



알아야 할난다

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 쉽 다.



이렇게 관리해주세요!

자주 자리에서 일어나는 것이 좋다. 천천히 일어났다가 앉는 동작을 가능하면 30분에 한 번 간격으로 한다. 앉을 때 바 른 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 되 고 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.



이렇게 관리해주세요!

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 마 사지해주는 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.



이렇게 관리해주세요!

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 필요하 다.



이렇게 관리해주세요!

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, 웹디자인이나 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.



이렇게 관리해주세요!

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

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