

여름휴가후 건강관리



여름철 휴가 후 건강관리 중요
'피서지 아른아른'

휴가 후유증 빨리 털어 내야...



졸리고 온 몸에서 맥이 빠진다. 온종일 멍하고 일이 손에 잡히지 않는다. 소화도 안되고 미열이 난다. 휴가를 다녀온 지 1주일도 넘었지만 아직도 무기력증에 시달리고 있다. 이처럼 **재충전의 기회였던 휴가 뒤에 오히려 피로와 소화불량 등 후유증을 앓는 사람이 많다.**

이는 휴가 기간에 맞춰졌던 생체리듬이 직장생활에 적응하는 과정에서 생기는 현상이다. 대부분의 직장인은 1~2일이면 생체리듬이 휴가 전의 상태로 어느 정도 돌아오고 1~2주면 완전히 회복된다. 그러나 심한 경우는 몇 주 동안 극심한 휴가 후유증을 앓고 일에도 지장을 받는다. 이를 방치하면 만성피로, 우울증 등으로 악화될 수도 있다. 특히 태풍, 게릴라성 폭우, 불볕 더위, 열대야 등이 수시로 교차하는 요즘 같은 날씨에는 몸이 환경에 스스로 적응하는 자동시스템이 고장나기 일쑤이고 이 때문에 휴가 후유증이 깊어질 수 있다.

휴가 기간 너무 무리하게 활동했거나 평소보다 많은 양의 술과 담배를 한 경우, 장시간 비행기나 자동차 여행을 했거나 평소에 안하던 여러 가지 운동이나 놀이기구를 한꺼번에 했다면 허리와 근육의 피로감은 더할 수 있다.

장거리 여행 시 오랜 시간 비좁은 공간에 앉아서 운전을 하거나 가만히 같은 자세로 오랜 동안 앉아만 있었다면 모든 근육이 자신의 근육과 힘줄, 인대의 허용된 범위를 넘어 근육의 피로감이 높아지고, 힘줄과 인대가 자신도 모르는 사이에 늘어나게 된다.

장시간 앉은 상태의 운전과 불편한 자세의 취침은 신체 여러 부위 중 비교적 크게 체중을 받는 척추 주변 구조와 기능에 많은 영향을 미친다.

척추는 우리 몸의 사지를 움직이는 근육들을 몸통에 붙여 놓은 토대가 되는 것으로 체중을 지탱하고 힘을 유지하는데 중요한 구조이다. 이 구조가 잘못되면 허리와 목을 제대로 가눌 수 없고 사지 근육도 부자연스럽게 된다. 허리나 목이 한번 빼어본 경험이 있는 사람들은 불편한 정도를 짐작할 수 있다. 이런 경우는, 우선 휴가 후 일정기간 휴식을 취했는데도 목과 허리에 통증이 오는 경우이다. 지체하면 바로 악화할 수 있으므로 주의를 요한다.

휴가 후 직장에서도 바로 힘든 업무에 복귀하였거나 오랜 시간 앉아 근무하면서 허리 통증이 심해지거나 허리 자세가 뒤틀어진 경우도 마찬가지다.

오랜시간 앉아 근무하는 사무직이나 장시간 운전하는 직업을 가진 사람이라면 **의자에 1시간 이상 앉지 말고, 15~20분에 한번씩 자리에서 일어나 기지개를 펴면 악화를 막는 데 도움이 될 수 있다.**

장거리 운전 스트레칭 하세요!





퇴근 후에는 약간 더운 물에 10분 정도 가볍게 샤워를 하는 것도 증상개선에 도움을 준다. **취침 전 적당한 몸풀기 운동**을 하며 **가급적 낮은 베개를 사용해** 바닥과 목의 각도를 줄인다. 또 **무릎 밑에 가벼운 베개를 고여** 낮 동안 **지친 허리의 근육이 이완되는 자세를 유지**하면 2~3주 정도 지나 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있다. 이것은 허리와 목의 근육과 척추가 서서히 원래의 근육기능에 맞춰서 다시 재배열하게 되면서 통증이 줄어들기 때문이다.

대개 근육과 척추의 재배열 기간은 2~3주 정도 소요된다. 그러나 이것은 근육과 힘줄, 인대 등에 가해진 무리한 힘의 정도에 따라 다르다. 다른 구조의 이상을 동반한 경우라면 더 오래 지속될 수 있다. 이 때도 더욱 악화를 막기위해 자신의 근육과 허리 목 등의 건강 상태를 점검 받아봐야 한다. 휴가철 무리한 동작과 자세로 통증이 지속될 경우 몸을 재정비하는 마음을 가지는 것이 좋다.

휴가를 마치고, 직장 복귀 뒤 1주 정도는 생체리듬을 직장 생활에 적응시키려고 노력해야 한다. 이 기간 만이라도 일과

후에 늦은 술자리나 회식을 피하는 것이 좋다. 현재 휴가 후유증을 앓고 있다면 지금부터라도 1주 정도는 늦은 술자리를 피하도록 한다. 생체리듬을 회복하려면 하루 7, 8시간을 자야 하며 휴가 이전 수면 습관을 되찾도록 한다. 그래도 피곤하면 근무에 지장이 없는 범위 내에서 점심 시간에 낮잠을 10분에서 20분 정도 자도록 한다.

몸의 피로 회복 능력도 높여야 한다. 이를 위해선 물을 많이 마시고 과일 야채 등을 먹는 것이 좋다. 비타민제를 복용하는 것도 도움이 될 수 있다. 특히 시차가 3시간 이상 나는 외국으로 여행을 다녀온 뒤에는 시차 장애를 겪기 십상이다. 유럽이나 아프리카 등 서쪽을 여행했을 경우 신체 적응력이 더 떨어진다. 이 때 피로하다고 커피나 탄산음료를 많이 마시면 중추신경이 자극돼 피로감만 더해지고 잠을 제대로 못자게 된다.

간혹 미국 여행자들 중에는 시차장애로 고생한다면서, 자기 전에 멜라토닌을 복용해서 효과를 보는 경우가 있기도 하다. 멜라토닌은 원래 뇌에서 밤에 분비되는 호르몬으로 천연 수면제라고도 불린다. 극히 일부 의사들은 멜라토닌 제제를 먹으면 암 심장병 등을 예방하고 몸의 면역력을 강화할 수 있다고 주장하지만 아직 이 부분에 대해서는 논란이 많다. 다만 여행뒤 시차 극복에는 효과가 인정되고 있다.

휴가 후유증이 2주 이상 지속되며 온몸이 무기력해지거나 아프면 다른 병일 수 있으므로 각별한 주의가 필요하다. 평소 병이 있는 것을 몰랐다가 휴가를 거치면서 생체 리듬이 바뀌어 증세가 악화돼 나타나는 경우가 있기 때문이다.

휴가 후 흐트러진 몸과 마음을 다시 재정비하는 마음을 가지는 것이 건강유지에 지름길이다.

출처: 아산병원



하루
1.5 l ~ 2 l

