

일상에 방전된 당신, 원기 충전제가 필요한 때

닥터더블유-2015. 8. 24.

휴가를 마치고 직장으로 복귀한 김대리는 일이 손에 잡히지 않는다. 뻘뻘한 휴가 일정 탓에 리프레시는커녕 하루 종일 피곤하고 불규칙했던 생활습관이 몸에 배 숙면을 취하기도 어렵다. 차라리 집에서 푹 쉬면서 책이나 읽을걸 후회도 든다.

몸과 마음을 재충전하고자 휴가를 떠났지만 일상에 복귀한 후 더 큰 피로와 불편을 호소하는 사람들이 많은 것으로 나타났다. 최근 국내 취업포털 사이트 설문조사 결과를 보면 휴가를 다녀온 직장인의 74%가 극심한 휴가 후유증을 겪고 있다고 응답했다. 휴가 중 달라진 생활패턴으로 인한 면역력 저하와 불면증, 야외 활동으로 인한 피부 손상 등 다양한 후유증에 시달리고 있는 것. 이를 빨리 극복해 자연스럽게 일상을 되찾아야 사회생활에도 지장이 없다. 건강한 일상으로의 복귀에 도움이 될 만한 아이템들을 활용하는 것도 방법이다.

휴가 내내 시달린 피부, 증상도 가지 가지... 맞춤형 팩으로 달래기

휴가지에서 자외선에 노출된 피부는 피부건조증과 더불어 기미, 잡티 등의 색소침착을 가져올 수 있다. 여기에 해외여행 시 물갈이에 따른 피부트러블까지 겹친다면 그야말로 설상가상. 손상되고 뒤집어진 피부를 위해 리더스코스메틱은 10가지 피부 고민 맞춤형 팩 '리더스 메디유 워시오프 팩 10종'을 출시했다. 햇볕과 더위에 지친 피부 진정 및 수분 공급, 영양 공급 및 브라이트닝 등 피부 고민별 10가지 솔루션을 제공해 집에서 맞춤형 관리하기에 적합하다. 세안 후 눈가와 입가를 제외한 얼굴에 골고루 펴 바른 후 10~15분 뒤 미온수로 씻어내면 되며 마개가 있는 스파우트 파우치를 적용해 남은 제품 보관이 용이하다.

생체리듬 변화로 약해진 면역력, 프로바이오틱스 섭취하면 도움돼

휴가 중 달라지는 생활패턴으로 인해 생체리듬이 깨지면 면역력이 약해지고 이는 체력 저하, 만성피로, 소화불량 등 각종 증상을 동반할 수 있다. 이때 면역 세포의 70~80%가 집중된 장 환경을 돌봐주는 프로바이오틱스 유산균을 섭취하면 도움이 된다.

프로바이오틱스 유산균 전문기업 (주)셀바이오텍의 '듀오락 츄어블'은 4종의 유산균과 2종의 비피더스균 등 총 6종으로 구성된 씹어 먹는 형태의 프로바이오틱스 유산균 제품이다. 세계 특허 '듀얼코팅' 기술이 적용되어 씹더라도 유산균이 파괴되지 않고 장에 잘 정착해 활성화되는 것이 특징. 물이 필요 없어 직장인들이 휴대하거나 책상 위에 놓고 언제든지 섭취할 수 있다. 또한 마늘, 고추, 생강 등 자극적인 향신료를 많이 섭취하는 한국인의 장에 최적화된 '한국형 유산균'으로 외식과 회식 등이 잦은 직장인에게 안성맞춤이다.