

**리빙**

**휴가철 여행 가방 싸기의 고수 되려면**

‘열심히 일한 당신’이 아니어도 떠나는 일이 허락되는 계절. 여행은 떠나기 전날 밤 가방을 싸는 순간부터 시작된다. 특히 해외여행일 경우 비용을 지불하면서 꼼꼼대는 실례는 여행가방을 챙길 때 최고조에 달한다. 어떤 옷을 챙겨야 할지, 비상시에 꼭 필요한 것이 무엇인지 등 행복한 고민에 빠지는 것이다.

하지만 혹시 몰라 챙긴 긴 팔 점퍼가 가방의 무게만 늘리는 천덕꾸러기가 될 수 있고, 꽤 큰 부피지만 꼭 필요해서 넣은 헤어드라이기는 호텔마다 비치돼 있어 여행자를 멍하게 한다. 또 현지에서 마음에 드는 물건을 샀는데 가방이 이미 꽉 찼다면 양 손이 부족할 정도로 소핑백을 들어야 하는 고생을 사서 하게 된다.

합리적인 짐싸기의 노하우를 알아본다.



여행가방을 싸는 순간 여행은 이미 시작된다. 지난 13일 인천국제공항이 해외여행을 떠나려는 사람들로 북적이고 있다. 연합뉴스

**집은 늘게 마련, 공간을 남겨라**

**장거리 여행**

광주시 서구 치평동 ‘좋은우리들’ 여행사 이재수 실장은 돌아올 때를 대비해 가방의 크기나 여분을 넉넉하게 정하라고 충고한다. 북미나 중남미, 유럽, 호주 등으로 떠나는 10박 이상의 장거리를 떠나는 경우 대형 트렁크를 챙겨가는 것이 좋다. 뒤 그렇게 챙겨갈 것이 많다는 걱정은 잠시 접어두자. 짐은 줄어들기보다 늘어날 가능성이 더 높다.

속옷이나 양말은 빨아입어도 관계없지만 호텔에 들어가서 다음 날 아침 체크아웃을 할 때 까지 마르지 않을 경우엔 복잡해진다. 이 실장은 빨래는 가급적 하지 않는다고 가정하고 낱짜에 맞춰 따로 준비해 둘 것을 권했다. 대신 비닐 봉지를 여러 개 준비해 입을 옷과 입지 않은 옷을 분류하는 데 사용하면 된다.

상의는 네모로 접기 보다는 폴돌 말아서 가방 안에 수납하는 것이 공간을 확보하는 데 도움을 준다. 또 구김이 덜 가게 하는 데도 효과적이다. 바지는 잘 펴서 가방의 바닥에 깔면 구김이 가는 것을 피하고 여러 벌을 포개도 크게

**상의 돌돌 말고 바지 잘 펴서 깔면 구김 방지  
물건 사이 틈 없애고 생활용품 현지 구입을**

부피를 차지하지 않는다. 혹시 정장이 필요한 경우라면 정장 케이스를 함께 넣고, 옷 공간에 정면도구와 간식 등을 넣으면 된다.

**휴양형 단거리**

짐을 싸는 방법의 핵심은 가방의 틈을 없애고 최대한 가볍게 채우는 것. 동남아나 남태평양의 바닷가로 떠나는 휴양형 단거리 여행에서도 이 법칙은 통용된다. 여기에 가방의 3분의2 정도만 채운다는 생각으로 짐을 마련하는 것도 잊어선 안 된다. 계절이 계절이니만큼 모자와, 선그라스, 샌크림, 수영복 등은 필수 항목. 모자는 야구모자보다 챙 넓은 것이 좋다. 모자나 샌들 등 가벼운 소품은 직접 챙겨가지 않고 현지에서 조달하는 방법도 나쁘지 않다. 나중에 휴가자의 좋았던 기억을 되살리는

역할을 할 수도 있다. 땀을 많이 흘리고, 옷 입은 채로 바닷가에 빠지는 경우 등을 예상한다면 얇은 반팔 등 여벌의 옷을 많이 챙겨가는 것이 좋다. 비닐 봉지를 준비하는 것도 잊어선 안 된다.

바닷가에서 한가로운 시간을 보내는 일이 많을 수 있기 때문에 가볍게 입을 수 있는 쾌한 권도 여행을 풍부하게 한다. 부담없이 입고 그 곳을 떠나올 때 가이어나 현지 한국인에게 선물하는 것도 좋은 방법. 비치용 타월은 때론 이불로, 때론 치마로, 때론 돛자리로 유용하게 사용할 수 있다.

**관광형 단거리**

중국이나 베트남 등 동남아의 유적지로 가는 관광형 단거리 여행을 갈 때 짐은 휴양형보

다 더 조금만 싸는 것이 좋다. 상대적으로 소품을 할 확률이 더 높기 때문이다. 한국에서는 손목시계 없이 휴대전화로 시간을 확인하는 사람들이 많지만, 현지 시간으로 맞춰놓은 손목시계 하나쯤은 챙기는 것이 좋다.

쇼핑할 때는 조그만 계산기도 도움을 준다. 일일이 가이어나 점원에게 물어보는 수고를 하지 않아도 환율을 알아봤다가 물건의 가격을 한국 가치와 직접 비교해볼 수 있다. 다용도 칼도 하나쯤 챙겨두면 유용하게 사용된다. 현지에서 과일을 사서 깎아먹는 재미를 느낄 수 있다. 테러범으로 오해받아 싫다면 비행기를 탈 때는 수화물에도 넣어두어야 한다.

여권 등 중요한 물품은 허리백이나 조그만 가방에 따로 보관하고, 상비약을 챙기는 것은 기본이다. 하나라도 이명용 광주·전남지사장은 “현지에서는 약을 사기가 대단히 불편한 경우가 많다”며 “일회용 밴드와 진통소염제, 소화제, 두통약 등을 챙기면 심리적으로도 든든하다”고 말했다. 단, 매일 복용하는 약은 수화물에 넣지 않고 손가방에 챙긴다.

정신병원 기자 camus@kwangju.co.kr

**‘월빙’ 해외여행 되려면**

여름휴가를 해외로 떠나려는 사람은 무엇보다 건강을 챙겨야 즐거운 여행이 될 수 있다. 전문가들이 조언하는 ‘월빙’ 해외여행 방법을 알아본다.

**예방접종은 반드시 하세요**

**동남아 말라리아, 중남미 황열병**

◇해외여행지에 따른 예방접종=인천국제공항공사에 따르면 장거리 해외여행을 떠나기 일주일 전에는 A형 간염과 말라리아, 황열병에 대한 예방접종을 고려해야 한다.

A형 간염은 북미와 북서유럽, 호주, 일본을 제외한 나라에서 흔히 감염된다. 음식과 음료가 수원으로 알려져 있다. 면역의 효력은 1주일 후부터 나타나기 때문에 감염이 잘되는 나라를 여행하려는 사람은 미리 접종해야 한다.

말라리아는 동남아 지역 중 큰 도시를 빼고는 전체가 감염 가능 지역이며 황열병의 경우 아프리카의 북단과 남단을 제외한 나라들과 중남미 대륙이 위험 지역이다.

황열병은 사망률이 매우 높고 현지 국가에서 예방접종 기록을 요구하므로 미리 백신을 맞아둬야 한다. 백신 접종 후 9일이 지나야 효과가 있기 때문에 출국 열흘 전 예방접종을 반드시 맞아야 한다.

**기내에선 물 자주 마시세요**

**탈수 일일킬 수 있는 커피·술 피해야**

◇건조한 기내에선 물 자주 마셔야=비행중인 항공기 안은 평지와는 전혀 다른 환경을 갖고 있다. 습도가 낮고 기압은 해발 약 8천 피트에 맞춰져 있다. 또한 낮았이 뉘바뀌는 곳으로 이동하는 경우 생체 시계 리듬이 깨지기 쉽고 긴 시간동안 좁은 공간에 앉아 있는 것도 고역이다.

이런 상황이 건강에 악영향을 미치거나 원래 질병을 갖고 있던 사람의 증상을 악화시키기도 한다. 따라서 비행중에는 물을 자주 마셔야 한다. 이뇨작용으로 탈수를 일으킬 수 있는 커피와 차, 술은 되도록 피한다. 콘택트렌즈보다 안경을 끼는 것이 좋으며 기압도 낮으므로 위, 소장과 같은 소화기관 안의 가스가 평소보다 부풀려진다.

전문가들은 노약자와 폐질환자, 심장병 환자, 열관절염자, 최근 수술받은 사람 등은 비행전 의료진과 미리 상담을 하는 것이 반드시 필요하다고 조언한다.

**시차 적응 훈련 미리 하세요**

**서쪽보다 동쪽 여행이 시차 더 시달려**

◇서쪽보다 동쪽 여행이 시차에 더 시달려=우리나라와 시차가 큰 곳에 가면 90% 이상의 여행객이 불편증과 피로감, 소화불량, 빈뇨, 신경과민, 두통, 운동기능 저하, 생기는 장애, 뇌기능 저하의 증세를 호소한다.

해외여행을 먼 곳으로 떠난다면 시차를 줄이기 위해 우리나라에서 저녁에 출발하는 일정을 선택하는 것이 바람직하다. 또한 도착지 시간을 고려하면서 잠을 충분히 자도록 한다. 서쪽과 동쪽을 따라 시차 적응이 달라지므로 비행 3일 전부터 서쪽이 여행지라면 1시간씩 늦게, 동쪽으로 갈때에는 1시간씩 일찍 잠자리에 들면 좋다.

비행기 안에서는 가급적 잠을 자도록 하고 수시로 스트레칭을 해주는 것이 도움이 된다. 우리나라에서 동쪽방향 해외국가 목적지에 도착했을 경우에는 숙소에서 2시간 정도 자고 나서 활동하는 것이 바람직하다. 서쪽 여행지라면 힘들더라도 자지 않고 활동을 하다가 오후에 잠을 청한다.

연합뉴스

Real estate advertisement section containing multiple listings for properties, land, and commercial spaces. Includes contact information for various agencies and detailed descriptions of available lots and buildings.