

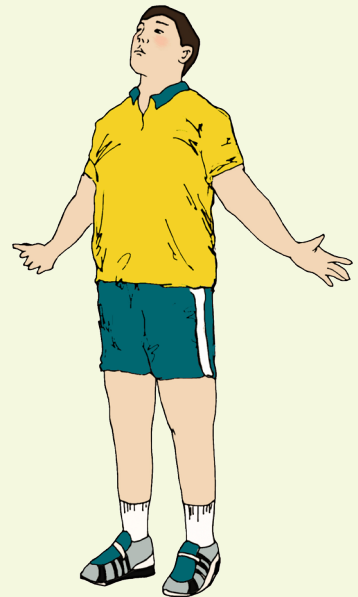
피로를 날리는 운동 • 혈액순환을 촉진하고 근육의 탄력성을 높여 젖산, 코티졸 등 피로물질이 쌓이는 것을 예방해 준다.

① 두 발을 어깨너비로 벌리고
두 손은 가볍게 주먹을 쥐다

② 숨을 들이마시면서
무릎을 굽혀 몸을
앞으로 동그랗게 만다

③ 숨을 내쉬면서
몸을 일으킨다

④ 두 팔을 좌우로 펼치며
크게 원을 그리고
가슴을 활짝 편다



봄손님 '춘곤증'

활력충전 스트레칭
에너지 Up!

성큼 다가온 봄, 햇살은 따스하지만 덕분에 봄철 불청객 '춘곤증'으로 꾸벅꾸벅 조는 사람이 눈에 띄게 늘었다. 겨우내 움츠렸던 몸에 활기를 채워 줄 건강한 스트레칭 동작에 대해 알아본다.

그림 이큰아름

자료 기적의 5분 운동 (한동길 · 조정수 지음/ 이미지어그룹)

겨우내 움츠러들었던 마음도 봄이 되면 두근두근 생기를 되찾건만, 이상하게 몸은 천근만근이라 괴롭기만 하다. 봄이 되면 신체 활동량이 증가하면서 신체 영양 요구량도 증가하는데, 이때 생체시계가 제대로 작동하지 않으면 춘곤증에 빠지게 된다.

쏟아지는 졸음과 무기력을 동반하는 춘곤증. 늘어나는 신체 활동량에 맞춰 더 많이 먹는다고 문제가 해결될까? 중요한 건 열량이 아니라 영양 흡수력이다. 봄철의 나른함과 무기력은 몸속에서 영양을 받아들이는 능력이 떨어져 나타나는 현상이기 때문이다.

졸음을 쫓는 운동

일시적으로 두뇌의 산소 부족을 해소해 졸음을 쫓는 운동. 졸음운전 방지에 특히 효과적이다. 목과 어깨근육을 부드럽게 풀어 뇌의 혈액순환을 돕고 산소와 영양 공급을 늘려 준다. (2~3회 반복)

① 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 관자놀이를 3초간 지그시 누른다

② 두 손을 쇄골 위에 놓고 살짝 눌러주며 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 고개를 뒤로 젖힌다. 턱을 위로 최대한 올려 목 앞부분을 10초간 늘인다

③ 두 손은 가볍게 어깨에 올리고, 뒤로 어깨 돌리기를 5회 실시한다

④ 고개를 뒤로 젖혀 10초간 늘인다



TIP BOX

춘곤증 이기는 생활수칙

- 규칙적인 생활은 기본! 커피, 음주, 흡연은 No! 춘곤증 예방에는 6~8시간 정도 수면을 취하는 것이 효과적이다. 졸음을 쫓기 위해 커피를 자주 마시거나 흡연을 하면 피로를 가중시키니 피하는 것이 좋다.
- 아침 식사는 반드시 챙기자 아침 식사를 거르면 점심 식사 때 과식을 하게 되어 춘곤증이 더 심해질 수 있다. 아침 식사는 오전 동안 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해 주기 때문에 꼭 챙겨 먹는 것이 좋다.
- 휴식은 짧게 여러 번 나눠서~ 충분한 휴식을 취하는 것만으로도 춘곤증은 쉽게 극복할 수 있다. 적당한 간격을 두고 휴식을 취해야 하며, 한 번에 오랫동안 쉬는 것보다 여러 차례로 나눠 쉬는 것이 피로회복에 더 효율적이다.

열량보다 영양 흡수력이 중요해요

이럴 때는 영양 흡수를 돕는 비타민과 각종 무기질을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 신진대사가 왕성해지는 봄철에는 비타민 요구량이 증가하는데, 특히 비타민 B와 비타민 C만 잘 챙겨 먹어도 나른함을 이겨낼 수 있다. 비타민 B는 콩, 현미, 보리 등의 잡곡에, 비타민 C는 딸기 등의 신선한 과일, 냉이, 달래, 도라지와 같은 봄나물에 많이 함유되어 있다.

식이요법 이외에 춘곤증을 이기는 가장 확실한 방법은 운동이다. 걷기나 스트레칭, 수영 등 유산소운동은 겨우

내 움츠려 뻗뻗하고 긴장된 근육을 풀어줘 몸이 한결 가볍게 만든다. 아침에 가볍게 조깅이나 스트레칭을 하고, 일과 중에도 2~3시간마다 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어주면 효과적이다. 또한, 점심식사 후에는 실내에 있지 말고 밖에 나가 가벼운 산책을 하는 것도 좋은 방법이다. 직장, 가정 등 일상생활에서 간편하게 따라 할 수 있는 스트레칭 동작을 통해 봄날 우리를 괴롭히는 피로와 졸음을 한 방에 날려보자. 식이요법과 스트레칭을 꾸준히 하다 보면 무기력과 나른함은 어느덧 사라지고 자신감과 성취욕이 가득할 것이다.