

# 휴가 후유증을 극복하는 스트레칭

국민대학교 박사과정 운동처방전공 김수연

## ▶ 가벼운 질문 몇 가지

- 휴가 중 기상시간과 취침시간에 변화가 있었나?
- 화장실을 제대로 못 가고 설사나 변비가 있었나?
- 외지로 여행을 다녀와 피부가 가렵고, 피부가 벗겨지고 있나?
- 휴가가 끝나갈 때쯤 일할 생각을 하니 불안, 초조 증상이 생기지는 않았나?
- 막상 출근해 보니 졸음은 밀려오고 해야 할 많은 업무 때문에 짜증이 나지는 않았나?

“그렇다.”라고 대답한 당신이라면 지금 “휴가 후유증”을 앓고 있다고 볼 수 있다.

## ▣ 휴가 후유증, 왜 생길까??

누구에게나 나타날 수 있는 휴가 후유증은 생체리듬과 환경의 급작스러운 변화(불규칙한 수면시간, 여행 시 낮은 환경과 음식, 육체적 활동량의 증가 등)에 의해 발생한다. 특히 많은 직장인이 휴가가 끝날 때쯤 다시 출근할 생각에 불안, 초조감을 느끼고, 막상 출근해서는 업무에 시달리면서 일을 그만두고 싶다는 생각마저 한다고 하니, 그냥 넘겨버려서는 안 된다.

## ▣ 휴가 후유증 이렇게 극복하라.

### ▼ 가벼운 운동을 하라.

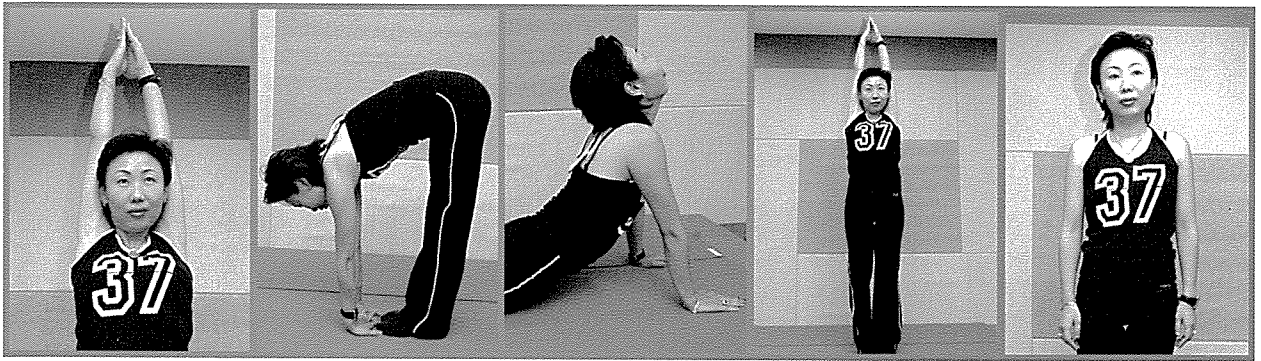
너무 피곤하면 손끝 하나 까딱하기 싫어진다. 더군다나 운동은 덥고 귀찮고 힘들어서 하기가 쉽지 않다. 그러나 의학적으로도 과도한 수면보다는 적당히 몸을 움직여 주는 것이 피로감을 없애는데 더 효과적!! 너무 피곤한 운동은 물론 금물이지만, 맨손 체조, 유산소 운동은 혈액 순환을 원활하게 하여 피로를 말끔히 가시게 한다.

### ▼ 10분 스트레칭으로 가볍게 몸을 푼다.

10분 스트레칭은 집에서, 사무실에서, 휴게실에서 얼마든지 손쉽게 할 수 있는 운동이면서 효과도 놀랄 만큼 크다. 몸의 유연성을 높여 주며 엔도르핀을 분비시켜 스트레스까지 감소시켜 주기 때문에 잠날 때마다 간단하게 온몸의 근육을 늘려 준다는 느낌으로 스트레칭을 해 준다면 간단한 자세만으로도 휴가지에서 얻은 피로를 확실히 날려 보낼 수 있을 것이다.

### 1. 태양 예배 자세

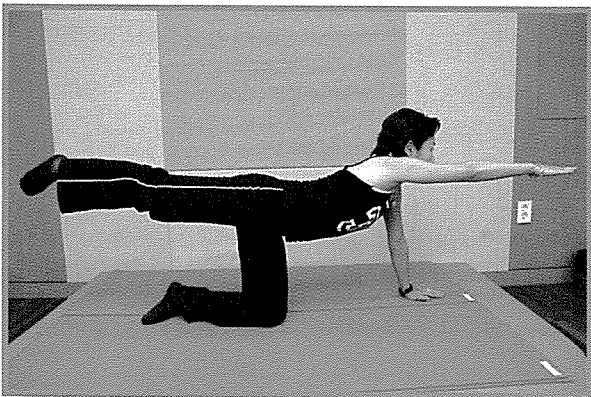
후유증 완화를 위한 기본적인 동작으로, 유연성과 근력을 강화하는 효과가 있으며, 혈액 순환을 촉진하고 척추에 내구력과 유연성을 주어 몸 전체를 강하게 한다. 신경계통과 심장, 허파, 소화기 계통의 원기를 북돋운다.



- ① 이 동작은 양손으로 큰 원을 그렸다가 내려오면서
- ② 가슴을 다리에 붙였다가
- ③ 두 다리를 뒤로 뺀고 푸쉬-업 하듯이 몸을 바닥에 붙인 다음 허리와 고개를 뒤로 젖히고 하늘을 바라본다.
- ④ 숨을 들이마시면서 다시 발을 앞으로 당기고 내쉬면서 고개를 숙여 가슴과 다리를 붙인다.
- ⑤ 다시 숨을 들이마시면서 손을 들어 몸을 일으키고 내쉬면서 처음과 같은 동작으로 마무리한다.

## 2. 밸런스 자세

정신력, 집중력, 균형 감각을 키워주고 엉덩이와 허벅지 부분을 탄력 있게 하며 발목과 무릎 관절을 강화시킨다. 폐활량을 키워주며 동시에 어깨, 팔, 척추의 힘을 키워주고 혈액순환을 촉진해주며 심장기능을 강화시키고, 지속적으로 행하면 유산소 운동의 효과를 볼 수 있다. 복근 근육이 상당히 필요한 동작이다.



- ① 양손의 깍지를 낀다. 그리고 몸으로 초승달을 만든다

는 느낌으로 천천히 몸을 뒤로 젖힌다. 왼쪽 다리를 뒤로 들면서 천천히 몸을 숙인 후 마치 앞에서 손을 당기고 뒤에서 다리를 당기는 느낌으로 몸을 T로 만든다. 이때, 시선은 내 머리보다 한 걸음 앞에 둔다.

## ■ 운동 후 신체리듬의 균형과 피로 회복에 좋은 목욕법

### 1. 신체적 피로 회복을 위한 목욕

두통, 근육통이 있으며, 다리에 힘이 없을 때  
 ☞ 고온 42~43도 열탕욕 10분. 열탕욕은 체내 피로를 촉진하는 물질인 유산을 감소시켜 육체적 피로를 풀어준다.

### 2. 정신적 피로 회복을 위한 목욕

의욕이 없고, 산만하며 집중력이 떨어질 때  
 ☞ 미온 39도 온탕욕 20분. 미온욕은 인체에 무리를 주지 않으면서 진정 효과가 있어 특히 취침 전에 하면 좋다.

### 3. 스트레스 해소를 위한 목욕

불면증과 불안 증세가 있고, 손 떨림과 가슴이 답답한 증상이 있을 때  
 ☞ 미온 39도 온탕에서 반신욕 20분. 머리를 시원하게 하고, 몸을 따뜻하게 하여, 신체의 부조화를 풀어주는 반신욕은 스트레스 해소에 효과적인 목욕법이다. ㉸

\* 위와 관련된 자료는 [cyworld.com/whiteross](http://cyworld.com/whiteross)에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.