



# 휴가 후유증 이렇게 대처하라

작열하는 태양, 출렁이는 파도, 해변의 반짝이던 모래알과 웃고 떠들며 한껏 즐기던 사람들.

낭만과 환희로 빛나던 8월도 가고 이제 아침, 저녁으로 제법 서늘한 기운이 감도는 9월, 초가을로 접어들었다.

계절적 완속기라는 가을이 시작됐지만 많은 사람들은 아직 8월의 슬렁거림에서 벗어나지 못한채 새로운 시작에 곤혹스러워하는 경우가 많다.

이러한 상태를 전문가들은 여름휴가 때문에 생긴 휴가후유증이라는 말로 대신한다.

휴가후유증이란 충분한 휴식으로 심신을 재충전해야할 여름휴가가 오히려 강도높은 스트레스로 남아 일손이 안잡히고 몸이 피곤해 정상적인 업무보기가 어려운 상태를 말한다.

사람들은 거의 1년만에 한번

**여름철이 지나면서  
휴가후유증에 시달리는  
사람들이 크게  
늘어나고 있다.  
휴가로 인한  
스트레스는 피로를  
가중, 각종 질병의  
원인이 되기도 한다.  
따라서 최근에 속출하고  
있는 휴가후유증을 심층  
분석해 봄으로써 그  
해결책을 찾아보고자  
한다.**

돌아오는 휴가에 대해 지나친 기대와 흥분을 가진채 피서를 떠나지만 막상 휴가를 다녀오면 피로와 허탈감에 시달리는 경우가 흔하다. 더욱이 휴가에 대한 들뜬 기분으로 미루었던 업무는 쌓여있고 이쯤되면 심신의 부담은 한층 가중되기 마련이다.

## 휴가후 피로와 허탈감 남아

이처럼 피서여행이 오히려 역효과를 내는 이유로는 계속되는 찜통더위와 피서인파로 인한 극심한 교통체증, 피서지에서 흔히 경험하는 온갖 불친절과 불편, 오너드라이버의 경우 연일 계속된 운전으로 과로가 겹쳐 휴가기간이 그야말로 지옥에서 보낸 한철에 다름없이 때문이다.

따라서 즐거워야할 휴가기간 동안 규칙적이던 생체리듬은 여지없이 깨지고 휴가가 끝나면 의

육상실, 식욕부진은 물론 무기력 증으로 고통받는 사람들이 늘어난다.

서울대의대 이상복 교수에 따르면 여름철에는 더위와 과다한 수분섭취, 체력소모 등으로 인해 정상인에게도 피로가 흔히 발생케되며 여기에 무리한 여행이나 레저활동 등으로 생체리듬이 깨지면 증세도 심하고 후유증도 오래가는 피로현상이 유발케 된다.

더위로 체온이 오르면 뇌의 시상하부에 있는 식욕억제 중추가 제대로 기능을 발휘못해 식욕부진을 일으킬 수 있으며 심한 경우 자율신경 이상까지 초래할 수 있다. 따라서 식욕부진으로 식사량이 때때마다 변하고 생활을 비롯한 전반적인 생활자세가 불규칙해지면서 생체리듬이 깨지는 것이다.

또 더위로 인해 설사없이 흐르는 땀은 그에따른 영양분을 충분히 공급하지 않으면 체력을 소모시키는 원인이 된다.

대부분의 사람들은 땀의 형태로 빠져나간 수분을 보충키위해 찬 음료수 등을 대량 마시게 되는데 물을 지나치게 많이 마시면



위액이 묽어져 소화능력이 저하되기 쉽다. 이러한 여름철 체력소모, 식욕부진의 악순환이 바로 피로를 한층 가중시키는 원인인 것이다.

### **체력소모 · 식욕부진이 피로 불러**

피로가 그때그때 회복되지 않고 지속되면 종내는 만성피로로까지 발전하게되고 원활한 상태의 컨디션을 되찾기가 매우 어려워진다.

기능적 무력증으로 불리는 피로상태는 건강을 위해 충분한 휴

식을 취하라는 인체나름의 경고신호로 이를 잘 다스려 정상으로 회복하면 자칫 피로때문에 나타날 수 있는 질환의 조기에방도 가능하다.

반면 피로를 제대로 회복하지 않은채 그대로 방치하면 인체에 치명적인 결과까지 가져올 수 있다고 의학자들은 입을 모은다.

피로에 관련되어 나타날 수 있는 질환중 대표적인것이 바로 급·만성 간염, 암, 심장질환, 폐결핵, 당뇨병 등.

특히 당뇨병은 대표적 성인병의 하나로 갈증이 심해지고 소변량이 많아지는 것과 동시에 손하



나 꼼짝하기 싫은 극도의 피로감을 동반하는게 특징이다. 따라서 쌓인 피로를 확실히 풀어주는 것은 당뇨병을 비롯한 질병 치료의 근본이며 예방을 위해서도 주요한 역할을 하는 것이다.

내분비질환중 하나인 갑상선 질환도 역시 초기에 피로감이 나타난다. 30대이후 중년여성들에게 많이 나타나는 갑상선질환은 피로와 더불어 가슴과 손끝이 떨리며 불안과 짜증이 나고 목앞에 뭔가 불룩한게 만져지는 특징이 있다.

최근 발생빈도가 늘어나고 있는 암도 피로감을 동반하기는 마찬가지.

이외에도 백혈병, 각종 감염성 질환, 저혈압이 피로와 관련이 있으며 최근 미국, 일본 등지에서 점차 발생수가 증가하고 있는 만성피로증도 빼놓을 수 없다.

가까운 일본의 경우 사회적 주요관심사로 떠오르고 있는 만성 피로증은 사람의 생활자체를 파괴시키는 무서운 질병으로 번지고 있는 실정이다.

만성피로는 초기에 미열이 나고 몸이 붓는등 사소한 증상으로 시작돼 대부분 단순한 감기로 방

치되면서 악화되는 경우가 많다. 시간이 지나 병세가 진전되면 서서히 전신에 엄청난 피로감이 쌓이고 두통이나 임파절, 근육의 통증이 동반되는등 일상적 생활자체가 어려워질정도로 강한 피로감이 6개월이상 지속되는 무서운 질병이다.



**여름철에는 더위와  
과다한 수분섭취, 체력소모  
등으로 인해 정상인에게도  
피로가 흔히 발생케되며  
여기에 무리한  
여행이나 레저활동 등으로  
생체리듬이 깨지면 증세도  
심하고 후유증도 오래가는  
피로현상이 유발케 된다.**



### 피로는 만병의 근원

이처럼 피로는 대부분의 질병에 직·간접적인 원인으로 작용하게 된다.

결국 예방적 차원에서라도 현재의 피로감을 빨리 없애고 원활한 컨디션을 신속히 찾는 것이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

전문가들은 휴가후유증을 최소화하기위해서 휴가기간동안 신체적 무리를 삼가고 휴가를 떠나기 전과 후에 준비기간을 갖는 것이 필요하다고 충고한다. 휴가 여행을 떠나기 하루전이나 여행에서 돌아온후 1~2일 정도 집에서 편히 쉬면서 몸과 마음을 안정시켜야 한다는 것이다.

그런 다음에는 휴가전과 다른 없는 규칙적 생활을 단행함으로써 자칫 늘어지기 쉬운 생체리듬

을 원상 회복하도록 노력하는 것이 중요하다. 이때 게을러지기 쉬운 마음을 평상시보다 더 강한 정신력으로 자기나름의 생활스케줄을 지켜나간다면 휴가후유증은 예상외로 빨리 극복될 수 있다.

### 휴가후유증 극복엔 규칙적 생활해야

피로가 단순히 여름휴가중 쌓인 과로가 원인이라면 생활리듬을 찾는데 여러가지 방법을 적용해볼 수 있다.

일반인들도 쉽게 가정내에서 할 수 있는 체조나 조깅, 볼링등 간단한 운동을 통해 쌓인 스트레스를 푸는 것도 좋겠고 마음이 맞는 친구들과 담소하면서 안락한 시간을 가져보는 방법도 있다.

직장인이라면 쉬는 시간을 적절히 이용, 그때 그때 피로를 풀고 기분전환을 하는 것도 좋은 방법. 실내에서 특별한 기구없이 손쉽게 5~10분정도 하는 맨손 체조는 새로운 활력소가 되기에 충분하다.

그밖에 평소 즐겨하던 것이나



**직장인이라면 쉬는 시간을 적절히 이용, 그때 그때 피로를 풀고 기분전환을 하는 것도 좋은 방법. 실내에서 특별한 기구없이 손쉽게 5~10분 정도 하는 맨손 체조는 새로운 활력소가 되기에 충분하다.**



좋아하는 것, 예를들면 야구, 영화감상, 음악감상, 목욕 등도 피로회복에 도움이 된다.

휴식과 함께 충분한 영양공급은 우리몸을 조절하고 피로를 줄이는데 필수적인 요건. 필수에너지원인 탄수화물, 지방의 보급과 단백질, 무기질, 비타민류와 수분의 공급이 무엇보다 중요하다.

특히 칼슘, 철, 마그네슘등 미네랄과 비타민 B, C, E는 피로물질인 체내의 젖산을 제거하므로 우유, 멸치, 생선뼈, 육류, 간, 계란, 곡류 등을 골고루 섭취해야 한다. 단 커피, 청량음료와 같은 자극성 음식은 되도록 섭취를 줄이도록 한다.

또한 여건이 허락한다면 낮에 10~20분정도 낮잠을 자거나 길지않은 시간동안 가벼운 구기운동을 꾸준히 해보는 것도 좋겠다. 이때 피곤하다고 1시간넘게 낮잠을 자면 오히려 머리가 무거운 느낌과 함께 생체리듬이 불규칙해질 수 있으므로 주의한다.

**미네랄 · 비타민은 피로회복에 좋아**



짜인 일상에 빨리 복귀하지 못하면 그에 따른 스트레스로 또 한층 시달리게 되고 끝내는 휴가를 안한 것보다 못하게 된 경우도 있다. 일반적인 스트레스는 통상적으로 자기 자신이 얼마나 스스로를 잘 연마하느냐에 따라

그 강도를 줄일 수 있다.

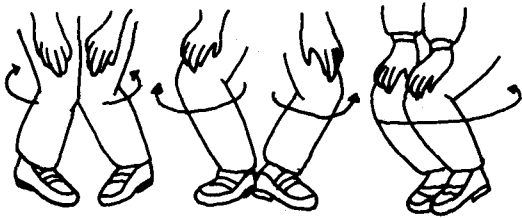
스트레스를 자신에게서 몰아낼 수 있는 방법은 첫째, 아침에 평소보다 10~15분정도 일찍 일어나고 둘째, 한 주의 스케줄을 작성해 계획성있게 생활한다. 셋째는 항상 책을 들고 다니면서

지루하게 보내는 시간을 줄이고 넷째, 의문점이나 곤란한 일, 또는 어려운 일이 생기면 주위사람과 의논한다.

다섯째, 용모에 신경써으로써 산뜻한 기분을 만끽하고 여섯째로 조용히 혼자 사색할 수 있는

### 피로한 몸 상쾌하게

#### ▣무릎돌리기



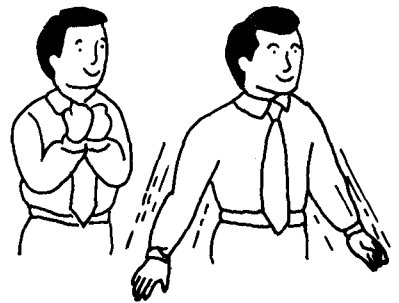
손으로 무릎을 잡고 안쪽에서 바깥쪽으로 바깥쪽에서 안쪽으로 돌립니다. 두 무릎을 붙이고 왼쪽, 오른쪽으로 돌립니다. 3~4회 실시합니다.

#### ▣몸통 휘돌리기



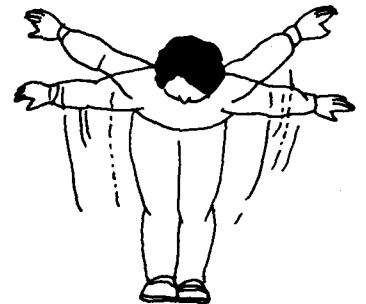
다리를 벌리고 두팔을 발에 댑니다. 옆방향으로 팔을 올린 후 허리를 뒤로 젖히면서 크게 휘돌립니다. 3~4회 실시합니다.

#### ▣팔내던지기



두손을 가슴에 갖다 댄 후 힘을 빼고 던집니다. 3~4회 실시합니다.

#### ▣상체 구부리고 팔 들기



상체를 구부리고 등을 편 후 팔을 위로 올립니다. 3~4회 실시합니다.

나만의 장소를 마련해 가끔 시끄럽고 복잡한 일상에서 벗어나 고독을 즐기며 일곱째, 문제나 걱정거리가 많다고 느끼면 실제로 종이에 하나하나 나열해봄으로써 문제를 선별하고 순차적으로 해결한다. 여덟째는 하기 싫은

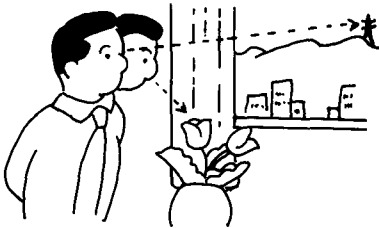
일이라도 그날로 처리하며 아홉째, 피로를 느끼면 충분한 수면을 취한다. 평소에는 7~8시간의 잠을 자는게 건강에 좋다. 열번째, 땀흘리며 할 수 있는 운동 한가지를 선정, 즐기도록 한다. 이러한 열가지의 스트레스 극

복법을 습관화시키면 휴가후유증으로 인한 피로회복은 물론 일상생활을 활기있게하는데 큰 도움이 될 것이다. ▣

〈민〉

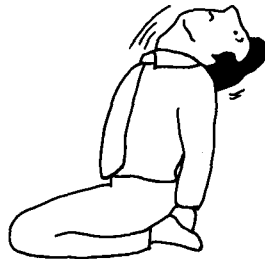
### 머리 맑게 하는 방법

#### ■눈초점 돌리기



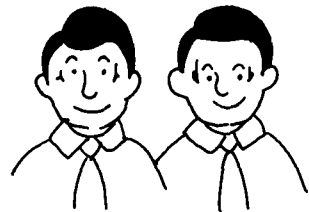
먼곳의 한 장소에 초점을 맞춘후 가까운 장소에 초점을 맞춥니다. 3~4회 실시합니다.

#### ■목근육 늘리기



목을 뒤로 젖힌 후 아래턱을 위로 쪽 올립니다. 3~4회 실시합니다.

#### ■눈썹 힘주기



눈썹을 올렸다 내렸다 합니다. 1~2회 실시합니다.

#### ■눈 꼭감기



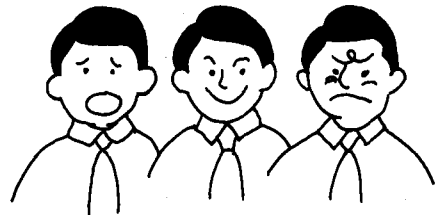
1~2회 실시합니다.

#### ■뒷머리 누르기



양손을 각지킨 다음 머리를 누릅니다. 3~4회 실시합니다.

#### ■여러 표정짓기



웃는 모습, 우는 모습, 울상인 모습, 어이없는 모습, 놀라는 모습 등 여러 표정을 지어봅니다. 1~2회 실시합니다.