특집 / 직장인 건강, 이렇게 지킵시다

오늘날의 사회에서 일정한 시기가 되면 직업을 갖는 것은 당연한 일이다.

그런데 사회가 복잡다양해 지면서 직업을 갖는 것도, 자신의 직업을 충실히 엮어 나가는 것도 쉽지 않은 것 같다.

모든 것이 갈수록 치열한 경쟁 속으로 치닫고 있는 상황에서 직장인들은 새벽부터 밤늦게까지 이리뛰고 저리뛰고, 그런 사회관계 속에서 온갖 스트레스를 받게 된다.

그뿐이랴! 업무상 어쩔 수 없이 마시게 되고 스트레스 푼다고 또 한잔하게 되는 술, 돌아가지 않는 머리 회전을 위해 빨아대는 담배들.

그러나 직업이란 대체 무엇인가! 편안히 먹고살기 위한 과정이요 수단(?)이 아닐까? 그렇다면 스스로 돌보지 않은 건강에 누가 관심을 가져 주겠는가.

숨돌릴 틈도 없이 쌓여오는 일 속일지라도 단 1분만이라도 고개를 들 수 있는 여유를 갖고 나의 건강을 위해 무엇을 할 것인지 생각해 봐야겠다.

피할 수 없는 음주·흡연 어떻게 하나

윤 방 부

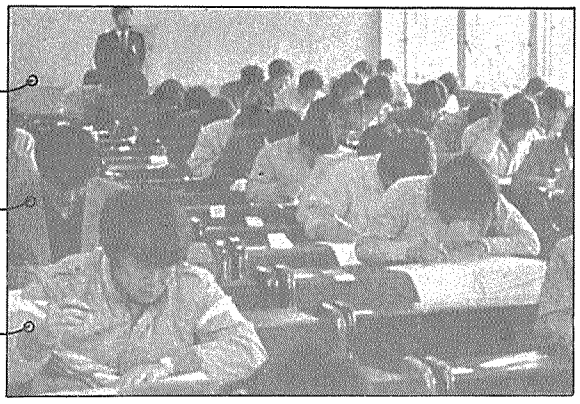
필자가 위의 제목으로 원고 청탁을 받았을 때 우선 느낀 것은 무척이나 실제적인 제목을 정했다는 것이다. 임상에서 흔히 질문을 받고 대답해 주기 난감했던 일들이 기억난다. 음주나 흡연으로 인한 질병으로 병원에 입원한 후 치료과정에서 금주, 금연에 대해 여러가지 교육을 시키게 되는데, 어떤 환자에 있어서는 퇴원시 조심스럽게 불가피한 흡연, 음주에 대해 문의해 오는 경우가 있다.

이 때 필자는 환자를 꾸중하기도 하고 음주, 흡연에 의한 여러가지 질병과 병의 회복에 미치는 영향등에 대해 다시 설명하지만 과연 그 환자가 퇴원 후 충고를 얼마나 받아들였는가 곰곰 생각해 볼 때가 있다.

물론 담배를 태우지 않고 술을 마시지 않는 것이 가장 좋은 방법이나 사회 생활에서 어쩔 수 없이 피우고 마시게 되는 경우가 대부분이며 해마다 정초가 되면 금주, 금연을 결심하지만 며칠 가지못하는 경우를 흔히 당하게 된다.

그 동안 여러 지면을 통하여 술과 담배의 해독에 대해 필자가 얘기한 적이 있으며 매스콤을 통하여 이제는 상식이 되어버린 술과 담배의 해독에 대해 간략하게 생각해 보고, 불가피한 경우 어떻게 하면 건강을 해치지 않는 범위에서 그것을 즐길 수 있는지에 대해 살펴 보기로 하자.

우선 술의 약리 작용과 그 해독을



◀장기간 알콜을 섭취하면 임포텐스나 불임을 초래하기도 하고 성반응을 저하시킨다.

보면, 중추신경을 억압하여 사고의 장애가 나타나며 섬세한 판단, 기억, 집중력등이 저하된다. 알콜을 대량 섭취할 경우 다른 비특이적 중추 신경억제제인 전신 마취제나 수면제와 마찬가지로 외과적 마취상태에까지 이르게 된다.

또한 위산 분비를 증가시켜 만성 알콜중독자에서 만성위염을 흔히 볼 수 있으며 췌장염도 알콜과 상당히 연관이 있는 것으로 알려져 있다. 술에 의해 가장 많은 해를 입는 것이 간인데 간에 지방합성을 증가시켜 지방간을 형성할 뿐만 아니라 이러한 현상은 정상인에서 소량의 알콜로도 생길 수 있으며 알콜성 간염의 유발과 좀더 진행되면 알콜성 간경변증으로 이행될 수도 있다. 알콜성 간염은 간혹 바이러스성 간염보다 심한 경우도 있게 되며 약 1/3의 환자에서 알콜성 간경변으로 이행하게 된다. 이 때는 이미 늦게 된다. 간경변은 계속적으로 간의 정상조직이 파괴 되면서 굳어져 가는 것이므로 결국 여러 합병증으로 대개 몇 년 이내에 사망하게 되는 경우가 많다.

또 알콜은 옛부터 최음 효과가 있다고 알려져 왔으나 이는 어디까지나 자제력의 소실로 나타나는 현상이며 실제 장기간 알콜을 복용할 경우 임포텐스나 불임까지 초래되고 남자나 여자 모두에게 성반응이 저하된다. 그외에 태아에 기형을 야기시키기도 하며 구강인후계의 암발생율을 높이는 등의 작용이 있는 것으로 알려져 있다.

그러면 이번에는 담배의 해독에 대해 알아보기로 하자. 담배와 폐암의 관계에 대해서는 몇가지 설이 있다. 관계는 분명히 있고 또 폐암에 걸릴 확률이 흡연자가 비흡연자 보다 14배 높다느니 등등…

담배를 피우게 되면 대개 몇가지 증세가 나타난다. 첫째로 집안의 공

기 · 사무실 공기가 오염되고, 둘째로 새로 맞춘 오바코트, 양복등이 반드시 담배불로 구멍이 뚫리고, 세째로 불결한 담배 냄새를 피우게 된다. 간혹 얼빠진 여자가 남자 애인에게 담배냄새가 멋지다고 하는 여자도 있다고 하지만 물론 의학적으로는 우리의 폐가 말을 잘 듣지 않아서 기관지염 등이 잘 생기고 좀 심해지면 허파가 늘어나기도 하는데 줄어드는데 시간이 걸려 숨을 헐떡이게 된다.

따라서 60세쯤 되면 걸음걸이가 힘든다. 결국 담배는 호흡기 계통에 병을 일으키는데 이 병들이 대개 사람을 사망하게 하지는 않고 질질 끌면서 고통만 주는 질환들이다. 따라서 자주 기관지염에 걸리니 병원 신세를 자주 지고, 또 숨이 차서 걷기가 힘드니 사회 활동하기 힘들고 얼굴도 그 색깔이 시퍼렇고해서 남보기가 흉하다.

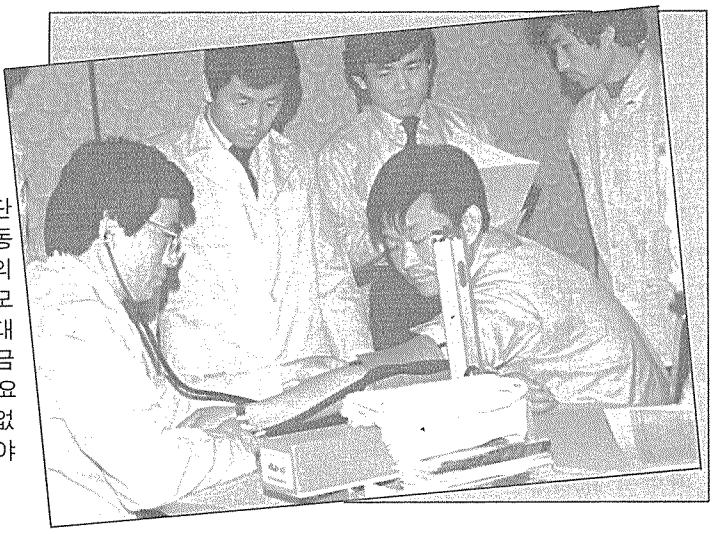
그러나 운좋게도 담배를 많이 피우는 사람 중 짧게 굵게 사는 사람도 꽤 있다. 즉 담배를 피우다가 폐암에 걸려서 짧게, 굵게 사는 사람을 말한다. 왜냐하면 폐암은 아직까지 완치시키는 방법이 없으니 대개 1~2년 이내에 사망한다. 폐암을 두려워 하면서도 흡연을 계속하는 사람중에는 파이프를 써서 담배내의 해로운 물질을 제거시키고자 하나 그러한 사람 중에는 파이프에 의한 입술에 피부암의 발생 빈도가 높다는 보고도 있다.

> *담배는 호흡기 계통에 병을 일으키는데, 이 병들은 사람을 빨리 사망시키지는 않고 질질 끌면서 고통만 주는 경우가 대부분이다.*

이상으로 술과 담배의 해독에 대해 살펴 보았는데, 그러면 이러한 해독을 최소한으로 줄이면서 건강을 해치지 않고 불가피한 음주, 흡연의 방법이 있는가? 이것에 대해 몇가지 대응전략을 세워 보기로 하자.

첫째, 정기 건강진단을 해보는 것이다. 그동안 술과 담배에 의해 상했을지도 모를 여러장기에 대한 평가와 함께 금주와 금연이 절대 요청되는 질환이 없는지 알아보는 것이다. 예를 들면 B형 간염의 보균자라는 것이 우연히 신체검사에서 발견되는데 그러한 사람에서는 소량의 알콜이라도 간세포의 파괴를 일으켜 간경변으로 이행할 확률이 높아지게 된다. 또한 당뇨가 있는 사람은 알콜이 칼로리로서 작용하므로 혈당치를 높이는 요인이 될 수 있다.

둘째, 폭음을 하지말고 한번 음주를 하였으면 최소한 3일동안은 음주를 하지 말자. 앞에서도 얘기 했지만 음주는 지방간을 야기 시키므로 매일의 음주는 간의 휴식을 뺏는 결과가 되어 만성피로등의 간장기능저하 증



▶정기 건강 진단이 필요하다. 그동안 술과 담배에 의해 상했을지도 모를 여러 장기에 대한 평가와 함께 금주·금연이 절대 요청되는 질환이 없는지 알아 두어야 한다.

세가 올 수 있다.

세째, B형 간염 예방접종을 하자. 우리나라의 음주습관상, 잔을 돌리는 경우가 많으며 또한 음식점의 허술한 위생등에 의해 B형 간염에 걸리는 수도 있으므로 B형 간염예방접종을 해야하는 사람(즉,B형 항체가 없거나 B형 보균자가 아닌 사람)에서 반드시 예방접종이 중요하다.

네째, 음주시 충분한 단백질 섭취를 하며 식사를 거르지 말자.

흔히 주위에서 저녁식사를 하지 않고 술을 마시는 사람을 흔히 보게 되는데 빈 속에 알콜이 들어가면 알콜의 흡수가 빨라져 숙취의 요인이 되며 또한 위산분비의 증가와 위점막 자극에 의해 음주 다음날 속이 쓰리게 된다.

다섯째, 음주시에는 흡연을 삼가하자.

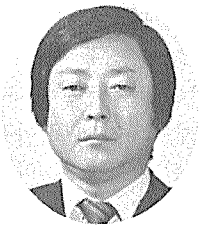
음주시 흡연은 숙취를 일으키는 요인이 되는데 알콜의 (숙취를 일으키는)분해 산물이 담배속의 니코틴에 의해 분해되는 것이 방지되어 체내에서 빠져나가지 못해 결국 숙취의 요인이 된다는 얘기가 있다.

여섯째, 여러 종류의 술을 마시지 말자. 흔히 여러종류의 음주 후 숙취하게 되는 것이 보통인데 이것은 여러종류의 술을 마시면 주량을 알수없어 평소 주량 이상으로 마시게 되는 것 때문이다.

이상은 주로 알콜의 섭취 요령에 대해 알아보았는데 결론적으로는 과음하지 않는 것이 최상의 대응책이며, 흡연은 되도록 삼가하는 것이 자신의 건강에 좋다고 말할 수 있다.

〈필자=연세의대교수·의박〉

휴식 시간엔 가벼운 운동을



오 경 운

한창 나이인 직장인들은 물불을 가리지 않고 일에 매달리게 된다. 바쁘게 일하는 사람일수록 건강에 주의를 기울이지 않으면 안된다. 적당한 운동을 함으로써 자신이 갖고 있는 체력을 유지하여 나가는 것이 바람직하다. 평소 건강과 체력을 과신 하는것만큼 위험한 것은 없다. 여기에 직장인들이 간단히 할 수 있는 운동을 몇가지 나열 하고자 한다.

첫째, 아침에 눈을 뜨자 마자 아침잠을 깨우는 운동으로 드러누운 상태로 팔·다리 굽혀펴기, 자전거를 탄 상태라고 가상해서 손과 다리를 움직인다. 그다음 윗몸 일으키기를, 팔을 쭉 편 상태에서 또는 머리 뒤로 깍지를 낀 상태에서 몇번 반복한 다음 전신안마를 하는데 발끝에서 무릎, 팔꿈치, 목 주위등을 가볍게 두드려서 풀어 주도록 한다.

두번째, 세수할 때 하는 운동으로 거울앞에서 화낸 얼굴, 웃는 얼굴, 찡그린 얼굴등의 여러가지 표정으로 얼굴의 근육을 풀어 주고 크게 하품을 한다.

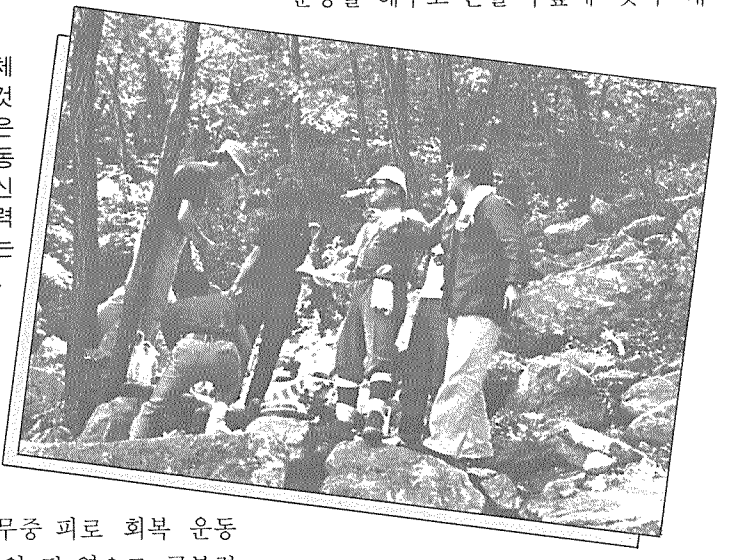
세번째, 식사하기전 간단한 운동으로 천천히 숨쉬기를 하고 몸을 흔들어 주는데 전신, 손목, 팔, 발목, 어깨등을 좌우 또는 위아래로 흔들어 준다.

네번째, 출근 할 때 하는 운동으로 걷기 운동을 들 수 있는데 전신을 위로 당기는 기분으로 쭉 펴고 상체를

젖히고 턱을 가슴쪽으로 끌어 당기는 자세를 유지하면서 뒤꿈치를 땅에 닿지 않게 발끝으로 걷고 또 가능한 한 큰걸음으로 빠르게 걷는다.

다섯번째, 출근해서 일하기전의 1분운동으로 크게 젖혔다, 웅크리는 동작을 되풀이 해 주고 모든 관절을 돌려준다.

여덟번째, 휴식 시간을 이용한 운동으로 휴식은 긴장을 푸는 시간이므로 되도록 크게 움직이도록 한다. 숨을 들이쉬고 내쉬는 동작으로 복근운동을 해 주고 목, 어깨, 다리는 힘을 빼고 마음대로 돌려준다. 상체를 앞으로 굽혔다 폈다하는 동작으로 등배운동을 해주고 손을 무릎에 갖다 대고 굽히고 펴고 하는 동작으로 무릎운동을 해 준다. 또 몸을 활짝 폈다가 웅크리는 동작을 해 주고 몸통을 좌우로 비틀어 몸통운동을 해준다.



▶평소 건강과 체력을 과신하는 것만큼 위험한 것은 없다. 적당한 운동을 함으로서 자신이 갖고 있는 체력을 유지해 나가는 것이 바람직하다.

여섯번째, 업무중 피로 회복 운동으로 우선 목을 앞 뒤 옆으로 구부렸다 폈다 하다가 돌려주고 어깨는 위아래로 움직이며 돌려 준 다음 가슴을 활짝 펴고 허리를 젖혀준다. 그다음 상체를 옆으로 비틀어 준다.

일곱번째, 머리를 맑게 하는 운동으로 눈꺼풀을 가볍게 누르고 눈동자를 돌려 주면서 눈 주위를 눌러 주는 눈체조를 해주고 머리를 좌우로 크게 흔들어 준 다음 깊은 심호흡을 한

아홉번째, 의자에 앉아서 일하는 사람을 위한 운동으로 의자에 오래 앉아 있으면 근육의 작용이나 혈액 순환을 해치는 요인이 되므로 약간의 시간을 할애하여 운동을 하는것을 필요

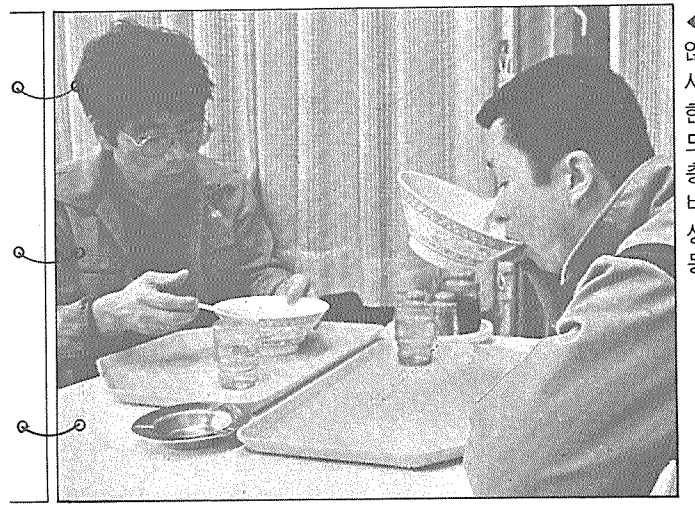
로 한다. 우선 온몸을 자유로이 움직이고 가슴을 펴면서 어깨를 돌린다. 다음으로 양손을 허리에 대고 허리를 뒤로 젖혀주고 무릎 굽혀펴기, 웅크리기, 몸통운동을 한다.

열번째, 서서 일하는 사람을 위한 운동으로 때때로 등을 펴주고 제자리 걸음을 하여 준다.

열 한번째, 만성피로를 느끼는 사람을 위한 운동으로 바쁜 사람일수록 만성피로에 빠지기 쉬우므로 평소의 생활습관이나 일의 방식을 피로하지 않도록 개선하는 것이 중요하겠다. 만성피로에 빠지지 않으려면 균형잡힌 식사를 하고 적절한 작업 조건을 갖추고 수면은 충분히 하되 자기전 가벼운 운동을 하며 일상생활에서도 적당한 운동이 필요하다.

- 눈의 피로, 머리가 무거울 때 : 일어서서 크게 심호흡을 하고 목을구부렸다 폈다 하고 목과 어깨를 돌려준다.
- 손·팔이 나른할 때 : 손을 쥐었다 폈다하고 팔을 흔들어 준다.
- 다리가 피로할 때 : 발을 흔들어 주고 넓적다리에서 발까지 두들겨 준다.
- 어깨가 결릴 때 : 어깨를 위 아래로 움직이고 돌려주고 두드려 준다.
- 전신이 나른할 때 : 전신을 편안히 흔들어 주면서 뛰고, 팔과 다리를 굽혔다 폈다 하고, 가슴을 크게 폈다 웅크렸다 한다.

열 두번째, 의자를 이용한 운동으로 의자에 앉아 전신을 펴서 하품을 하고 몸을 깊숙히 굽혔다 뒤로 젖혀준 다음 두다리를 위로 나란히 들고 오래 견디고 발을 돌려 준다. 상체만



◀만성 피로에 빠지지 않으려면 균형잡힌 식사를 습관화하고 적절한 작업 조건을 갖추도록 노력하고 수면은 충분히 하되 자기전 가벼운 운동을 하여 일상생활에서도 적당한 운동을 해야 한다.

> 66
> 눈꺼풀을
> 가볍게 누르고 눈동자를
> 돌려주면서 눈 주위를 눌러
> 주는 눈체조는
> 머리를 맑게
> 해준다.
> 99

좌우로 돌려 준다.

열 세번째, 책상을 이용한 운동으로, 양손으로 책상의 가장자리를 잡고 양발뒷꿈치를 올렸다 내렸다 하면서 숨쉬기를 하고 무릎을 깊숙히 굽혔다 폈다한다. 다음으로 허리가 직각이 되도록 책상과 발의 사이를 벌리고 어깨를 눌러준다. 책상을 등 뒤로 하여 양손은 책상 가장자리를 잡고 가슴을 앞으로 내밀어 주고 한발을 앞으로 들어 올리고 한발은 무릎을 굽혔다 폈다 한다. 발을 바꾸어 실시한다. 또 발위치는 움직이지 않고 상체를 비틀어 두손을 책상에 대는데 몸을 좌우로 돌리면서 한다.

- 책상 옆으로 서서 한 팔로 책상을 집고 한쪽 발을 크게 앞 뒤로 흔든다. 방향을 바꾸어 다른 발도 흔든다.

열 네번째, 취침전에 할 수 있는 운동으로 팔을 뒤로 젖히면서 숨을 깊게 들이쉬고는 조금씩 내쉰 후 참을 수 있을때까지 숨을 참다가 한꺼번에 숨을 토하고 전신에 힘을 뺀다. 다음으로 등배 운동, 다리펴기 운동, 허리 돌리기, 전신 두드리기, 목·어깨 돌리기를 한다. 마지막으로 잠자리에 들어서 하는 운동으로 두팔을 앞가슴으로 모아 힘을 넣은 다음 힘을 빼고 양쪽으로 펴는 동작을 몇번 반복하고 다리도 한발씩 가슴쪽으로 끌어 당겨 힘을 준 다음 힘을 빼고 뻗는 동작을 반복한다. 다음으로 위로 향해 누워 팔다리를 위로 올려 흔들어 준다.

지금까지 나열한 운동은 직장인들이 가정에서, 직장에서 특별한 시간이나 장소에 구애 받지 않고 언제든지 생활 속에서 할 수 있는 운동들 이다. 고도로 성장하는 산업사회 속에 아무리 바빠도 생활속에서 잠깐동안 시간이나 틈을내어 할 수 있는것과 가벼운 운동부터 시작하여 보기로 하자.

바로 이 시간부터.

〈필자=YMCA 영레크리레이션 연구실장〉

• 금연 표어 •

금연하여 건강하고 건강하여 행복 찾자

■ 한국건강관리협회