

‘코로나 블루’ 극복... “햇볕만 한 게 없다”

글 김길원 기자



신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 심리적 불안감과 고립감이 커지면서 ‘코로나 블루’를 겪는 이들이 많아졌다. 코로나 블루는 ‘코로나19’와 ‘우울증(Blue)’의 합성어로 감염병 확산으로 인한 부정적 감정 및 육체적 불편감을 느끼는 증상을 말한다. 이런 코로나 블루에 특효약은 햇볕이다. 더욱이 우리나라의 가을철은 햇볕을 쬐기에 매우 좋은 계절이다. 기상 데이터를 보면 가을철(9~11월)의 평균 일사량은 봄철(3~5월)보다 50%가량 적다. 더욱이 가을철 평균 습도는 봄철보다 더 높아 가을에는 지상에 도달하는 햇빛이 줄어든다. 이는 습도가 높을수록 투과하는 햇빛의 양이 줄어들기 때문으로, 가을볕이 좀 더 쾌적하게 느껴지는 이유로 해석될 수 있다.

**생체리듬 지켜주는 멜라토닌·세로토닌 조절**

햇볕을 쬐면서 인체가 받아들인 빛과 에너지는 뇌 호르몬과 신경 전달물질의 분비에 영향을 미친다. 대표적인 게 바로 멜라토닌과 세로토닌이다. 멜라토닌은 낮 동안에 햇볕에 의해 분비가 억제돼 수치가 10ng/ml 전후에 이르지만, 밤 동안에는 분비가 증가해 60ng/ml 안팎으로 오른다. 증가한 멜라토닌은 자연스럽게 깊은 잠에 빠지게 한다. 이처럼 햇볕에 의한 멜라토닌 분비의 변화는 정상적인 신체 리듬을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 세로토닌은 심리적인 평화와 안정감을 주는 호르몬으로 햇볕을 통해 분비된다. 오랫동안 햇빛을 보지 못하면 울적한 기분을 느끼고 날씨가 다시 맑아지면 상쾌함을 느끼게 되는데, 이는 단순히 기분의 변화가 아닌 햇볕에 의한 세로토닌 생성으로 생리학적인 변화를 느끼는 것이다.

**빠 튼튼하게 하고 질병 예방하는 효과도**

햇볕은 비타민D의 최대 공급원으로, 일광욕을 통해 체내에서 합성되는 비타민D는 간과 신장에서 대사를 거쳐 활성형 비타민D로 바뀐다. 활성형 비타민D는 체내의 칼슘과 인을 흡수, 혈액 속에 보관해서 뼈를 튼튼하게 만든다. 햇볕만 쬐어도 칼슘 흡수율은 15%나 증가한다고 한다. 칼슘의 흡수를 돕는 비타민D가 없으면 아무리 칼슘 섭취를 많이 한다고 해도 흡수가 잘 안 된다. 결국 뼈의 성장에 문제가 생겨 구루병이나 골연화증, 골다공증을 일으킬 수 있다. 비타민D가 부족해 생기는 이상은 명치 부위나 정강이 부위를 중간 정도의 힘으로 눌러서 뼈에 통증이 있는지를 통해 의심해 볼 수 있다. 비타민D는 우유, 곡물, 생선 등에도 들어있지만, 우리나라처럼 햇빛 자원이 풍부한 나라에서는 햇볕을 통해 생성하는 것이 훨씬 효율적이다.

**하루에 20~30분 직접 쬐는 게 중요**

가을 햇볕을 즐기려면 유리를 투과한 햇볕보다는 피부에 되도록 직접 닿도록 해야 한다. 하지만 햇볕이 너무 강한 오전 10시부터 오후 2시까지는 피하는 것이 좋다. 시간은 20~30분이면 충분하다. 얼굴은 광노화와 색소침착 등의 부작용 우려가 있는 만큼 모자를 쓰거나 외출 시 자외선 차단제를 사용하는 게 바람직하다. 물론 공원 등의 다중장소에서는 마스크를 꼭 착용해야 한다. 강한 햇볕에 너무 오래 노출되면 피부가 타는 것처럼 눈 역시 화상을 입을 수 있다. 특히 안구 바깥쪽에 위치한 각막이 손상을 입는 ‘광각막염’을 주의해야 한다. 따라서 자외선 지수가 높은 날 햇볕을 쬐 계획이라면 자외선 차단 효과가 있는 선글라스를 착용하는 게 좋다. ⑤

