



## 명절 증후군 슬기롭게 극복하려면...

손·무릎 통증 있다면 스트레칭·찜질 통증 완화 효과적 수면 패턴 회복 위해 일주일간 일찍 귀가 충분히 휴식

민족 대명절 추석이 끝났지만 명절 증후군과의 싸움이 여전히 남아 있다. 이번 주말 몸과 마음을 잘 추스리며 명절 증후군을 슬기롭게 극복해 활기찬 월요일을 시작하길 바란다.

▶ 늘어난 가사 노동에 손목·무릎 통증 =한국보건산업연구원에 따르면 명절 증후군이란 명절을 보내고 난 뒤 나타나는 정신적·육체적 장애 증상을 말한다. 명절을 준비하고 보내는 과정에서 강도 높은 가사 노동과 휴식 부족으로 피로가 쌓이면서 발생하는 것으로 알려져 있다.

대표적인 명절 증후군으로는 손목터널 증후군이 있다. 보건복지부에 따르면 '손목터널'은 손목 앞 쪽 피부조직 밑에 뼈와 인대들로 형성된 작은 통로로, 9개의 힘줄과 정중신경(팔의 말초신경 중 하나)이 손 쪽으로 지나가는 곳을 말한다. 이 부위가 여러 가지 원인으로 인해 압력을 받거나 좁아지게 되면 신경이 자

극을 받아 손목 통증과 함께 엄지, 검지, 중지와 약지 일부에 해당하는 손바닥 부위, 손가락 끝의 저림 증상이 나타나는데 이런 증상을 손목터널 증후군이라고 한다.

명절에는 전 부치기, 칼질을 비롯해 청소, 설거지 등 손목에 무리가 많은 활동이 많아지면서 이 같은 손목터널 증후군이 많이 발생한다. 손목터널 증후군 증상 초기에는 손목 사용을 최대한 줄이고 찜질이나 마사지를 하면서 증상을 호전시킬 수 있다. 그러나 이런 방법에도 증상이 전혀 호전되지 않는다면 가까운 병원을 찾아 전문적인 치료를 받아야 한다.

또 명절엔 무릎 통증을 호소하는 경우가 많다. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터에 따르면 명절 동안 먹을 음식을 준비하는 과정은 대부분 바닥에서 진행된다. 이때 흔히 양반다리를 하거나 무릎을 꿇고 앉아 보니 무릎 관절에 무리가 가 통증이 발생한다. 의자에 앉을

때에는 무릎 관절이 약 90도 정도로 구부러지는 반면, 바닥에 앉아 양반다리를 하거나 무릎을 꿇을 때에는 무릎 관절이 이보다 더 구부러져 관절이 아프고 연골이 손상되기 쉽다. 무릎을 곱게 펴는 스트레칭과 함께 찜질을 하는 것이 증상 완화에 도움이 된다.

▶ 무너진 생체리듬 어떻게 찾을까=명절 증후군을 극복하는 방법으로 전문가들은 공통적으로 충분한 휴식과 스트레칭을 권장한다. 또 무너진 생체리듬을 회복하는 것도 중요하다.

연휴가 지나고 다시 일상으로 복귀했을 때 1주일가량의 생체리듬을 회복할 시간이 필요한데, 이때 유념해야 할 것이 수면 시간 조절이다. 연휴 때 며칠만 늦게 잠들어도 수면 패턴이 달라져 일상으로 복귀했을 때 심한 피로감을 느끼기 때문이다. 이를 되찾기 위해선 되도록이면 직장 복귀 후 일주일간은 일찍 귀가해 충분한 휴식을 취하고, 늦지 않게 잠자리에 들어야 한다. 이렇게 했는데도 불구하고 여전히 피로가 가시지 않는다면 일상생활에 지장이 없는 범위에서 점심 시간 10분 내외로 낮잠을 자는 것도 좋

다. 하지만 이번 주말 낮잠을 충분히 자는 것으로 명절 피로를 풀려고 했다면 그런 생각은 접어두는 것이 좋다. 1시간 이상 낮잠을 자면 밤잠을 설치기 때문에 오히려 생체 리듬을 깰 수 있다.

정신 건강도 챙겨야 한다. 명절에는 대개 음식 준비로 인한 과로와 과도한 음주 등이 겹쳐 뇌 몸살의 위험이 높아지는 데, 이렇게 뇌가 몸살을 앓으면 세로토닌 등의 뇌신경전달물질의 균형이 깨지고 더불어 대뇌의 활성도가 떨어진다. 이로 인해 검사상으로 이상이 없음에도 불구하고 피곤하고 아픈 것 같으며 때로는 우울하고 불안해지며 기력이 떨어지는 것 같은 증상이 나타난다. 정신 건강도 숙면으로 되찾을 수 있다. 잠자리에 들기 힘들다면 저녁에 미지근한 물로 샤워를 하는 것이 좋다. 이는 혈액순환을 원활하게 하고 낮 동안 긴장했던 근육을 풀어주어 잠자리에 수월하게 들 수 있도록 한다.

또 밖으로 나와 낮에 가벼운 산책을 하거나 보면 우울감이 줄고 수면 호르몬인 멜라토닌의 분비가 잘돼 밤에 더 쉽게 잠자리에 들 수 있다.

이상민기자 hasm@ihalla.com

참치향에서 참치요리의 아우라를 느껴보세요

## 제주 1등 참치!!

참치 전문점

혼자서도 즐길수 있는 바~ 가족 연인 모임을 위한 다양한 룸~ 깨끗한 시설과 최고의 참치 맛으로 정성껏 모시겠습니다

**점심단품특선**

|              |              |
|--------------|--------------|
| 참치 초밥 15,000 | 참치회덮밥 10,000 |
| 대구 지리 10,000 | 알 탕 10,000   |
| 대구매운탕 10,000 |              |

**저녁 회코스 메뉴**

VIP 95,000 진 70,000 선 55,000 미 35,000

**참치회 포장배달 메뉴 탄생**

배달주문 가능시간  
낮 12시 ~ 오후 9시  
단 오후 2시 30분부터  
4시 30분 사이는 준비시간

**중 : 35,000**  
**대 : 55,000**

제주시 노형동 719 | 예약 064-745-8808 | 매주 일요일 휴무