

# 봄나물·운동으로 나른함 이기자

## 봄철 '춘곤증'의 원인과 극복요령



춘곤증  
이겨려면

- 가벼운 운동을 규칙적으로 하자.
- 너무 졸리면 오후 10분 정도 낮잠 시간을 갖자.
- 술·담배·커피 등을 줄이자.
- 봄나물·신선한 과일 섭취를 늘이자.
- 충분한 휴식으로 스트레스, 피로는 제때 해소하자.

직장인 이정석(8·서울)씨는 요즘 부쩍 회사에서 조는 일이 많아졌다. 온 몸이 물먹은 솜처럼 무겁고 나른한 것이 이유 없이 피곤하고 졸립다는 것이 이씨의 호소. 점심 식사뒤에 어김없이 찾아오는 졸음을 아무리 이겨보려 애쓰지만 이씨는 거의 매일 직장 상사로부터 꾸지람 듣는다. 식후 몸이 나른해지면서 피곤을 느끼는 것은 어느 계절이나 같지만 유독 이씨처럼 봄만 되면 심해지는 이유는 무엇일까. '춘곤증'이라 불리며 봄만 되면 졸음과 무기력이 심해지는 이유와 극복 요령 등에 대해 알아본다.

**#규칙적인 생활과 영양섭취 등으로 극복**  
춘곤증 어떻게 이겨내야 할까? 소중한 몸 한의원 여동현 원장은 "봄철 보약을 먹는 이유 중 하나가 허해진 기운을 쉽게 보충하기 위함이다. 봄철에는 인삼, 황기, 백출 등의 약재를 써 기운을 북돋는 것이 좋다. 이와 함께 규칙적인 생활습관과 운동, 과일·야채 등 충분한 영양섭취, 술·담배를 절제한다면 춘곤증 극복과 건강유지에 큰 도움이 될 것"이라고 권한다. 또 "사계절 일정한 활동을 하는 젊은 사람들보다 겨울이면 바깥 출입을 줄였던 노인들이 봄에 외출을 늘이며 건강에 무리가 오는 경우가 많다"며 노년층의 각별한 봄철 건강관리도 강조한다. 다른 전문가들도 "봄철 비타민 소모량은 겨울보다 3~10배 많다"며 영양상의 불균형과 불규칙한 생활습관 등이 춘곤증으로 나타나는 것이라 말한다.

두릅에는 비타민 등 무기질도 풍부하다. 두릅의 특유의 향은 마음을 편안히 해줘 정신적 스트레스에 시달리는 사람들에게 좋다. 특히 두릅의 사포닌 성분은 혈액순환을 도와 피로회복에 도움을 준다.

**#오후 토막잠과 적당한 운동도 큰 도움**  
규칙적인 생활습관을 위해서는 기상시간과 취침시간을 규칙적으로 하는 것이 가장 중요하다. 지나친 음주와 커피는 숙면을 취할 수 없게 해 규칙적인 생활에 방해되니 삼가한다. 오전에는 주로 머리 쓰는 일을 하고 오후에는 사람 만나는 일 등으로 생활 패턴을 짜는 것도 피곤을 줄이는 요령이다. 낮잠을 적절히 활용하는 것도 방법이다. 잠을 수 없이 졸음이 쏟아질 때 억지로 잠을 잡기보다 10분이라도 토막잠을 자는 것이

## 비타민C 등 영양소 섭취·규칙적 생활습관 도움 졸음 쏟아질 땐 참지 말고 10분이라도 토막잠을

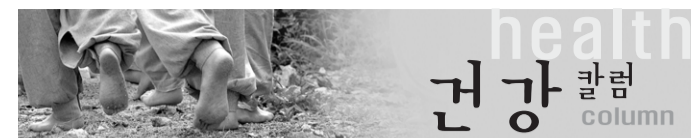
**#춘곤증에 좋은 봄나물**  
봄나물에는 비타민C 등 봄철이면 부족하기 쉬운 영양소가 풍부하다. 피로회복과 면역력 증강에 도움 되는 비타민 C는 특히 봄나물 등에 많이 들어 있다. 대부분 봄나물은 소화를 도와 위와 장을 튼튼하게 하고 간에 쌓인 독소를 풀어주며 피와 정신을 맑게 한다. 특히 속, 원추리, 취나물, 두릅, 달래, 방이 등 봄나물은 입맛도 돋워 주고 혈액순환을 도와 원기를 회복하는데도 좋다.

단백질은 졸음을 쫓고 당분은 졸음을 부르는 성질이 있다. 때문에 낮에는 단백질이 많은 육류를 먹고, 밤에는 당분이 다량 함유된 곡류나 과일 등을 섭취하는 식이요령도 필요하다. 냉이는 야채 중 단백질을 가장 많이 함유하고 있다. 냉이는 주로 초고산장에 무쳐 먹기도 하고, 된장찌개에 넣어 향긋한 맛을 즐기기도 한다. 차가운 성질로 체내의 나쁜 기운과 열기를 없애주는 쑥배귀는 잠을 쫓는 효과가 있어 춘곤증에 도움이 된다. 끓는 물에 살짝 데쳐 초고추장에 무쳐 먹는 쑥배귀 무침은 쓰고 신 맛이 강해 식욕을 돋우는데 좋다.

하루를 활기차게 보내는데 도움이 된다. 적당한 운동도 춘곤증을 이기는 방법이다. 여 원장은 "적당한 운동은 폐활량을 증대시켜 신선대사를 돕는다"고 말한다. 춘곤증에는 맨손체조와 전신을 풀어주는 스트레칭, 산책 등 가벼운 운동이 좋다. 의욕만 앞서 무리하게 운동하거나 잠들기 전 격한 운동은 불필요한 긴장감을 유발해 수면을 방해하므로 삼가고, 땀이 날 정도로 운동 한 뒤 전신을 부드럽게 풀어주는 체조도 호흡을 고르게 하는 것이 바람직하다.

**#나른함이 심할 경우는 전문가와 상담**  
춘곤증은 질병은 아니나 너무 가볍게 생각해서도 안된다. 간혹 잠복해 있던 다른 질병과 더불어 나타날 수도 해 주의를 요한다. 피로감의 정도가 심하거나 오래갈 경우는 전문가의 진단을 받는 것이 바람직하다. 춘곤증과 유사한 피로감을 동반하는 대표적인 질환은 감기, 지방간, B형 간염, 결핵, 갑상선 질환, 당뇨병, 심한 빈혈 등이다. 때문에 춘곤증이 예전보다 오래가거나 업무에 지장을 줄 정도로 심하다면 즉시 병원을 찾자.

글=조동성 기자·사진=박재원 기자



## 26. 봄철결막염

봄철에는 꽃가루나 겨우내 쌓인 먼지 때문에 알러지 결막염이 많이 발생한다. 알러지 결막염의 가장 좋은 치료법은 원인물질을 회피하는 방법이다.

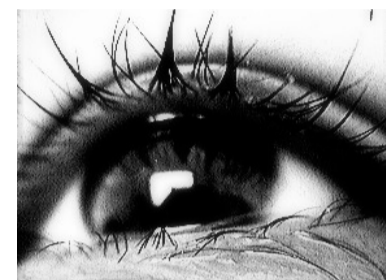
봄철에 어김없이 악화되는 계절성 알러지 결막염이라면 꽃가루가 심하게 날리는 날은 외출을 피하는 것이 좋다. 하지만 그것이 말처럼 쉽지는 않다. 그래서 최근에는 알러지 결막염을 미리 예방할 수 있는 약물로 관리를 하는 추세이다.

예전에는 알러지 결막염 치료를 위해 알러지 반응 유발물질인 히스타민을 억제하는 항히스타민 안약을 사용했다. 하지만 이런 약물은 이미 알러지 증상이 시작

될 각결막염은 일반적인 알러지 결막염보다 훨씬 심한 형태로 각막염까지 동반하고 심한 경우 일시적으로 시력이 감소하기도 하는 질환이다.

일반적인 알러지 안약으로 치료되지 않는 경우가 많아 전문기관에서 세심한 치료가 필요하다.

봄철 증가하는 눈 질환으로 알러지 외에 황사로 인한 눈 질환도 많다. 황사에 포함된 각종 미세먼지와 중금속은 그 자체가 알러지를 유발하기도 하지만 이와 무관하게 그 자체의 독성으로 자극성 결막염, 각종 세균감염, 눈 표면의 상처 등이 유발



꽃가루 많이 날릴 땐 외출 자제  
외출 후에는 반드시 손 씻어야

되기도 한다. 따라서 황사가 심한 날에는 외출을 피하는 것이 좋다. 콘택트렌즈 착용자는 가습성 렌즈를 착용하는 것이 바람직하다. 평소에는 눈이 건조하다면 인공누액을 좀 더 자주 점안하는

것도 요령이다. 외출이 잦은 봄철에는 바이러스 감염에 의한 유행성 결막염도 증가한다. 유행성 결막염은 심한 충혈과 눈 분비물이 특징이다. 전염력이 매우 높아 직접 접촉한 경우 90% 이상이 발병한다. 공기 중 바이러스를 통해 감염되는 경우는 없고 바이러스가 손에 묻은 상태에서 눈을 비비거나 만질 때 눈으로 전파된다. 일단 감염되면 약 1주일 정도 잠복기를 거친 후에 발병한다. 잠복기 중에도 외부로 전파가 가능하다.

따라서 평평해 보이는 경우에도 잠복기에 서로 전파가 가능하므로 전염 경로를 잘 모를 때도 많다. 따라서 외출 후에는 손을 반드시 씻는 것이 좋다. 가장 효과적인 예방법은 손으로 눈을 비비지 않는 것이다.

외출이 잦아지는 봄철, 눈 건강에 대한 올바른 정보로 우리 눈을 보호하자. (02)755-0055

■ 김준현(소중한 눈 안과 원장)

### 불자 정보

675호 | TEL 02) 2004-8215 732-1522(直) FAX 02) 737-0696

<h4>서울 도심 포교원</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 영등포역 5분 거리 (영등포포터라 변화가 위치)</li> <li>● 법당, 주방 등 살림가능 5층 건물중 4, 5층 사용(38평)</li> <li>● 삼존불, 산신전, 지장전</li> <li>● 즉시법회가능</li> <li>● 보증금 1천만원, 월70만원 시설비 4천2백만원</li> <li>● 유동인구가 많아 역학스님, 보살님 최적</li> </ul> <p><b>010-4474-4446</b></p>	<h4>포교원(급) 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 김해시 장유면</li> <li>● 대단지 아파트, 상가 밀집지역</li> <li>● 평수: 45평(3층 건물중 2층)</li> <li>● 최신식 현대시설의 &lt;지장도량&gt;</li> <li>● 법당, 공양간, 방2, 주차장</li> <li>● 전세보증금 1천만원, 월55만원 시설비는 현장 확인 후 절충</li> </ul> <p><b>011-852-8472</b></p>	<h4>포교원 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산시 망미동 지하철역 도로 2분거리</li> <li>● 도로변 2층(단독)</li> <li>● 법당, 주방(大), 방3개, 욕실2개</li> <li>● 보증금 1000만원, 월 50만원(조절가)</li> <li>● 시설비 350만원</li> </ul> <p><b>011-9342-9794</b></p>	<h4>포교원 안내</h4> <p>불기 2552년(2008년) 무자년 부처님 오신날 <b>봉축 특집광고 접수 안내</b></p> <p>귀의삼보 하옵니다. 불법홍포를 위해 정진하시는 대덕 큰스님 이하 사부대중 여러분의 노고에 깊은 존경과 감사를 드립니다. 그 동안 현대불교신문을 관심 있게 지켜보아 주시고, 불심양면 도움주신데 대하여 다시한번 머리숙여 감사의 인사를 드립니다.</p> <p>불기 2552년 부처님 오신날을 맞아 온 누리에 부처님의 법 향이 가득하기를 기원하는 마음으로 봉축 특집 신문을 준비하고 있습니다. 이에 아래와 같이 <b>함께하는 축하광고</b> 지면을 마련하였습니다. 오너나 무무 동참해 주시어 부처님의 법음이 더욱 밝아지도록 함께하여 주시기 바랍니다. 앞으로도 많은 관심과 성원을 부탁드립니다. 정진의 자세로 더욱 노력할 것임을 약속드립니다.</p> <p style="text-align: center;"><b>아 래</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제 목 : 2008년 봉축 특집 축하광고</li> <li>■ 내 용 : 축하말씀, 단체 및 사찰명, 임원진, 사진, 주소, 연락처 등</li> <li>■ 크 기 : 크기에 따라 선택 가능</li> <li>■ 마감일 : 2008년 4월 28일(월요일)</li> <li>■ 접수처 : 현대불교신문사 영업부 및 지사지국</li> </ul> <p>※ 전화 주시면 성심껏 안내하여 드리고 크기별 샘플 보내드립니다.</p>
<h4>포교원 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 서울 광진구 화양동</li> <li>● 3층 건물중 2층, 3층(각 24평) 2층 요사채, 3층 법당</li> <li>● 즉시법회가능</li> <li>● 가액: 1억5천만원 (보증금, 시설비 포함)</li> </ul> <p><b>010-8028-0660</b></p>	<h4>사찰 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 밀양 무안 운정리 노리실 석불암</li> <li>● 대지: 450평, 법당 50평, 요사채: 20평</li> </ul> <p><b>055)356-5322</b> <b>051)254-3016</b> <b>016-832-5114</b></p>	<h4>포교원(급)안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 대구 남구 대명동 (대구대 앞 대로변)</li> <li>● 법당 42평 (5층 건물중 2층)</li> <li>● 삼존불, 108호신불 방1, 주방, 샤워실(비품일체 양도)</li> <li>● 가액: 시설비 1,200만원 보증금 500만원, 월45만원 급한 사정으로 저렴하게 양도함</li> </ul> <p><b>010-5013-2526</b></p>	<h4>포교당터(임법당) 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 칠곡군 왜관읍 낙동강변</li> <li>● 대지 232평, 신축건물 60평(3년)</li> <li>● 현재 식당으로 사용하고 있으나 주변경관이 사찰로 운영합이 좋을 듯 싶고 포교당으로도 적합한</li> <li>● 심야전기시설, 주차시설 완비</li> <li>● 가액: 현 시가액에 맞지않은 3억2천만원에 인연맞는 분께 양도하려함</li> </ul> <p><b>011-803-7448</b></p>
<h4>사찰 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 강원도 횡성 IC 10분거리 이내</li> <li>● 평수: 5,800평</li> <li>● 법당 3동, 요사채 5동, 창고 1동</li> <li>● 가액: 22억</li> </ul> <p><b>010-4445-5179</b></p>	<h4>사찰 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 서울 성북구 정릉동 청수장 (국립공원 주차장 내)</li> <li>● 입법당 50평 주차장 완비 즉시법회가능</li> <li>● 가액: 1억 3천 5백만원 (전세, 시설비 포함)</li> </ul> <p><b>010-4532-7920</b></p>	<h4>(급)사찰안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경남 의령군 자굴산(문수사)</li> <li>● 총평수: 약1700평</li> <li>● 허가면적: 약 550평</li> <li>● 건물: 요사채, 산신각 약100평 현재 공사중에 있는 사찰로서 스님의 건강악화로 급하게 안내 하오니 인연이 맺는대로 양도함</li> <li>● 현재 공사비 약 4억 소요</li> </ul> <p><b>055)572-0405</b> <b>011-9850-8208</b></p>	<h4>포교원 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 대전 태평동 시장입구 (아파트 밀집지역)</li> <li>● 평수: 40평(3층)</li> <li>● 삼존불, 후불, 신중, 칠성, 산신탱화, 미륵불, 동불 5자</li> <li>● 방2, 주방, 실내화장실, 에어컨 및 모든시설 완비</li> <li>● 보증금 2천만원, 월30만원 시설비 2천만원(가격절충)</li> </ul> <p><b>042)525-5355</b> <b>018-456-6339</b></p>

현대 불 교 신 문 사