

환절기 계절성 '추곤증' 극복하는 방법

가을은 날씨가 선선해져 바깥나들이를 하기에 최적의 계절이다. 하지만 계절 변화에 민감한 사람들은 가을이 달갑지만은 않다.

'하이닥' (hidoc.co.kr)에 따르면 가을에는 낮과 밤의 일교차가 갑자기 심해져 신체가 적응하지 못해 면역력이 떨어지고, 쉽게 피로함을 느끼는 경우가 있다. 생체리듬이 갑작스러운 외부환경의 변화를 따라가지 못하기 때문이다. 이러한 현상을 '추곤증' 이라고 부른다.

■ 가을 불청객 '추곤증'

추곤증은 이름에서 알 수 있듯이 봄에 생기는 춘곤증과 같은 환절기 계절성 질환이다. 증상은 춘곤증과 마찬가지로 심한 졸음, 피로감, 기억력과 집중력 저하 등 원활한 일상생활을 방해하는 증상들이 주를 이룬다. 추곤증이 생기는 이유는 몸 안의 생체시계가 변화를 겪기 때문이다.

날씨가 변하는 환절기에는 정상 체온을 유지하기 위해 혈액순환 분포를 재배치하고, 피부·근육·혈관의 수축과 이완을 반복하는 등 신체도 외부 환경에 적응하기 바빠진다. 추곤증은 이러한 과정에서 발생한다. 수면 부족도 추곤증을 악화하는 주요 원인 중 하나다. 갑작스러운 일교차로 인해 수면의 질이 떨어지면서 피로감이 더 극심해진다.

■ 다른 질병의 신호일지도?

추곤증과 같은 환절기 계절성 질환은 1~2주의 적응기간이 지나면 자연스럽게 사라진다. 하지만, 피로감이나 무기력증이 4주 이상 지속된다면 추곤증이 아닌 다른 질환이 원인일 가능성이 있다. 특히, 노년층의 추곤증 증상은 유의 깊게 살펴보는 것이 좋다. 저혈압, 빈혈로 인해 심한 무기력증에 빠질 수도 있기 때문이다.

■ 추곤증, 현명하게 극복하기

추곤증 극복에 가장 좋은 방법은 숙면이다. 충분한 수



면시간을 확보해 망가진 생체리듬을 정상화하는 것이다. 적어도 7~8시간 이상 자야 하며, 수면 시 빛을 완전히 차단해 수면 호르몬인 멜라토닌 분비를 원활하게 만들어 주는 것이 좋다.

충분한 영양섭취 역시 좋은 방법이다. 환절기에는 외부 환경 변화에 적응하기 위해 신진대사가 왕성해져 비타민 등 영양소들이 빠르게 소모된다. 따라서 균형 잡힌 식사로 영양소를 충분히 공급해주면 좋다. 단백질 섭취량을 늘리고 과일과 채소를 충분히 먹어 부족할 수 있는 비타민을 보충해 주면 추곤증 극복에 큰 도움이 된다. 단, 당이 많은 탄수화물은 되도록 피해야 한다. 당은 체중을 늘릴 뿐만 아니라 졸음을 유발해, 저녁 수면에 악영향을 미칠 수 있다. 아침 식사 역시 거르지 않는 것이 좋다.

적절한 유산소 운동 역시 추곤증 극복에 큰 도움을 준다. 아무리 피곤하고 졸려도, 자리에서 일어나 가벼운 산책, 자전거 등 운동을 꾸준히 하면 몸에 에너지를 불어 넣어 수면에 도움을 준다. 단, 노년층이라면 과도한 운동은 역효과를 불러일으킬 수 있으므로, 하루에 5~15분 정도로 시작해 최대 30분까지 운동량을 조금씩 늘리는 것이 좋다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 파크 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

확실한 책임 중개

Sell, Buy, Lease, Rent 대환영

[리스] 콘도	[리스] 단층주택	[리스] 타운홈	[매매] 콘도
방3, 화1.5 1,176sqft \$3,200 뉴리모델링 플러튼	방4, 화2 1,605sqft lot 10,545sqft \$3,900 사이프레스	방3, 화3.5 1,632sqft \$3,350 편리한 교통 부에나파크	방2, 화2.5 1,385sqft \$680,000 HOA \$321 스탠튼
		[매매] 단층주택	[매매] 타운홈
		방4, 화2.5 2,008sqft \$949,000 lot 4, 125sqft 부에나파크	방3, 화2.5 1,693sqft \$840,000 HOA \$362 플러튼
		[유명 한식당]	[일식당]
		매매 60만 월손익 2만 ABC, HOOD 라하브라	매매 25만 월손익 8천 가격절충가능 Lakewood



구미리 DRE#: 02185863
milkurealtor@gmail.com
NEWEST REALTY & INC. 뉴시바부동산

714.625.1303



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.
SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd:
I shall not want.
Jongjin Kim M.D.



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 714.752.6088
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623