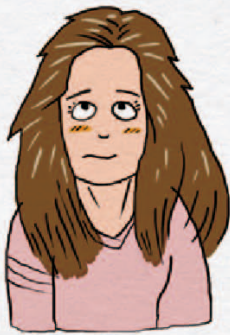


톨프의 쌩쌩정보

바캉스 후유증 극복방법 7가지

신나게 즐기고 놀 때는 모를 수 있지만, 집으로
돌아와서 우리 몸 곳곳에 휴가 후유증이 발생하는데요.
주요한 몇 가지 해결방법에 대해 간단히 알아볼까요?

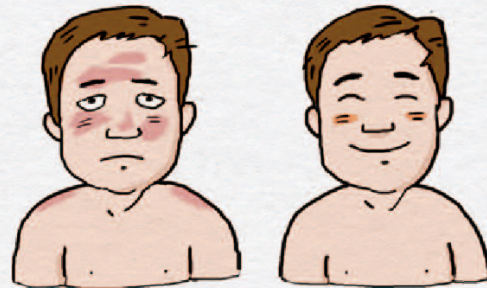


1. 건조해진 머릿결

자외선, 바닷물, 수영장의 화학약품은 머릿결에도 악영향을 주는데요, 대충 헹구는 것이 아니라 깨끗이 씻어주어야 합니다. 단백질 성분이 풍부한 헤어로션, 앰플 등을 머리카락에 발라주거나 가정에서 달걀, 꿀, 마요네즈 등으로 헤어팩을 만들어 사용하면 머리카락 건강에 좋다고 합니다.

2. 햇빛 화상

여행 동안 썬크림은 자주 꼼꼼히 바르셨나요?
신나게 놀 때는 몰랐지만, 샤워를 하면서 벌겋게
익어버린 어깨며 콧등, 볼 등을 발견했다면
뜨거운 햇빛에 화상을 입은 신 집니다.
이때는 찬물 샤워, 얼음찜질을 통해 식혀주거나
감자, 오이를 갈아 팩을 하거나 알로에를
발라주세요. 심할 경우엔 병원으로 가야 합니다.



3. 늘어지는 몸

휴가 후 늘어지는 현상은 우리 일상의 신체 리듬이
깨졌기 때문입니다. 이때는 가벼운 운동을 추천합니다.
퇴근 후 저녁에는 일찍 집에서 쉬는 것이 좋으며
가벼운 산책과 운동으로 몸의 긴장을 풀어주시고
반신욕, 족욕으로 하루를 마무리하여 일찍 잠자리에
드시는 것이 좋겠습니다.

4. 벌레 물린 곳

캠핑카로 계곡이나 산으로 다녀오신 경우에는 모기나 갯가지 벌레에 물리는 것이 다반사입니다. 벌레 물린 곳은 화상과 같은 방법으로 얼음찜질로 붓기를 가라앉힌 다음 연고를 발라주세요. 벌에 쏘인 경우에는 병원에 가시는 것이 좋습니다.



5. 외이도염(귓병)

휴가를 다녀와서 외이도염에 시달리는 분들이 의외로 많다고 합니다. 특히 어린이의 경우는 더 쉽게 걸릴 수 있다고 하는데요, 귀속 점막이 붓거나 진물이 흐르는 증상이 나타납니다. 진통제를 먹고 항생제 연고를 발라주면 좋습니다. 심한 경우 꼭 병원으로 가시기 바랍니다.

6. 눈병

수영장이나 바닷물에 의해 눈병에 걸릴 수 있습니다. 유행성의 경우 2주 정도 가고 전염성이 매우 강합니다. 손을 자주 씻어 청결을 유지하시고 가족과 따로 수건을 사용하고 심한 경우는 병원에 가서 진료를 받는 것이 좋습니다.



7. 배탈(장염, 식중독 등)

여행지에서는 음식을 많이 먹게 되곤 하는데요. 평소와 다른 환경에서 새로운 음식을 먹는 경우나 차가운 음식을 많이 먹게 되어 배탈이 나는 경우입니다. 설사와 발열, 몸살 등 장염이나 식중독에 걸리셨다면 집안의 상비약으로 응급조치하시고 부드럽고 소화가 용이한 죽을 드시는 것이 좋습니다.

바캉스 후유증 극복방법을 참고하셔서 일상생활에 잘 복귀하시길 바랍니다! 