때 마신다.

