

## 휴가철 '방콕'족의 건강 실천 플랜

넉넉지 않은 주머니 사정이나 아무것도 하지 않고 그저 쉬고 싶다는 등의 이유로 집에서 휴가를 보내는 이들이 적지 않다. 이른바 '스테이케이션(stay+vacation)'이다. 그런데 집이라고 너무 제멋대로 지내다 보면 자칫 생활 리듬을 잃고 휴식은커녕 몸과 마음이 더 지칠 수 있다. 스테이케이션을 건강하게 보낼 수 있도록 계획하고 실천해보자.

글 이은정 기자



### 제때 자고 제때 일어나기

아무 하는 일 없이 집에 있으면 가장 쉽게 무너지는 것 중 하나가 취침시간, 기상시간이다. 그동안 바쁜 생활에 쫓겨 느긋하게 즐기지 못한 잠을 한꺼번에 보충하겠다는 생각으로 해가 중천에 뜰 때까지 자다 보면 오히려 생체 리듬이 흐트러져 자고 일어나도 개운하지 않다. 잠을 많이 잔다고 쌓인 피로가 풀리는 건 아니다. 가장 효율적인 적정 수면시간은 밤 11시부터 새벽 6시까지다. 휴가기간에도 가능하면 이 시간에 맞춰 잠자리에 들고 깨는 것이 바람직하고, 그래도 잠이 부족하다면 1시간 정도 낮잠을 자는 것이 좋다. 적당한 낮잠은 생활 리듬을 깨지 않고 삶에 활기를 불어넣을 수 있는 좋은 방법이다.

### 식사는 과하지 않게 꼬박꼬박

'방콕' 할수록 아침, 점심, 저녁을 일정한 시각에 꼬박꼬박 먹으려고 노력해야 한다. 휴가기간이 되면 기다렸다는 듯이 늦잠을 자고 아침을 건너뛰기 십상인데, 아침을 거르면 밤과 점심 사이 공복시간이 길어져 자연스럽게 점심과 저녁 식사량이 늘어난다. 또 식사량과 식사 메뉴를 가볍게 조절하는 센스도 필요하다. 대충 한 끼 때우지는 식으로 인스턴트음식을 지속적으로 먹거나, 휴가 기분을 내려고 치킨에 맥주, 삼겹살에 소주 등 기름진 음식으로 식사를 해결하다 보면 속이 편치 않고 자칫 비만으로 가는 지름길로 작용할 수 있다. 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 중심으로 과하지 않게 먹고, 점심식사 후에는 집 주변이나 공원 등을 가볍게 산책하며 햇볕을 쬐면 몸과 마음이 더욱 산뜻해진다.

### 스마트폰 · 컴퓨터 멀리하기

제대로 휴식을 취하려면 스마트폰이나 컴퓨터를 멀리하는 게 좋다. 스마트폰이나 컴퓨터를 통해 세상사의 한가운데로 뛰어들기보다, 휴가기간만이라도 세상일을 잊고 온전히 자신의 몸과 마음에 휴식을 주는 것이다. 특히 잠자리에 들기 전까지 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 경우를 경계해야 한다. 스마트폰처럼 작은 화면으로 작은 글씨를 지속적으로 보면 금세 눈에 부담이 가고, 몇 시간씩 게임을 즐기거나 SNS 등으로 대화에 열중하다 보면 몸과 마음이 더 지칠 수 있다. 또 한 가지, 휴대전화 전원을 과감히 끈다면 혹시나 올지 모를 직장이나 거래처의 호출에서도 자유로울 수 있음을 기억하자.

### 스트레칭으로 컨디션 조절하기

'방콕'족은 대부분 방에 누워 뒹굴기 십상인데, 온종일 집에서 쉬더라도 간단한 스트레칭이나 가벼운 운동으로 컨디션을 유지하는 게 중요하다. 점심을 먹고 가볍게 산책을 즐기거나 아침 혹은 저녁시간에 따로 짬을 내 가벼운 운동을 하는 것이 바람직하다. 특히 스마트폰이나 컴퓨터 등으로 장시간 게임을 즐기다 보면 어깨와 목 주변의 근육이 뭉쳐 통증을 유발하는 근막통증후군이 발생할 수 있으니 1~3시간마다 스트레칭을 통해 뭉친 근육을 풀어주는 것이 좋다.

### 적당한 호사 누리기

넉넉지 않은 주머니 사정 때문에 휴가를 집에서 보낸다 하더라도, 휴가 기간에 자신을 위해 돈 쓰는 것을 아까워하지 말아야 한다. 자신에게 적당히 투자하면서 즐겁게 보내는 것을 우선으로 생각해야 제대로 쉬었다는 느낌이 들기 때문이다. 집에 있더라도 깔끔하게 차려입고 밥하기 싫으면 맛있는 것을 시켜 먹는 호사 정도는 누릴 수 있어야 기분이 좋아진다.

### 기억에 남을 한 가지는 꼭 하기

'방콕' 한다고 하면 대부분 아무것도 하지 않고 누워 빈둥거리는 걸 생각하기 쉽다. 휴가기간에 '방콕' 한다는 건 휴가를 집에서 보낸다는 것이지, 빈둥거리는 걸 의미하지 않음을 잊지 말아야 한다. 집에서 지내더라도 휴가를 기념할 만한 새로운 일을 시도해보는 것이 좋다. 휴가가 끝난 뒤 어떻게 보냈는지 기억조차 나지 않는다면 그만큼 슬픈 일이 또 있을까. 거창한 일이 아니어도 된다. 평소 읽지 못했던 책이나 영화를 보는 것도 좋고, 시간에 쫓겨 즐기지 못했던 쇼핑을 느긋하게 하는 것도 한 방법이다. 그동안 만나지 못했던 친구들을 만나 이야기꽃을 피우는 것도 좋다. 무엇이든 자신에게 선물한다는 기분으로 새로운 일을 시도해보는 게 좋다. ㉞

