

# 휴가 후유증

홍명호 고려대구로병원 가정의학과

**유** 난히도 더운 여름이었다. 활력을 재충전 할 휴가는 대개 3박 4일, 길어야 앞뒤 일 요일을 끼고 7박 8일.

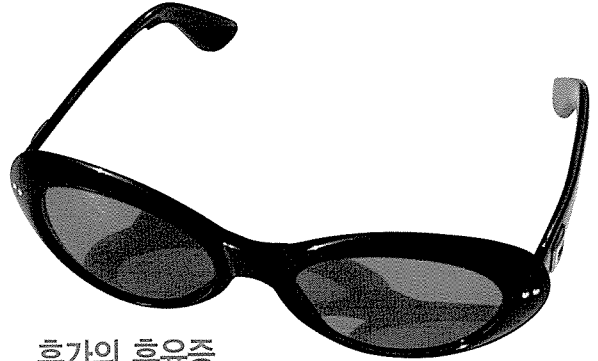
날씨가 나쁘지 않을까 걱정, 지역과 숙박장소, 교통편을 결정하는 것부터 만만치 않은 것이 휴가 자체가 스트레스라고도 할 수 있다.

홀مز와 레(Holms & Rahe)에 의하면 휴가는 41번째(13점)로 심하게 우리들에게 스트레스를 주는 생활 사건이다. 식생활의 변화가 40번째(15점), 수면 습관의 변화가 38번째(16점), 생활 상태의 변화가 28번째(25점)로 스트레스를 일으키는 생활 사건인데, 우리가 휴가 때문에 받을 수 있는 스트레스를 모두 합치면 무려 60점 내지 70점이다.

제일 심한 스트레스를 주는 첫번째(100점)의 생활 사건은 부부 사별이나 별거인데, 이에 못 미치더라도 휴가에서 올 수 있는 스트레스는 상당히 큰 양의 스트레스라고 할 수 있다. 돈이라도 꾸어서(20번째 31점) 상사가 가지 말라는(30번째 23점) 휴가를 부부간에 티격태격(19번째 35점)하면서 가야 한다면 그런 휴가는 안 가느니만 못하다.

짧은 일정의 휴가일수록 들뜨고 흥분하여 무리하게 쉬지 않고 운전을 하고, 목적지에 도착하면 시간

이 아까워서 숨 돌릴 틈 없이 이것도 하고 저것도 하며 밤늦게까지 열심히 놀고, 잘 먹어야 한다며 과식을 하고, 물을 갈아 마시고, 낯 음식을 먹고, 피부를 지나치게 햇빛에 노출시키고, 벌레 물리고, 거기에 술과 담배까지 하게 되면 그 휴가의 뒷 끝은 그야말로 건강을 해치는 후유증으로 귀결하게 된다.



휴가의 후유증

흔한 휴가의 후유증으로 꼽을 수 있는 것은 변비, 불면증, 두통, 요통, 작업의욕 감소, 소화장애, 피로 등을 들 수 있다.

기온이 높아지면 부신에서 아드레날린의 분비가 감소하고 갑상선 호르몬 분비가 감소시킨다. 체온을 일정하게 유지하는 것은 생명현상 유지에 꼭 필요하다. 이러한 호르몬의 분비가 감소하면 인체의 신진대사율도 감소하여 열량의 생산을 감소시킨다. 아드레날린과 갑상선 호르몬 등은 인체가 자극을 받으면 즉각 반응하는 스트레스의 호르몬인데, 이들의 분비가 감소하면 자극에 대한 인체의 반응도 감소한다. 기온 없고 축 늘어지게 되며 보다 더 자극적인 것을 찾게 된다.

체온을 발산하기 위하여 피부의 혈류가 증가하고 심장과 근육의 혈류는 감소한다. 신장이나 소화계통의 혈류도 감소한다. 근육운동을 하면 젖산이 쉽게 축적되어 금방 피로해 지고, 기름진 음식을 과식하면 속이 더부룩하고 소화기능이 떨어지는 것이 바로 이러한 생리적 변화 때문이다.

웬만큼 수분 보충을 잘 하지 않으면 오줌의 양도 적어지고 변비가 온다.



음식이 상하기 쉽고 오염되기 쉬운 계절에 소화기 계통도 취약한 상태라서 휴가의 뒷끝에 장염이 자주 올 수 있는데, 다행스럽게도 대개는 별 탈 없이 낫는 것이 보통이다.

설사·구토에는 탈수에 빠지지 않도록 수분 섭취를 충분히 해야 하고, 항생제나 설사를 멎게 하는 지사제는 장염의 기간을 길게 연장시키며 득보다는 해가 많으니, 의사의 처방이 없이는 함부로 복용해서는 안 된다.

고열이 나거나, 변에 피가 섞이거나, 복통이 심하거나 탈수가 있으면 지체없이 병원을 가야 하고, 혹시 동남아 같은 외국으로 휴가를 다녀와서 열이 나거나 배탈 증상이 발생했다면, 어느 나라를 다녀왔고, 마신 물, 과일, 야채, 어떤 종류의 음식을 먹었는지, 모기나 벌레가 물었는지 등 자세한 이야기를 의사에게 해주어야 한다.

생리적으로 짧은 휴가이긴 하나 휴가 중 규칙적인 생활에서부터 벗어나 갑작스럽게 생활습관을 바꾸는 휴가는 생체리듬의 균형을 깨뜨릴 수도 있다. 생체리듬에 교란이 오면 취약한 홀몬 분비상태가 더욱 혼란스러워 지고 잠자는 습관마저 바뀔 수도 있다. 휴가가 끝나면 잠에서 깨는 시간을 일정하게 하여 하루 빨리 규칙적인 생활로 돌아와서 생체리듬을 정상으로 되돌려 놓아야 한다. 잠이 안 온다고 수면제를 먹고 자거나 술을 마시고 자면 수면 형태가 바뀌어 더욱 고생을 하게 되며 특히 술을 마시고 잠을 자면 역효과가 올 뿐이다. 잠이 안 온다고

잠자리에서 담배를 피우면, 담배는 중추신경 각성 효과가 있으므로 진정이 되는 것이 아니라 흥분이 되어 더욱 잠이 안 오게 된다. 피로하다고 카페인이 든 피로회복제를 복용하거나 커피를 너무 많이 마시면 피로는 더욱 심해질 뿐이다.

가벼운 운동이 피로회복에 좋은 경우가 많다. 아침, 저녁 조금이라도 서늘할 때 가벼운 운동을 규칙적으로 하는 것이 좋으며 잠이 안 온다고 밤에 운동을 심하게 하면 뇌세포가 오히려 흥분하여 잠이 더 안 온다는 점에 유의해야 한다.

벌레에 물리면 찬물에 비누로 깨끗이 씻고 소염제를 바른다. 햇빛에 타서 아프고 쓰리면 찬 물수건으로 피부를 진정시키고 아스피린을 복용한다. 피부가 벗겨지면 억지로 벗겨내지 말고 저절로 벗겨질 때까지 기다린다. 수분 섭취는 충분히 해야 한다. 외이도염과 눈병도 여름 휴가 후유증으로 흔한데, 생김 후 치료보다는 예방이 중요하다.

귀속에 들어 간 물을 면봉으로 처리하거나 귀를 후비면 외이도염이 잘 생긴다. 젖은 귀는 헤어드라이어로 살살 말리는 것이 좋다. 외국여행으로 인해서 생긴 시차 적응문제는 멜라토닌이 도움이 될 수도 있고, 낮 동안에 가볍게 걷는 운동이 효과가 있다.

휴가 후유증까지 온 휴가는 그야말로 스트레스 덩어리이므로 내년 휴가는 미리 미리 잘 준비해서 즐길 수 있는 휴가가 될 수 있도록 해야 할 것이다. 77

