



식품의약품안전처

봄만 되면 왜 이렇게 졸리지?

춘곤증 예방법





ZZ

춘곤증이란?

따뜻한 날씨로 신진대사 활발해져
영양소가 필요해지고, 충분한 섭취가 이뤄지지 않으면
춘곤증이 생길 수 있습니다

주로 피로감, 졸음, 식욕부진, 소화불량,
집중력 저하, 현기증 등 증상이 나타납니다.





식품의약품안전처

춘곤증 예방 방법

1. 규칙적인 생활과 식사

물을 자주 마시고, 우유, 달걀, 생선 등
단백질이 풍부한 음식을 골고루 먹는 것이 좋습니다.





춘곤증 예방 방법

2. 적당한 운동

주 3~5회 30분 이상의 적당한 운동은
춘곤증을 이겨내는 원동력이 됩니다!





충곤증 예방 방법

3. 충분한 수면

잠을 몰아서 자면 피로가 더 쌓일 수 있어
평소 7~8시간의 충분한 수면시간을 지켜줍니다





충곤증 예방 방법

4. 충분한 영양 섭취

비타민이 많이 함유된
신선한 채소와 과일을 섭취하고,
봄 제철 음식을 먹는 것도 좋습니다.





식품의약품안전처

춘곤증 이겨내고
따뜻한 봄
마음껏 즐겨요!