

시차에 빨리 적응하기 위한 몇 가지 방법

설레는 마음으로 해외여행을 떠났지만, 여행지에서 시차에 적응하지 못하면 피곤한 여행이 되기 십상이다. 시차 적응에 실패하면 피로와 졸음에 시달리며 보내야 하기 때문이다. 그런 만큼 좋은 컨디션을 유지하기 위해서는 시차에 잘 적응해야 한다. 영국 일간지 '가디언' 이 시차에 잘 적응하기 위한 다섯 가지 방법을 소개했다.

■ 미리 적응하기

세 시간 이상 차이 나는 곳에 가면 우리 몸에 있는 생물학적 시계가 망가질 수 있다. 그 결과는 피로, 두통, 구역질, 심지어는 설사로 나타난다. 시간대가 다른 곳에서 휴가를 보낼 계획이라면, 미리 적응하는 편이 좋다. 여행을 떠나기 사나흘 전부터 하루 한 시간씩 일찍 자고 일찍 일어나는 식으로, 목적지의 시간에 맞춰 수면 패턴을 바꿀 것.

■ 가볍게 먹기

식사는 우리 몸의 시계를 돌리는데 큰 역할을 한다. 균형 잡힌 식사를 할 것. 그러나 양껏 먹었다간 소화에 문제가 생길 수 있다. 되도록 가볍게 먹는 게 현명하다. 여행 당일에는 시간을 계산할 필요도 있다. 잠과 마찬가지로 식사도 여행지의 시간대에 맞추는 편이 좋다. 적은 양의 식사를 규칙적으로 먹으면 시차 적응에 도움이 된다.

■ 수분 섭취하기

수분이 부족하면 우리 몸의 시계가 고장나기 쉽다. 물을 충분히 마시자. 비행시간이 길고 지루하다고 술을 마시면 안 된다. 알코올은 탈수, 심하게는 우울을 부를 수 있다. 카페인 역시 조심하는 게 좋다. 커피를 과하게 마셨다간 휴가에서의 첫날밤을 완전히 설칠 수 있다는 사실을 명심하자.

■ 자연광 쬐기

새로운 시간대에 적응하려면 현지 밤에 잠을 자고 아



침에 일어날 수 있어야 한다. 우리 몸의 시계는 눈에 있는 빛 수용 세포와 연결되어 있다. 따라서 비행기에서 내린 후 30분 정도 아침 햇빛을 쬐이면 시차 적응에 큰 도움이 된다.

피곤하더라도 낮에는 긴 낮잠을 지지 않도록 한다. 또 계획된 취침 시간이 가까워질 때 편하게 숙면을 취하도록 한다.

■ 서쪽으로 향하기

절대적으로 시차 적응이 힘든 사람은 서쪽으로 여행하는 게 방법이다. 서쪽으로 가면 낮이 길어져 여행 첫날 잠자리에 늦게 드는 정도로 느껴지지만, 반대로 동쪽은 낮이 짧아져 갑자기 잠에 들어야 하는 상황이 찾아온다. 생체 시계 적응 시간이 동쪽이 더 짧고 무리가 있는 것이다. 이런 까닭에 한국을 기준으로 서쪽 유럽행보다 미주행이 시차 적응에 더 까다로운 편이다.

언제 비행기에 타고 내리느냐도 중요하다. 낮에 이동하고 일몰 후에 도착한다면, 수면 리듬을 조절하는 게 상대적으로 용이할 것이다. 단 그때는 비행시간 내내 깨어 있어야 한다. 밤에 잘 자려면 적어도 열 시간 이상 각성하고 활동하는 게 필요하기 때문이다.

사진=shutterstock

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{up}
남자 헤어컷 \$10^{up}
여자 헤어컷 \$12^{up}
헤어컷 + 컬러 \$20^{up}
헤어컷 + 펌 \$30^{up}
컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{up}
특수펌 \$40^{up} (상하고 약한 모발을 건강함 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

Susan 반영구 확장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 아이라인
남자눈썹
* 무통시술로 헤드립니다 *

562.376.0180
11819 South St, Cerritos CA 90703

무료 3D 디자인 • 무료 견적 • 20년 경력

신년 이벤트

부엌이나 화장실 리모델링 계약 하시는 분들에게 최고급 쿠쿠 비데를 설치해 드립니다.

단, 계약금액 만불 이상

CUCKOO

캐비닛 / 카운터 탑 / 마루 / 타일 / 욕조 / 샤워 도어 / 창문

부엌과 화장실 리모델링 전문업체
캘리 키친 앤 베쓰가
라팔마에 쇼룸을 오픈했습니다.

5438 La Palma Ave. La Palma CA 90623

714-206-7366

www.calikitchenbath.com
calikitchenbath@gmail.com

Licensed, Bonded and Insured St. Lic. #1073686

CALI KITCHEN & BATH
HOME RENOVATION