



휴가 후유증 극복과 건강관리 요령


여름휴가가 마무리되고 있다. 휴가는 산과 바다에서 스트레스를 풀고 재충전의 기회가 되기도 하지만 자칫하면 크고 작은 후유증을 남길 수 있다. 휴가 후 흔히 나타나는 증상과 대처법을 알아본다.

피부 손상


ㄷ 거운 햇빛으로 피부에 문제가 생기면 무리하게 마사지를 하지 말고 일단 물을 많이 마신다. 물집에는 얼음 찜질이 좋다. 강한 자외선은 잡티와 기미, 주근깨의 원인이 될 뿐 아니라 피부의 탄력성을 유지하는 콜라겐과 엘라스틴이란 탄력소를 위축시켜 잔주름을 만든다. 땀을 많이 흘려도 피부에 피로가 누적되고, 각질화가 진행돼 피부 노화도 빨라진다.

 **일광 화상** : 일광욕이 지나치면 피부가 따갑고 심하면 물집도 생긴다. 먼저, 찬 물수건이나 얼음, 또는 차가운 우유로 피부를 진정시킨다. 그 다음 소염 화장수를 냉장고에 넣어 차갑게 한 후 거즈 등에 묻혀 화끈거리는 부위에 3분쯤 올려놓아 열기를 식혀주면 좋다. 피부 꺾질이 일어날 때는 일부러 벗기지 말고 자연스럽게 벗겨지도록 한다.

 **기미, 주근깨, 잡티** : 태양에 의한 피부 흑화현상은 특별한 치료를 하지 않아도 자연스럽게 탈색된다. 땀을 많이 흘려 수분이 부족해진 피부를 위해 하루 7~8잔의 물을 마셔 수분을 충분히 공급해주는 것이 좋다.


 **고열** : 여행에서 돌아온 후 사람에 따라서는 2~3일간 가벼운 열이 나는 수가 있다. 이유는 대부분 승용차나 비행기 안에서 오래 썬 에어컨 바람에 의한 여름감기 때문이다. 기침이나 인후통이 나타날 수 있고, 어린이들은 열만 나기도 한다. 하지만 동남아시아나 열대 아프리카 등 일부지역을 여행한 후에 고열, 오한, 두통, 관절통이 생기면 말라리아에 걸린 것은 아닌지 진료를 받아야 한다. 말라리아 예방약을 먹는 사람들은 귀국 후에도 한 달간은 약을 계속 복용


해야 한다. 오래 해외여행을 다녀온 사람들은 건강진단을 받는 것이 좋다.


 **설사** : 휴가후유증 중에서 가장 흔한 것이 급성복통, 설사, 구토를 동반하는 급성장염과 바이러스성 장염이다. 대개 설사가 멎을 때까지 유제품을 피하고 수분을 충분히 섭취하면 며칠 내에 저절로 낫는다.

다만 다음과 같은 증세가 있을 때는 정확한 진단을 받는 것이 좋다.

- 소변량이 현격하게 줄 정도로 탈수가 심할 때
- 고열 · 오한을 동반할 때
- 설사에 점액이나 피가 섞여 나올 때
- 어패류를 먹고 12시간~3일 후 다리에 출혈, 수포가 형성될 때(비브리오패혈증 의심)

 **눈병** : 수영장에서 감염되기 쉬운 유행성 눈병은 세균성이 아닌 바이러스 질환이 대부분이다. 따라서 특별한 치료약이 없으며 보통 7~10일쯤 지나면 저절로 낫는다. 가족 중에 눈병환자가 생기면 세면도구, 수건 따로 쓰기 등 개인 위생을 철저히 지켜야 옮는 것을 막을 수 있다. 그러나 세균성 결막염 등 적극적인 치료가 필요한 눈병도 있다.

 **긁병** : 여름에 많이 생기는 긁병은 대부분 세균 감염에 인한 외이도염으로 귓속 외이도 점막이 붓고 진물이 흐른다. 항생제 연고를 바르고 약도 복용해야 하는 경우가 대부분이므로 이비인후과 전문의의 처방이 필요하다. 또 벌레가 귀에 들어가는 일도 드물지 않게 있다. 고막에 이상이 없는 사람이라면 귓속에 올리브유, 알코올, 글리세린을 넣어주는 응급조치로 벌레를 죽일 수 있으나, 죽은 벌레는 반드시 병원에서 꺼내야 한다.

 **수면장애** : 휴가 후에는 수면장애나 피로, 입술에 물집이 잡히는 구순염 등으로 고생하는 사람이 많다. 사람은 수면과 각성주기, 호르몬 분비주기 같은 생체리듬이 일정하게 유지되어야 하는데 비강기간 동안 과도한 활동으로 생활주기가 흐트러져 생체리듬이 혼란에 빠졌기 때문이다. 피서지에서 밤늦도록 놀다가 낮에 잠을 자는 생활을 반복하게 되면 생체리듬을 조절하는 호르몬 분비 주기가 흐트러질 수 있다. 이렇게 되면 면역기능도 떨어져 평소 체내에 잠재해 있던 헤르페스 바이러스가 활성화 돼 입술 주위에 물집이 잡히는 구순염을 일으키기도 한다.

이상과 같은 휴가 후유증을 예방하려면 휴가 일정을 조금 앞당겨 출근 전 1~2일은 집에서 쉬면서 완충기간을 두도록 한다. 또 피서 후 적어도 3~4일간은 자명종 등을 이용해 아침 기상시간을 일정하게 유지하는 것이 일찍 자는 것 못지않게 효과적이다. ☺

〈출처 : 헬스 조선〉