

“바캉스 후유증” 을 막아라

공연히 피곤하고 의욕이 없다, 밤잠을 설친다, 입술 주위가 험다, 소화가 잘 안된다. 잘 놓고 온 뒤의 개운치 않은 증상들, 이른바 바캉스 후유증이다. 생체리듬이 깨져 불면증에 시달리게 되고, 피곤하고 무기력해진다. 면역기능도 떨어져 체내에 잠재해 있던 헤르페스 바이러스가 활성화되어 입술 주위에 물집이 생기기도 한다.

수면 습관을 바로잡자

바캉스 증후군의 가장 큰 원인은 수면 습관의 변화에 따른 생체 리듬의 교란으로 피서지에서 밤새 화투 또는 카드게임을 하거나 술을 마셔 낮과 밤이 바뀌기 때문이다.

대뇌 속에서 생체 리듬을 주관의 중추 역할을 하는 시상 시간은 매우 중요하다. 취침시간이 늦었다 하더라도 평소 오전 7시에 기상하던 사람이라면 휴가지에서도 7시에 일어나는 것이 좋다.

또한, 휴가에서 돌아와 피곤하다고 무작정 잠을 많이 자는 것은 야간의 숙면을 방해하므로 한시간 이내로 제한하는 것이 좋다.

당장 피로의 모면을 커피나 드링크류 등 카페인 음료에 기대하는 것은 피해야 한다. 카페인이 중추신경을 자극해 숙면을 방해하므로 생체 리듬을 더욱 혼란에 빠뜨리기 때문이다.

도움이 되는 것은 단백질과 비타민, 육류와 함께 채소와 과일을 듬뿍 먹는 것이 좋다. 이들 영양소는 신진대사를 원활하게 하고 원기회복에 도움을 준다. 필요하다면 종합비타민제를 한두알 복용하는 것도 좋다.

피부를 보호하라

휴가철에는 강한 태양열로부터 피부를 보호하려고는 하지만 노는데 정신이 집중되어 햇볕에 피부가 노출되는 것도 모르고 나중에 기미, 주근깨나 피부 탄력성 손실, 심하게는 화상에 의한 고

통을 호소하는 사람도 적지 않다. 이처럼, 휴가철을 재미있게 놀다가 피부를 보호하지 못하고 후유증으로 고생하는 사람이 많다.

그 중 지나친 일광욕으로 피부가 따갑거나 물집이 생기는 경우에는 찬 물수건, 얼음 또는 차가운 우유로 피부를 진정시킨다. 소염 화장수를 냉장고에 넣어 차갑게 한 후 거즈 등에 묻혀 화끈 거린 부위에 3분 정도 올려놓아 열기를 빼는 것도 한 방법이다.

허물이 일면 일부러 벗기지 말고 자연스럽게 벗겨지도록 한다. 자주 씻거나 과도하게 마사지를 하게 되면 오히려 피부가 더욱 손상되므로 피해야 한다.

화상을 입지 않아도 햇빛에 노출되어 피부에 스트레스를 주는 경우에는 기미, 주근깨 등이 생기거나 더 심해지기도 한다. 이것이 흑화현상이란 것인데, 특별한 치료없이도 자연 탈색되므로 걱정하지 않아도 된다.

또한, 각질이 일어나고 피부가 거칠어지는 등 피부에 문제가 생겼다면 휴가 후 직장 복귀시 바로 화장을 하는 것은 좋지 않다. 햇빛에 손상된 피부를 먼저 달래는 것이 급선무이므로 이와 관련하여 피부 전문의들은 본격적인 화장에 앞서 보습제를 자주 발라주고 냉장고에 화장수를 넣었다가 꺼내 발라주는 것이 필요하다고 조언한다.

이 밖에 더위에 지친 피부는 모공이 넓어지고

공기중의 먼지가 달라붙어 땀구멍이 막히고 염증이나 뽀루지가 생기기도 한다. 각질층이 두꺼워져 피부가 거칠어지기도 한다.

이럴 때에는 세안을 잘 한 뒤 스킨로션을 바르거나 얼음찜질을 하는 것이 도움이 된다. 스킨스 케일링을 하면 피부가 탱탱하게 탄력이 붙고 화장이 잘 받는다.

피부가 건조해지고 잔주름이 생길 수가 있으므로 여름에는 하루 7~8잔의 물을 마셔 피부에 충분한 수분을 공급해 주는 것이 좋다.

기타 유행증 달래기

이 밤에 휴가로 인한 후유증으로 입술 주위에 물집이 생긴 경우라면 단순 포진이라 불리는 헤르페스 구순염일 가능성이 크다. 이는 지나치게 무리해 면역력이 떨어졌을 때 생기는 것으로 의사의 처방을 받아 어사이클로비어 등 항바이러스제를 사용하면 도움이 된다.

휴가에서의 과음으로 인한 숙취가 남아 있다면 꿀물 등 당분을 섭취하는 것이 좋다. 다리나 팔이 결리고 아픈 근육통이 있다면 초기 하루나 이틀은 냉찜질로 부기와 염증을 가라앉힌 뒤 3일째부터는 온찜질로 바꿔 혈액순환을 돕는 것이 빠른 회복을 위한 지름길이다.

사우나는 땀으로 전해질이 빠져나가 오히려 피로가 가중될 수 있으므로 가급적 삼가고 그 대신 온탕욕으로 근육의 피로를 풀어주는 것을 권한다.

여름철 보양음식

■ 삼계탕

삼계탕은 여름이 되어 식욕이 떨어지고 만성피로 등 이른바 여름을 타는 증세가 나타나거나 땀을 많이 흘려 기운이 빠지고 입맛을 잃기 쉬울

때 먹으면 보기(補氣)의 효과가 매우 높은 한국 전통 음식이다.

■ 보신탕

개고기는 <동의보감>에 “성(性)이 온(溫)하고 미(味)는 산(酸)하고 무독(無毒)하다. 오장을 편안하게 하고 혈액을 조절하며 장과 위를 튼튼하게 하여 기력을 증진시킨다. 또한 양기를 도와서 양물(陽物)을 강하게 한다.”라고 소개된 대표적인 여름 보양음식이다.

■ 추어탕

미꾸라지는 성질이 평이하고 달짝지근한 맛을 내어 기를 더해 줄 뿐만 아니라 주독을 풀고 갈증을 없애 위를 따뜻하게 하나 흔히 알려진 바와 같이 정력에 좋다는 근거는 없다.

■ 장어

장어 중 뱀장어는 미감(味甘)하고 충증(蟲症)을 다스리며, 치루·창진·봉루·대하에 효력이 있는 것으로 되어 있지만, 정력에 특별히 좋다는 문헌적인 근거는 따로 없다. 그러나, 영양학적으로 뱀장어는 비타민 A와 지방 함유량, 열량에 있어서 가장 높은 것으로 알려져 있다.

■ 자라

자라는 각종 필수 영양소와 미네랄을 골고루 함유하고 있다. 한방 고서(古書)상의 자라는 예부터 식용은 물론 생약재로도 널리 애용되어, 생리기능을 돕고 체력을 향상시키는 자음(滋陰, 음기의 부족을 채워주는) 작용을 하는 식품이다. 