

머리부터 발끝까지 햇 이슈! 바캉스 건강 아이템

본격적인 무더위에 바캉스 계획을 세우는 이들이 늘고 있다. 붉게 타오르는 태양이나, 맑디맑은 에메랄드빛 바다를 떠올리는 것만으로도 즐겁지만, 확실한 바캉스 건강계획을 세우는 것은 필수 중의 필수.

글 배병우 이코노믹리뷰 기자



패션도 좋지만 건강도 따져봐야

니만을 위한 개인위생용품 사람이 붐비는 바캉스 여행지에서는 비치된 공용 물품보다는 가져온 개인위생용품을 사용해야 감염성 질환에 노출되는 것을 막을 수 있다. 공용 빗이나 수건 등은 되도록 사용하지 말고 개인 신발을 따로 챙기는 것이 좋다.

멋보다 건강 선글라스 눈도 지나치게 많은 양의 자외선에 노출되면 화상을 입는다. 통증, 눈부심, 심한 눈물 등의 증상이 대표적이며 눈에 직접 들어가는 자외선 양을 줄이려면 선글라스를 착용하는 습관을 들이는 것이 좋다.

기미는 NO! 자외선차단제 해변의 모래와 수면은 자외선을 그대로 반사한다. 자외선A는 피부 깊숙이 침투하여 멜라닌을 증가시키고 피부노화를 촉진하며, 자외선B는 피부에 화상과 색소침착을 일으키고 각질층을 두껍게 만든다. 자외선차단제를 고를 때는 자외선 A, B 모두를 효과적으로 차단하는 제품을 선택해야 한다. 보통 일상적인 활동을 할 때는 SPF 30, PA++ 정도의 제품이 적당한데, 여행지에서는 이보다 수치가 높은 SPF 40~50, PA+++ 정도의 제품을 선택하는 것이 좋다.

소중한 두피를 보호하는 모자 뜨거운 태양으로부터 두피를 보호하려면 모자 착용이 필수다. 두피도 자외선에 장시간 노출되면 화상

TIP

밝고 투명한 피부를 위해

피부도 먹어야 산다 여행지에서 피부 건강을 지키려면 수분과 영양소를 충분히 섭취하는 것이 중요하다. 날씨가 더울 때는 땀으로 인한 수분 손실이 많아지므로 평소보다 많은 양의 수분을 섭취하고 비타민과 무기질이 풍부한 음식을 먹어 피부에 에너지를 보충해주는 것이 좋다.

강한 햇볕에 화상을 입었다면 피부 진정에 효과적인 알로에젤이나 우유를 문힌 화장솜을 차게 식혀 피부에 바르거나 올려주기를 반복한다. 오이팩이나 감자팩도 효과적이다. 물론 피부가 쓰라릴 정도의 심한 화상을 입었다면 가까운 피부과를 찾아 치료를 받는 것이 바람직하다.

모자도 위생관리가 필요하다 여행지에서 모자를 많이 쓰는데 위생관리에는 소홀한 경우가 대부분이다. 땀에 젖은 모자를 장시간 쓰고 있으면 피지 분비가 더 늘어나서 두피가 손상되기 쉬우며, 비듬이 심해지거나 가렵고, 뽕루지가 나서 붉은 경우도 종종 생긴다.

을 입은 것처럼 손상될 수 있고, 심해지면 염증이 생길 수 있다. 무엇보다 이러한 염증이 계속되면 극심한 경우, 탈모로까지 이어질 수 있기 때문에 주의해야 한다.

여행자는 누구나 '뚜벅이'가 된다

쿠션감이 좋은 운동화 주머니가 가벼운 알뜰족은 바캉스를 떠나서도 두 발만 믿고 걷는 일이 흔하다. 무리한 걷기는 간혹 족저근막염과 아킬레스건염 같은 발목질환을 유발하기도 하니 주의가 필요하다. 걸거나 뛸 때 발바닥에 가해지는 충격을 흡수하는 역할을 하는 족저근막을 과도하게 사용하면 발바닥이 붓고 발바닥과 뼈가 만나는 면에 통증이 온다. 아킬레스건염은 아킬레스건에 과도한 하중이 걸려 염증과 통증이 생기는 질환으로, 초기에는 열이 나면서 아킬레스건 주위가 붓게 되고, 이후 심해진 염증을 방치하면 세포괴사로 아킬레스건이 파열될 수도 있다.

통풍이 잘되는 아쿠아슈즈 해변가를 맨발로 걷다가는 무좀균이 옮겨나 깨진 조개껍질 같은 뾰족한 물체에 찔려 상처를 입기 쉽다. 특히 무좀균은 습하고 더운 환경에서 번식을 잘하고 피부 각질을 통한 전염성이 강해 수많은 사람이 오고 가는 피서지에서 쉽게 감염된다. 샌들이나 아쿠아슈즈처럼 앞뒤가 막혔지만 통풍이 잘되고 물빠짐이 좋은 신발을 신는 것이 무좀과 발바닥 상처를 예방하는 지름길이다. ☺



TIP

수고한 발에 건강을!

발목질환을 예방하려면 쿠션감이 있는 운동화를 신고, 중간중간 휴식시간을 갖고 얼음찜질이나 스트레칭을 실시해주는 것이 좋다.

무좀을 예방하려면 장시간 운동화나 등산화 신을 때 무좀 예방을 위해서는 하루 1회 이상 신발과 양말을 벗고 발의 땀을 말려야 한다. 샤워 후에는 발가락 사이까지 완전히 건조시킨 뒤 깨끗한 면양말로 갈아신도록 한다. 신발도 햇볕을 쬐게 해 내부의 습기가 건조될 수 있도록 하고 항진균 파우더를 뿌리는 것도 좋은 예방법이다.

발에 상처가 났다면 소독약을 발라 무좀균이 침투하지 못하도록 해야 한다.

휴식이 아닌 고행 운전! 긴 운전으로 무리가 가거나 통증을 느끼기 쉬운 부위 중 하나는 어깨다. 장시간 운전 시 뭉친 어깨근육을 풀어주기 위해서는 1시간에 한 번씩은 스트레칭을 해주어야 한다. 올바른 운전 자세를 유지하는 것도 중요하다. 시트에 엉덩이와 등이 밀착되게 앉고, 등받이의 각도는 100~110도 정도가 적당하다. 핸들과 몸의 거리는 손으로 3시와 9시 방향으로 핸들을 잡은 후, 한쪽 손을 다른 손 위에 갖다 놓았을 때도 한쪽 어깨가 등받이에서 떨어지지 않는 정도의 거리가 적당하다.