

돌프의 생생정보

시차를 극복하는 방법 8가지

7월과 8월은 여름휴가시즌입니다

생각보다 많은 사람들이 비행기를 타고나면 시차때문에

고생을 한다고 하는데요, 승무원들이 알려주는

시차 극복하는 방법을 알아볼까요?



1. 물을 많이 마시는 것이 좋습니다

장거리 비행을 하게 되면 평소보다 물을 자주 먹는 것이 도움이 됩니다. 우리 몸은 60%가 수분으로 이루어져 있어서 충분한 수분이 있어야 최상의 컨디션을 유지할 수 있으며 시차로 인한 두통, 피로감에서 빠르게 벗어날 수 있다고 합니다. No!

2. 기내에서 술은 마시지 않는 것이 좋습니다

특히 시차가 큰 곳으로 여행을 가신다면 기내에서 맥주, 와인, 커피는 드시지 않는 것을 권하고 있습니다. 기압의 영향으로 평소보다 더 많이, 더 빨리 취하므로 최대한 마시지 않는 것이 좋습니다.



3. 기내식은 최소한으로 먹는게 좋습니다

담장같은 기내에서 계속 먹고 마시고 앉아 있기만 한다면 소화불량이 오기 십상입니다. 기내에서는 조금 허기진 상태가 컨디션에 도움을 준다고 하니 최대한 가볍게 먹는 것을 권하고 있습니다.

4. 낮잠을 피하는게 좋습니다

해외에 도착했을 때 시차로 인해 굉장한 피로가 몰려올 수 있습니다. 이 때 낮잠은 시차적응에 도움이 안된다고 합니다. 정말 쓰러질 듯이 힘들다면 30분 단위가 적당하고 첫날은 꼭 낮잠없이 버티는게 좋다고 합니다.





5. 가벼운 운동이 도움됩니다

안그래도 피곤한데 무슨 운동이냐고 생각할 수도 있습니다. 하지만 가벼운 운동은 우리 몸의 혈액순환에 도움을 주기 때문에 오히려 피곤을 덜어주는 역할을 합니다. 가벼운 복장으로 갈아입고 잠시 거리로 나가 산책을 하거나 조깅을 하는 것이 좋습니다.

여행지 시간



6. 여행지의 시간에 맞춰서 생활하기

적어도 출발 3일 전부터 여행지의 시간에 맞춰 내 몸을 미리 훈련시키는 겁니다. 여행지의 아침 시간에 맞춰 조금 더 일찍 일어나고 현지 시간의 밤 시간에 맞춰 조금 더 일찍 잠자리에 드는 것을 훈련한다면 현지에서 한결 가볍고 개운한 컨디션으로 여행을 즐기실 수 있습니다.

7. 햇빛은 우리 몸에 활력을 줍니다

햇빛은 시차를 극복하는 가장 좋은 도구 중 하나입니다. 도착한 날 밤에는 되도록 커튼을 열고 주무세요. 아침이 되면 우리 몸에 에너지가 생기는 것을 느낄 수 있으실 겁니다.



8. 도착 직후 가볍게 식사하세요

시차가 꽤 나는 해외에 도착했을 경우 대부분 배가 고프다고 합니다. 우리 몸의 시계와 현지의 시간은 다르기 때문인데요 미리 야식을 가볍게 드시고 주무시는 것이 도움이 된다고 합니다.

우리 몸은 48시간이 지나면 자연스럽게 시차를 극복한다고 합니다.
시차극복 방법을 참조하셔서 더욱 썩썩하고 즐거운 여행길 되시길 바랍니다! ☺