

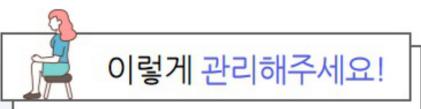
알아야 합니다

당신의 직업은 무엇입니까?

업무에 쫓겨서 일을 하다 보면 어딘가 좀 불편해도 ‘곧 괜찮겠지’ 하고 지나치곤 한다. 일하면서 자주 나타나는 증상이 있다면 몸이 보내는 이상신호일 수 있으니, 큰 병이 되기 전에 미리미리 점검해야 한다. 직업별로 주의해야 하는 질환에 대해 알아보자.

오래 앉아 있는 직업 → 척추측만증, 심혈관계질환, 변비

허리가 가장 큰 부담을 느끼는 자세는 앉아 있는 자세다. 오래 앉아 있으면 엉덩이와 허리에 통증이 오는 것은 물론이고 척추질환 까지 이어진다. 또 혈액순환이 나빠져 혈전을 만들어내면서 심혈관계 질환을 유발할 수 있다. 오래 앉아 있는 직업군 사람들은 변 비도 주의해야 한다. 위장을 비롯한 소화기관이 위 아래로 압력을 받아서 원활한 소화 작용이 어렵기 때문에 변비로 이어지기 쉽다.

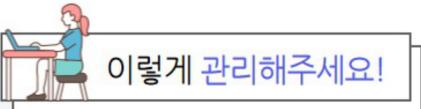


자주 자리에서 일어나는 것이 좋다. 천천히 일어났다가 앉는 동작을 가능하면 30분에 한 번 간격으로 한다. 앉을 때 바른 자세를 유지하고 한 시간에 한 번 가벼운 스트레칭을 해준다.

하루 종일 컴퓨터를 사용하는 직업 → 거북목증후군, 안구건조증

하루 종일 컴퓨터를 사용하면서 일을 한다면 자세를 점검해야 한다. 컴퓨터를 종일 들여다보면 목이 자연스럽게 앞으로 나오게 되고 거북목증후군에 걸릴 위험이 커진다. 목에 무리가 가면서 어깨나 손, 팔이 저리고 두통과 현기증까지 생기기도 한다.

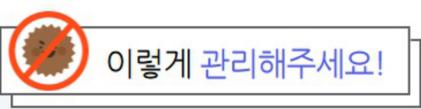
또 장시간 컴퓨터를 사용하면 안구건조, 충혈, 시력 저하 등 눈 건강이 나빠질 수 있다.



모니터 위치는 너무 아래를 보지 않도록 조정하고 거리는 45~60cm 정도가 적당하다. 모니터가 이보다 가까우면 눈의 피로도 쉽게 찾아온다. 안구건조를 예방하기 위해서는 눈을 자주 깜빡이고, 양손바닥을 비벼 열을 낸 다음 눈 주변을 마사지해주는 것도 효과적이다.

말을 많이 하는 직업 → 성대질환

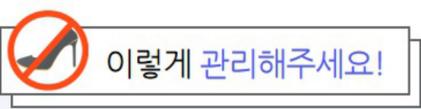
교사나 강사 등 목을 많이 쓰는 직업은 여러 가지 목 관련 질환에 시달린다. 계속 말을 하거나 과다하게 큰 소리로 말을 하다보면 발성장애, 성대결절, 성대마비, 성대용종 등 여러 가지 성대질환에 노출될 우려가 있다.



성대를 보호하기 위해 물을 자주 마시고 가습기 사용 등으로 주위환경이 건조하지 않도록 관리해줘야 한다. 먼지나 매 연이 많은 곳은 피하고 청량음료나 카페인음료, 기름기 많은 음식은 삼간다.

오래 서 있는 직업 → 무릎통증, 하지정맥류

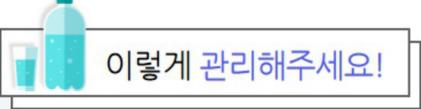
판매직이나 안내직, 승무원 등 서서 오래 근무하는 직업은 무릎통증을 자주 겪는다. 또 정맥혈의 압박으로 인해 핏줄이 구불구불 해지고 피부 겉으로 드러나는 하지정맥류 질환을 호소하기도 한다. 하지부종, 중압감, 근육경련 등의 증상이 있는 경우 하지정맥 류를 의심할 수 있으나 이는 일부 증상으로 관절염이나 말초신경염 등과의 감별이 중요하고 질환에 따른 진료 및 치료가 필요하다.



무릎 강화를 위한 스트레칭과 하체근육을 키우는 운동을 수시로 한다. 하지정맥류가 걱정된다면 꼭 끼는 바지나 하이 힐은 피하고, 오랜 시간 서있어야 할 경우에는 압박스타킹을 사용한다.

손가락과 손목 사용이 많은 직업 → 손목관절염, 손목터널증후군

미용사나 요리사, 웹디자이너나 프로그래머처럼 손가락과 손목을 많이 사용하다보면 손가락관절염이나 손목터널증후군에 걸릴 위험이 높아진다. 손목 통증과 함께 엄지, 검지, 중지 및 손바닥 부위의 저림 증상이 밤에 심해지면 손목터널증후군을 의심할 수 있다.



평소 손목과 손가락을 자주 풀어주고 손목 혈액순환이 잘 되도록 물을 자주 마셔야 한다.

<출처: 국가정보포털 의학정보, 의학신문(2019. 6. 4.), 헬스조선(2019. 5. 2.)>

