

■ 웰빙 먹거리

춘곤증 이기는 음식

■ 춘곤증 피하려면

아침은 꼭 먹고 잠은 꼭 자고  
규칙적인 바른생활이 특효

# 향긋한 봄나물 '봄 불청객' 쫓는 보약

꽃샘 추위가 마지막  
덧새를 부리지만  
봄은 이미 우리 곁에 와 있다.  
대형 마트와 재래시장에는  
숙·달래·냉이 등 봄나물이  
내뿜는 향기로 가득하다.  
하지만 봄이 되면서  
교실과 사무실 등 곳곳에서  
하품소리가 들려온다.  
황사가 봄 바람을 타고  
몰려오면서 스트레스를  
가중시키고 있다.  
이런 봄, 가족들의 입맛을 돋우고  
춘곤증을 없애는 음식은 없을까?



◇화면(花麵)=말 그대로 '꽃 국수'다. 춘곤증을  
물아내기 위해 궁중에서 즐겨 먹었다고 한다. 빨  
강계 우려낸 오미자 국물에 꿀을 타서 녹두가루를  
반죽해 익힌 것을 가늘게 썰어 넣은 뒤 말아 먹는  
다. 진달래꽃을 녹두가루 반죽에 섞어 만들기도  
한다.

## 달래·두릅, 입맛 돋우고 스트레스 줄여줘 진달래 화전, 항산화 작용 피로 회복 도움

◇초란=반숙한 달걀에 초장을 쳐서 먹는 음식  
인 초란은 봄철 졸음을 물리칠 새콤달콤한 음식의  
대명사이다. 새콤한 음식인 초란은 봄철 졸음을  
쫓는데, 최고의 음식이다. 칼슘과 양질의 단백질을  
섭취할 수 있어 기력을 증진시키는데 도움이 된다.

◇진달래 화전(花煎)·  
썩떡=잡쌀가루 반죽에  
진달래꽃을 얹어 참기  
름을 바른 후 지지는 떡  
으로 진달래꽃이 함유  
한 '폴리페놀'이 인체  
에서 항산화 작용을 하며 피로감을 덜어준다. 부드  
러운 썩 떡을 잡쌀가루에 섞어 찐 썩떡에는 비타  
민A와 C에 단백질·칼슘·철분 등이 풍부해 춘곤  
증 예방에 도움을 준다.



◇바지락 썩갯탕·키  
조개=해장 음식으로 체  
질적으로 간기능이 허  
약한 사람이나 춘곤증  
에 시달려 잃어버렸던  
입맛을 되찾으려는 사  
람들이 먹으면 좋다고 강력 추천했다. 키조개는 풍  
부한 단백질과 필수 아미노산·철분이 함량이 많  
아 빈혈·동맥경화 예방에 효과가 탁월한 무공해  
영양식품으로 돼지고기·묵은 김치와 함께 구워서  
먹으면 그 맛을 두 배로 느낄 수 있다.



◇탕평채=돼지고기  
나 소고기와 미나리를  
무쳐 초장에 버무려 먹  
는 음식인 탕평채도 봄  
철 건강식으로 꼽힌다.  
조선왕조 중엽에 청포  
와 채소를 섞어 무쳐 먹은 음식이 탕평채의 시작  
이다. 최근에는 고기와 미나리·청포묵 이외에도  
숙주와 물숙, 달걀 지단 등을 초장이나 초간장과  
함께 섞어 먹는다.



◇조피불락 미나리매운탕·도다리 썩국=입안  
에서 살살 녹는 우럭살과 미나리의 독특한 향이  
어우러져 불철 입맛을 돋우기에 그만이고 도다리  
썩국은 은은한 썩 향기와 담백한 도다리의 맛이  
어우러져 만물이 생동하는 봄이 왔음을 입맛으로  
느낄 수 있다는 것이다.

◇달래·두릅=달래는 생김새와 매운맛 때문  
에 산에서 나는 마늘로 불린다. 비타민 C가 많아 미  
용에 좋으며 보혈 작용이 있어 빈혈에도 효과가  
있다. 또 신경 안정 효과도 있어 스트레스로 인한  
피로나 불면증을 줄여준다. 바쁜 직장인이나 학생  
들에게 금상첨화의 봄나물. 단, 성질이 따뜻하므

로 평소 열이 많은 사람이 과다 섭취하는 것은 피  
해야 한다. 달래를 먹을 땀 설탕물에 담가두면 매  
운맛이 없어진다. 생채로 먹는 것이 좋다. 초고추  
장에 무치거나 달래 장아찌로 만들어 먹어도 된  
다. 두릅은 독특한 향기가 있어 봄철 식욕을 돋워  
준다.

전문가들은 "춘곤증은 병이 아니라 자연의 리  
듬에 순응하려는 인체의 조절과정에서 일어나는  
일종의 생리현상"이라면서 "그러나 충분한 휴식  
과 영양 섭취를 했음에도 증상이 지속 될 경우에  
는 검진을 받아보는 것이 바람직하다"고 말했다.  
/이종형기자 golee@kwangju.co.kr

봄이 되면서 춘곤증으로 책상에 앉기만 하면 꾸벅꾸벅 조는 사  
람들이 늘고 있다. 세상에서 가장 무거운 것이 눈꺼풀이라도 되는  
것처럼 눈꺼풀의 무게에 못 이겨 꾸벅꾸벅 조는 사람들이 많아지  
는데, 어떻게 보면 이것은 생리적인 현상 중의 하나이다.

봄이 되면 밥이 씹아지고 피부의 온도가 올라가며 근육이 이완  
되면서 나른한 느낌을 갖게 되는 것이다. 또 활동량이 늘면서 각종  
영양소의 필요량이 증가하는데 겨우내 이를 충분히 섭취하지 못해  
생기는 영양상의 불균형이 춘곤증으로 나타난다.

춘곤증을 이겨내기 위해서는 규칙적인 생활과 단백질·비타민·  
무기질 등의 영양소를 충분히 섭취하고 과음이나 지나친 흡연을  
피해야 한다. 자기 전에는 가벼운 맨손체조나 스트레칭·산책 등으  
로 근육을 풀어줘 숙면을 유도해 주는 게 좋다.

일어날 때에도 가볍게 몸을 풀어주면서 일어나는 생활습관을 유  
지하면 훨씬 거뜬하게 하루를 시작할 수 있다는 것이다. 갑자기 심  
한 운동을 하는 것은 금물이다. 식사습관도 중요하다. 아침식사를  
꼭 챙겨 먹고 오전 동안 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해 주고  
점심식사 때에는 과식하는 것을 피해야 한다.

또 온몸이 나른해지고 졸린다고 커피를 자주 마시거나 스트레스  
를 풀기 위해 음주·흡연을 한다면 몸의 피곤이 심해져 더 나른해지  
고 졸리게 될 수도 있다. 광주의 한 병원 관계자는 "봄철에는 신진  
대사가 왕성해지면서 비타민 소모량이 3~5배나 증가한다"면서  
"채소와 신선한 과일 등 비타민이 풍부하고 입맛을 돋우는 음식을  
섭취하면 피로회복과 면역력 증가에 좋다"고 말했다.

## 한방茶로 춘곤증 쫓아

아침 구기자, 낮 매실, 저녁 대추차 좋아

봄의 불청객, 춘  
곤증, 졸음을 쫓는  
데, 효과적인 한방  
차는 없을까? 한방  
차는 수시로 마시  
면 효과가 있다. 아  
침에는 구기자차를  
따뜻하게 해서 마  
신다. 간을 보호하  
고 피로회복에 좋  
은 비타민과 필수  
아미노산 등을 다  
량 함유한 구기자



는 나른함을 물리쳐 주는데 탁월하다. 구기자 10개와 물 두 컵을  
끓인 뒤 물이 반으로 줄어들면 망에 걸러 마신다.

대낮에는 개운한 매실차가 좋다. 매실에는 구연산·사과산·화박  
산 등 유기산이 많이 함유돼 있다. 특히 기름진 음식을 먹은 뒤에  
는 그만이다. 구연산은 상쾌한 맛뿐만 아니라 피로할 때 쌓이는 인  
체 내의 젖산을 분해시켜 몸 밖으로 배출시키는 작용을 한다. 시중  
에 파는 매실 원액을 희석시켜 마시면 좋다. 저녁이나 잠들기 전에  
는 숙면을 돕는 대추차 마신다. 대추씨를 빼지 말고 통째로 삶아서  
차로 만들거나 씨만을 50개 정도 모아서 달여 마셔도 된다. 대추를  
두 세 토막으로 썰어 대추씨를 함께 넣고 은근한 불에 끓인 뒤 적  
당히 우려냈을 때 마신다.  
/이종형 기자 golee@kwangju.co.kr

7.9 공무원 경찰직 서울고시학원... MDPass 514-4560 Kipool.co.kr