

“런치 투어” 어디까지 해봤니?

요즘 직장인의 점심시간 활용법!!!

## '런치 투어' 어디까지 해봤니? 요즘 직장인의 점심시간 활용법!

'런치 투어(Lunch Tour)'라고 하면 왠지 맛있는 점심을 먹으러 다니는 투어를 말하는 것 같은데요. 그런데 런치 투어의 진짜 뜻은 점심시간에 식사를 하지 않거나 간단히 해결하고 공부나 운동, 쇼핑 등 개인적인 시간을 보내는 것입니다. 이처럼 점심시간을 알차게 활용하는 직장인들을 일컬어 '런치 투어족'이라고 부릅니다.

1시간의 점심시간은 하루 종일 업무에 몰두해야 하는 직장인에게 매우 소중한 시간입니다. 점심만 먹고 끝내기에는 왠지 아쉬운 마음이 들지요. 그래서 요즘에는 1시간 남짓의 점심시간을 상사나 동료와 보내지 않고 자기개발에 활용하는 직장인이 늘고 있습니다.

런치 투어족은 주로 독서, 강의 수강, 운동, 쇼핑, 채테크, 동호회, 소개팅 등을 즐깁니다. 직장인이 많은 여의도에 위치한 학원에는 런치 투어족을 위한 점심시간 프로그램이 다양하게 마련되어 있는데요. 일본어 강의부터 바이올린, 줌바댄스, 필라테스, 요가, 캘리그래피, 꽃꽂이, 쿠키클래스 등 틈새 시간을 즐겁게 보낼 여러 프로그램이 준비되어 있습니다.

1분 1초도 허투루 쓰기 싫은 직장인이라면 런치 투어에 도전해 보는 건 어떠세요? 지금부터 나에게 꼭 맞는 런치 투어 활동을 찾아봅시다.





### 기분전환에 최고! 산책하기

런치 투어족의 상당수가 간단한 식사 후 가벼운 산책을 즐기는 것으로 나타났습니다. 점심식사 후 산책을 하며 소화도 시키고 고된 업무로 지친 몸과 마음을 풀어줄 수 있어요. 퇴근 후 따로 시간을 내 운동하기 어려운 경우 산책을 통해 부족한 운동량을 채울 수도 있습니다. 요즘에는 걷기만 하면 돈이 되는 만보기 앱을 이용해 앱테크를 하기도 해요.



### 건강한 몸을 위해, 나에게 맞는 운동하기

요즘 체중 관리 또는 체력 향상을 위해 헬스나 필라테스, 요가, 발레 등을 하는 직장인이 부쩍 늘었습니다. 그래서 요가나 필라테스 센터 등에서 직장인을 위해 점심시간 프로그램을 운영하는 곳이 많아지고 있는데요. 장시간 근무 후 녹초가 된 몸을 이끌고 운동하러 가기가 힘들다면 아직 생생한 점심시간에 몸을 단련해 보는 건 어떨까요?



### 자투리 시간의 공부로 열정 불태우기

자신의 현재 위치에 안주하지 않고 더 나은 미래를 위해 끊임없이 자신을 갈고닦는 직장인이 많습니다. 자기개발에 진심인 런치 투어족은 남들이 식당으로 향할 때 홀로 학원으로 향하거나 조용한 곳에서 인터넷 강의를 듣습니다. 외국어, 직무관련 기술, 재테크 등 자기개발의 분야는 무궁무진한데요. 하루 1시간, 성장의 밑거름을 차곡차곡 쌓아간다면 훗날 더 성장한 내 모습을 마주할 수 있을 거예요.



### 짧지만 즐거운 사교활동으로 리프레쉬!

누군가와 1시간의 만남은 짧은 시간이지만 결코 불가능한 것은 아닙니다. 회사 근처 카페에서 친구를 만나 맛있는 디저트를 먹고 수다를 떨면서 재충전의 시간을 가질 수 있습니다. 회사가 많이 모여있는 업무지구에서는 점심시간에 직장인 동호회 모임이 열리기도 하는데요. 시간이 많지 않기 때문에 오히려 더 알찬 시간을 보내게 된다고 하네요.

