

습관은 습관일 뿐이라고? 천만에

습관은 습관일 뿐이라고 '습관' 처럼 말하는 사람들이 있다. 남들이 보기에 안 좋게 보이는 것은 둘째 치더라도 습관은 곧 병이 될 수 있다는 것을 명심해야 한다. '세 살 버릇 여든까지 간다'는 말처럼 대수롭지 않다고 여겼던 습관이 큰 병이 되어 여든 살이 되기 전 큰코다칠 수 있음을 알아야 한다. 직장인들이 대수롭지 않게 여기는 5가지 나쁜 습관에 대해 살펴보자.

에디터 | 이민우

큰 병이 될 수 있는 5가지 나쁜 습관은 직장인뿐만 아니라 모든 연령대를 막론한다. 그래서 어렸을 적부터 꾸준히 행해온 단순한 버릇이 아니라 이미 질병이 되었거나 더 큰 병으로 악화될 수 있음을 인지해야 한다. 5대 습관 중에는 간단한 치료나 행동 방식을 바꾸는 것만으로 고칠 수 있는 게 많다. 조금만 주의를 기울이고 부지런해진다면 큰 병이 되기 전에 충분히 고칠 수 있으므로 지금부터 당장 실천해 보길 바란다.

● 습관은 무의식중에 나온다

여기서 말하는 5가지 습관은 △머리 굽적임 △잡은 눈 비빔 △턱을 자주 꺾 △장시간 다리 꼬고 앉음 △구부정하게 앉음 등이다. 지금 이 순간, 자신의 자세를 찬찬히 뜯어보길 바란다.혹이 중에서 몇 가지 습관을 행하고 있는가? 아마 한두 가지 정도는 자신도 모르게 행동하고 있을 것이다. 이처럼 나쁜 습관들은 두 팔을 꼬고 머리 뒤로 넘기는 것처럼 요상한 행동이 아니라 너무나 무의식중에 행하는 행동이기에 교정이 더욱 힘들다. 그래서 늘 인지를 하며 '억지로' 라도 자세를 해야 한다. 5가지 나쁜 습관과 그에 따른 의심 질병 그리고 대처법에 대해 알아보도록 하겠다.

1. 머리를 굽적인다

흔히 주변 분위기로 인해 머쓱해지거나 난감할 때 자신도 모르게 머리를 굽는 행동을 하지 않는가? 이는 단순한 습관일 수 있지만 지루성 피부염을 의심할 수도 있다. 지루성 피부염이란 비듬을 동반한 습진성 질환으로, 머리가 간지러워 긁으면 잠시 시원해지지만 두피에 물리적 자극을 주어 결과적으로는 더 많은 비듬이 생긴다. 또한 모근을 자극해서 탈모를 유발하기도 하므로 머리를 굽는 나쁜 습관은 반드시 바로 잡아야 한다.

● 의심 질병 | 지루성 피부염, 탈모

● 이럴 땐 이렇게 | 습관적으로 머리를 긁기보다 찬수건 찜질이나 비듬 예방용 샴푸를 사용한다. 지루성 피부염은 스트레스, 건조한 환경, 수면 부족으로 증세가 더 심해지므로 그런 환경은 피하는 것이 좋다.

2. 눈을 자주 비빈다

눈이 화끈거리거나 찌르는 것 같은 증상이 있다면 안구건조증을 의심해야 한다. 원인은 건조한 실내 공기, 눈물 성분들의 불균형 등. 눈을 함부로 비비면 각막이나 결막에 상처가 생겨 결막염이나 각막궤양을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다.

● 의심 질병 | 안구건조증, 결막염

● 이럴 땐 이렇게 | 눈이 건조하다고 인공 눈물이나 안약을 함부로 사용할 경우 녹내장, 백내장 등 심각한 부작용을 일으킬 수 있다. 임시적 치료보다 원인을 찾아 해결하는 것이 좋다.

3. 턱을 자주 꺾다

지금 혹시 한손으로 턱을 꺾고 있지 않은가? 식사 시 한쪽으로만 음식을 씹고 그 기간이 오래 지속된다면 턱관절 장애를 의심해 볼 수 있다. 턱관절 장애는 입을 벌릴 때 '딱' 하는 소리가 나거나 통증이 생겨 추후 만성 두통까지 유발할 수 있다. 치료를 하지 않으면 관절을 이루는 뼈의 변화를 초래해 퇴행성 고관절염을 일으키기도 한다. 심한 경우 앞니 사이가 벌어지는 전방개교합까지 초래할 수 있다.

● 의심 질병 | 턱관절 장애, 약관절염, 전방개교합

● 이럴 땐 이렇게 | 평소 자신도 모르게 한쪽으로만 씹는 습관을 고치도록 한다. 질긴 음식을 피하고 턱을 꺾지 않도록 한다. 한곳을 오랫동안 주시하다 보면 턱을 자연스럽게 꺾 수 있으므로 늘 주의하자.

4. 장시간 다리를 꼬고 앉는다

다리를 꼬고 장시간 앉아 있으면 혈액순환 장애가 생길 수 있다. 혈액순환이 잘 되지 않아 다리에 노폐물이 쌓이고 지방이 뭉쳐, 지방 덩어리인 '셀룰라이트'가 형성된다. 다리를 꼬았을 때 몸이 한쪽으로만 기울어지는가? 이런 자세를 자주, 오랫동안 취하면 골반이 뒤틀리고 양쪽 골반의 높이가 달라져 결국 다리 길이도 달라질 수 있다. 이는 척추측만증이나 요통으로 발전할 수 있다.

● 의심 질병 | 혈액순환 장애, 척추측만증, 비만

● 이럴 땐 이렇게 | 직장에서 가장 많은 시간을 보내는 곳이 책상과 의자다. 오래 앉아 있을 때는 가능한 다리를 꼬지 말아야 하고 자주 자세를 바꿔주는 것이 좋다.

5. 허리를 구부정하게 해서 앉는다

모니터를 잡아먹듯 바라보며 키보드를 두들기는 모습이 전형적인 직장인의 모습이다. 구부정한 자세로 장시간 지내게 되면 목, 어깨, 팔 등이 딱딱하게 굳는 경건완 장애를 일으키기도 한다.

● 의심 질병 | e-피로 증후군, 경건완 장애

● 이럴 땐 이렇게 | 경건완 장애를 예방하기 위해서는 눈보다 15° 낮은 각도에 모니터를 놓고 허리를 의자 등받이에 바짝 붙이며, 목과 어깨에 힘을 뺀 상태로 일직선 자세를 유지하도록 한다. 1시간 작업 후 15분 정도 휴식을 취하는 것이 좋다. ☺