사무직 여성 1991년 겨울호 통권 7호

<여성건강>

건강은 자기책임

이명호 (남강한의원 원장)

대개의 직장여성들은 특히 자신의 일, 취미생활, 자기계발 등으로 쉬는 날까지 빈틈없이 바쁘게 살아가고 있다. 그러나 사람을 만나는 약속에는 시간을 아까워하지 않고 달려가면서도 자신을 괴롭히는 여러 증상들은 무심하게 넘겨 버리고 병원 가기를 꺼려하기 십상이다. 이렇게 젊음만을 믿고 건강을 돌보지 않고 버티다가 결국 건강을 헤쳐 후회한들 무엇하랴! 이미 물 건너간 건강인데. 특히 직장일도 하면서 임신, 출산, 육아도 해야 하는 중노동자인 여성의 건강은 가임연령과 겹쳐져서 모성건강과 직결된다.

젊음만으로 버틸 수 없는 건강

직장여성에게는 월경불순, 생리통, 대하, 방광염, 소화불량, 변비, 두통, 만성피로, 어깨결림, 무좀, 가슴두근거림 등 다양한 증상을 볼 수 있다.

본인의 실수로 큰 착오가 난 후 곤혹을 치른 한 경리여사원은 그 사건 이후 서류숫자의 동그라미를 세고 또 세고 불안해하면서 심장이 몹시 뛰는 증상이 생겼다. 더러운 돈을 하루종일 세는 작업을 하다가 종이 먼지 알레르기피부염과 손톱에 무좀이 걸린 은행원도 있다. 컴퓨터실을 보호한다고 세게 틀어놓은 냉방장치로 손발이 빨갛게 얼어서 고생하는 경우도 많다. 키보드나 타자기를 장시간 두드려서 오는 목당김, 어깨결림도 비교적 흔한 증상에 속한다.

머리감고 화장하느라 시간에 쫓겨 아침을 굶는데다가, 멋 부리느라고 옷을 얇게 입고 미처 다 마르지 않은 머리에 아침 찬바람을 쏘이니 매일 코맹맹, 재채기를 하는 감기 아닌 감기환자가 되기 십상이다. 빈속에 출근, 점심을 적당히 먹는 습관에 직장내에서 생긴 스트레스가 겹쳐지면 소화불량이 생기고, 한가하게 화장실에 오래 있을 형편까지 못되니 직장여성에겐 불규칙한 배변습관과 함께 변비는 꼭 따라오게 마련이다. 변비가 장기간 습관화되면 생리통이나 수족냉증, 여드름도 잘 생기니 여러 증상이 꼬리를 물고 악순환이 계속된다.

게다가 한겨울까지도 대개는 짧은 치마이고 스타킹도 얇은 것 이외에는 신지 못하는 회사가 대부분이라 하체는 찬바람 통하는 개방시대이고 여성 자신도 몸맵시를 내려고 면내복보다 나일론거들과 슬립, 속옷만 입으니 몸이 냉해지고 혈액순환은 안 되어 생리통, 생리불순, 대하, 방광염이 심해질 수밖에 없다.

그래도 미혼일 때는 만성적인 잔병치레를 하면서 그럭저럭 지내다가 결혼해서 임신이 잘 안되면 그때 가서야 급하다고 난리를 치니 치료는 쉬운가? 1년 농사인 아기 낳기가 쉬운가 생각해 볼 일이다.

먹을 것은 정말 흔해졌다. 그러나 제대로 골고루 잘 먹기보다는 편식을 하거나 인스턴트와 간식을 더 좋아하는 사람들이 많아졌다. 특히 여성들의 식습관은 결혼을 해서 아이를 낳아 그 자녀들의 식성까지 좌우하므로 굉장히 중요하다. 현재는 미래의 어머니들인 여성들이 밥은 멀리하고 사철 찬 음료수와 아이스크림, 튀김과자를 가까이 하니 칼로리는 있으되 영양실조나 빈혈은 흔하고, 비만미인이나 창백미인이 많다.

생활태도에서 실마리를 찾자

이렇게 직장생활 5년이면 젊은 체력으로 버티기에도 한계에 다다라서 건강미도 사라지고 곪아가기 시작한다. 자신의 건강은 자신이 책임져야 한다. 일하느라고 병이 났다고 해서 회사가, 윗사람이, 동료가 자신의 건강을 찾아주진 않는다.

스스로 자신의 생활을 돌아보고 진지하게 건강을 챙기는 습관을 가져야 한다. 지금 당장 안 아픈 것이 목표가 아니라 먼 미래 즉 늙어서까지 남에게 신세 안 지고 씽씽하게 살다가는 것이 모든 사람의 소망이기 때문이다. 건강은 저절로 얻어지는 것이 아니라 귀중하게 돌보아야 하는 의무인 것이다. 사무실에서 담배연기를 몰아낼 것을 요구하고 사무복은 보온성과 활동성을 갖춰 입어야 한다.

필자는 직장여성들에게 침을 놓으면서 늘 속옷 때문에 잔소리를 한다. 면과 모로 된 따뜻한 옷은 놔두고 멋 내려고 얇게 입고 떨며 지내는 것은 바보다. 누구보기 좋으라고 그러는가? 남자를 의식해서 그러는 건지, 답답할 때가 많다.

건강을 유지하려면 억지로라도 세 끼를 충실히 먹고 자연식품과 전통음식, 우리 입맛과 체질에 맞는 우리 농산물과 제철 과일을 많이 먹어야 한다. 사과 밤 대추 곶감 버섯 당근 시금치 두부 미역 김 동태 감자 고구마 상추 쑥갓 깻잎 미나리 등 모든 식품이 다 약용이며, 잘 먹으면 비만, 빈혈, 변비 걱정을 할 필요가 없다. 콜라 · 커피 대신 요구르트, 단과자 대신 과일 한 알이나 우유로 간식을 할 수 있으면 더욱 좋다. 한 알의 약으로 병을 고치려 하지 말고 생활태도 가운데서, 매일 먹는 음식 중에서 조화를 잃지 않아야 건강을 지킬 수 있고, 이것이야말로 참되게 자존심을 지키는 길 아닐까 생각한다.