

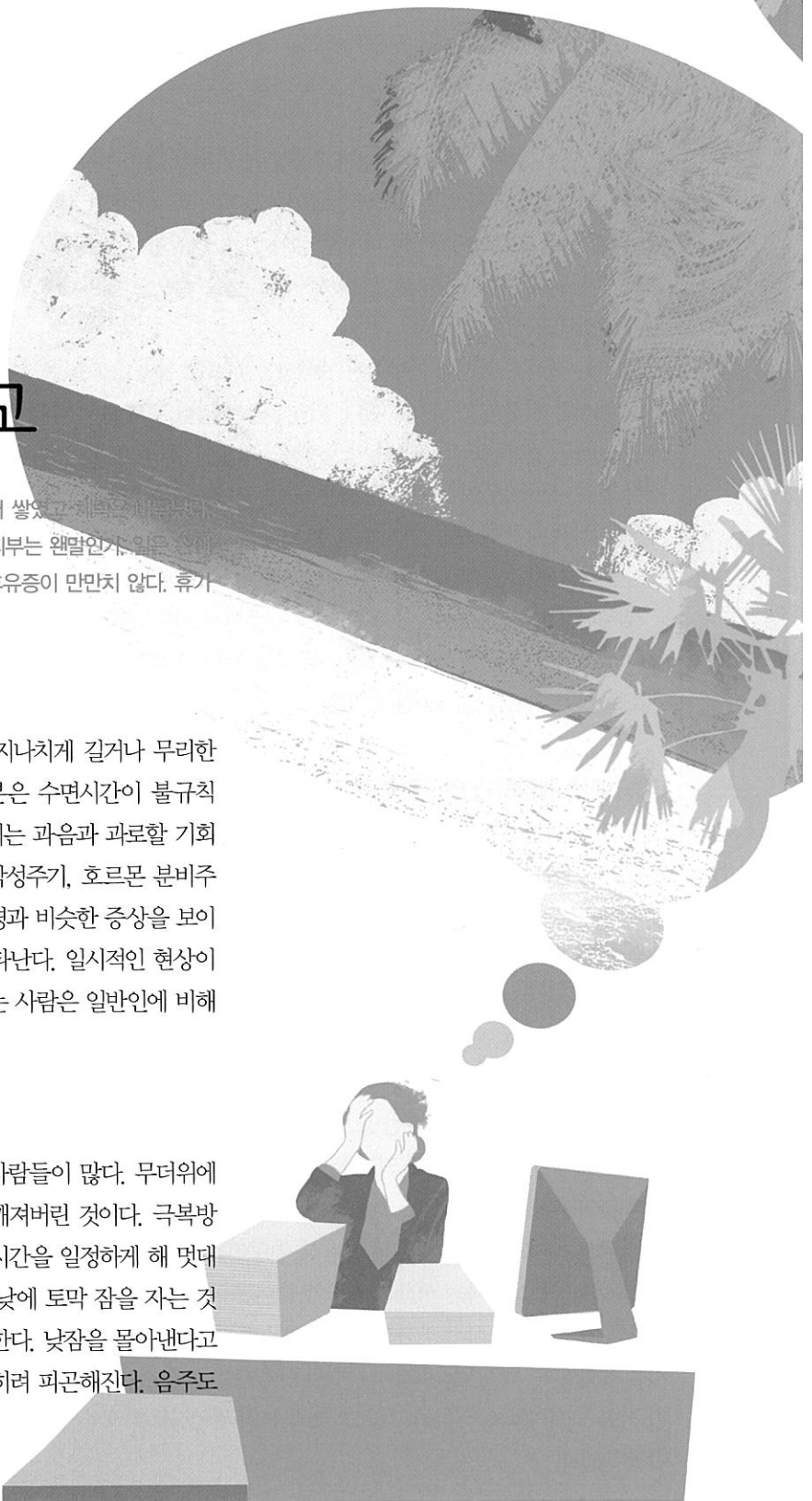
## 즐거운 휴가 뒤 여기저기 쑤시고 아프고

즐거운 휴가를 보내고 돌아온 일상. 깨진 생활리듬 때문에 피로는 더 쌓였고 체력은 더욱 떨어졌다. 온몸이 육신육신 나른나른하다. 여기저기 쑤시고 아프다. 거칠어진 피부는 웬말인가. 입은 굳어 붙어 잡히지 않고 무기력할 뿐이다. 아무리 편안한 휴가를 취했다 해도 후유증이 만만치 않다. 휴가 후유증을 극복하고 건강하게 일상생활로 복귀하는 방법을 알아보자.

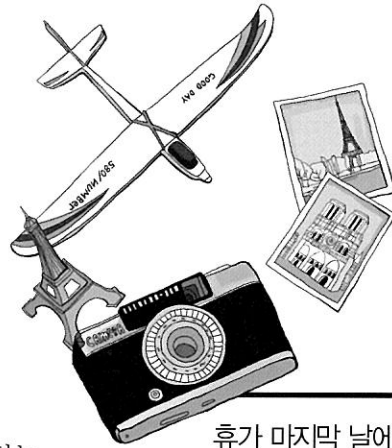
휴가가 끝날 무렵 되풀이되는 휴가 후유증은 휴가기간이 지나치게 길거나 무리한 여행을 한 사람에게 흔히 나타난다. 휴가 후유증의 대부분은 수면시간이 불규칙한데 따른 생체리듬 파괴에서 비롯되는데 대체로 휴가 중에는 과음과 과로할 기회가 상대적으로 많아지고 이는 생체리듬을 파괴해 수면과 각성주기, 호르몬 분비주기 등을 교란시켜 다양한 증세를 나타나게 한다. 보통 월요병과 비슷한 증상을 보이는 휴가 후유증은 길게는 1~2주 정도 다양한 증상으로 나타난다. 일시적인 현상이므로 걱정할 필요는 없지만 고혈압, 당뇨 등 만성질환을 앓는 사람은 일반인에 비해 후유증이 심하게 나타날 수 있어 더욱 주의가 필요하다.

### 후유증 극복, 규칙적인 생활을 반복하자

휴가에서 돌아온 뒤 극심한 피로나 수면장애를 호소하는 사람들이 많다. 무더위에 시달린 데다가 휴가 동안의 불규칙한 생활로 생체리듬이 깨져버린 것이다. 극복방법은 '규칙적인 생활의 반복' 뿐이다. 특히 아침에 일어나는 시간을 일정하게 해 멋대로 돌아가버린 생체시계를 바로잡아야 한다. 정 줄릴 때는 낮에 토막 잠을 자는 것이 낫다. 단 30분 이상 낮잠을 자면 오히려 밤 수면을 방해한다. 낮잠을 몰아낸다고 커피나 드링크류를 많이 마시면 중추신경계를 흥분시켜 오히려 피곤해진다. 음주도 숙면을 방해해 만성피로의 원인이 되므로 삼가는 것이 좋다.



휴가에서 돌아온 뒤 극심한 피로나 수면장애를 호소하는 사람들이 많다. 이런 경우 '완충시간'을 두는 것도 좋다. 완충시간을 둬으로써 휴가기간 중 흐트러졌던 자세에서 일상생활로 재적응하여 다음 날 출근시 평소와 같은 업무 분위기 조성이 가능해진다.



### 완충시간 갖고 운동하고

소위 '완충시간'을 두는 것도 좋다. 휴가 마지막 날 밤이나 다음 날 새벽에 귀가하는 것보다는 좀 여유있게 전날 아침에는 집으로 돌아와 음악을 듣거나 가족들과 대화를 나누며 휴식시간을 갖는 것이 좋다. 이같은 완충시간을 둬으로써 휴가기간 중 흐트러졌던 자세에서 일상생활로 재적응하여 다음 날 출근시 평소와 같은 업무 분위기 조성이 가능해진다.

가벼운 운동도 좋다. 출근 날 아침에도 가벼운 맨손체조를 하고 직장에 가서도 2~3시간마다 스트레칭을 하여 긴장된 근육을 풀어주고 점심식사 후 가볍게 산책하는 것도 피로회복에 좋다.

여행 후 사람에 따라서는 2~3일간 가벼운 열이 날 수도 있다. 이유는 대부분 승용차나 비행기 안에서 오래 썬 에어컨 바람에 의한 여름감기 때문. 기침이나 인후통이 생길 수 있고, 어린이들은 열만 나기도 한다. 만약 동남아시아나 열대 아프리카, 또는 국내의 경우 경기 북부, 강원도 일부 지역을 여행한 후에 고열, 오한, 두통, 관절통이 생겼다면 말라리아에 걸린 것은 아닌지 진료를 받아봐야 한다. 오랜 해외여행을 다녀온 사람들은 건강진단을 받는 것도 좋다.

### 휴가 마지막 날에는 이렇게

- 여행을 갔다면 최소 마지막 날 전에는 돌아와 집에서 휴식을 취하도록 일정을 잡는다.
- 평소 기상시간을 지켜라.
- 일찍 잠자리에 들어 충분한 수면으로 피로를 풀어줘라.
- 낮에 너무 피곤하면 30분 이내로 낮잠을 자라.
- 무리한 스케줄을 피한다.
- 음악감상이나 가족과 함께 휴식을 취하며 완충시간을 가져라.
- 산책 등 가벼운 운동을 즐겨라.
- 식사는 가끔적 평소 시간대에 맞춘다.
- 출근 복장과 물품을 미리 챙겨 놓는다.