

함께 나이 들어가는 친구에게¹⁾

송윤희 회원, 직업환경의학전문의

보연에게.

정말 오랜만에 편지 쓴다.

나는 나이가 40대 중반이 되니 몸이 예전 같지 않아. (아. 이렇게 재미없는 말로 서두를 열다니, 미안하다. 그래도 좀만 들어줘.) 운동을 해도 더 건강해지는 게 아니고 그냥 덜 아프고 간신히 유지만 되는 것 같아. 아줌마 친구들이랑 모여서는 어느덧 한 시간째 건강 얘기만 늘어놓고 있어. 어째 늙어가는 모습은 다 비슷한 것 같지?

늙어가는 것.

예쁘게 포장해서 나이 먹어가는 것. 혹은 노사연 가사로는 익어가는 것에 대해 얘기 좀 해보자. 외모나 내면 말고 내 몸 자체로 말이야. 진료실에서 환자들을 보다 보면, 우리 몸이 어떻게 늙어가는지가 보이거든. 한마디로 뻣뻣해져. 온몸의 조직이 탄력이 떨어지는 거지. 다른 몸 여러 곳이 다 그렇겠지만 특히 혈관이 그렇고, 척추가 그래. 혈관이 뻣뻣해지는 게 뭐냐고? 혈압이 높으면 혈관들이 그 압력을 이겨내려고 하면서 딱딱해지는 거야. 당연히 아이보다 어른의 혈관이 딱딱한 거지. 또 뻣뻣하기만 한 게 아니라, 그 안 혈관 내 피에는 덕지덕지 뭐가 끼는 거야. 그렇게 뻣뻣하고 덕지덕지한 혈관이 노화의 현상인 거지. 혈압 때문에 혈관 노화가 생기기도 하고, 또 혈관 노화 때문에 혈압이 생기기도 하지. 서로 주거나 받거나 하면서.

자연 현상이니 어쩔 수 없다고?

1) (한노)보연이라는 친구에게 편지형식으로 쓴 글입니다.

아냐. 혹시 기부 활동을 많이 하는 연예인 선의 건강 상태를 들어본 적이 있니? 매일 10km 달리기를 하는 50대 그의 혈관 나이가 무려 10대인 것으로 드러났어. 그만큼 충분히 나의 일상생활과 활동, 운동으로 자연 현상을 늦출 수 있다는 거지.

그리고 우리 현대인은 있잖아. 동물인데도 너무 식물처럼 가만히 있거든. 우리가 보행하기 위해 직립으로 서 있는 거 같지? 아니야. 우리 몸 구조를 보면 사실은 뛰기 위해 그렇게 구조가 되어 있는 거야. 걷기 위해서라면 사실 장딴지 근육만 있어도 되는데, 우리 몸에서 제일 크고 힘이 센 근육 중 하나가 엉덩이 근육, 대둔근이거든. 그건 두 다리를 많이 벌려서 뛰는 자세를 만들어내기 위해서 발달 되어 있는 거야.

그래서 내가 환자들에게 항상 얘기하는 게 운동이야. 그냥 느긋한 산책이나 걷기 운동보다는 말이야, 피 냄새가 날 정도로 빠르게 헉헉거리면서 달려봐. 심장이 미친 듯이 뛰고 땀이 티셔츠를 흠뻑 먹어버리게. 그럼 내 혈관들은 자극을 받아서 뚝뚝뚝해지거든. “뭐지? 이 주인… 왜 이래? 살살해, 줌!” 하면서 급격한 압력 변화에 적응하고 날렵하게 혈류를 보내주기 위해서 자극받으며 열심히 늘렸다 줄였다 운동하는 거지.

그러니까 너도 맨날 연구한다고 가만히 모니터 앞에 있지 말고 꼭 운동을 해. 격하게. 선처럼 매일 10km는 절대 못 하더라도, 1주일에 한 번 3km나 5km를 뛰는 거야. 그냥 보강도 좋지만, 중간 중간 30초씩 젖 먹던 힘을 다해서 다다다다 뛰어봐. 스프린트 선수처럼. 그럼 내 몸이 안 쓰던 근육과 내 심장이 안 뛰던 한계치까지 뛰면서 온몸이 리셋될 거야. 1주일에 한 번 숨을 몰아쉬면서! 오케이?

그다음에 또 뻣뻣해지는 데가 척추야.

사실 척추 말고도 근육, 인대, 건, 관절 모두 노화로 수분이 빠져서 가동성이 떨어지고 뻣뻣한 거지. 혹시 이 스트레칭 아니? 난 이걸 파배기 스트레칭이라고 하는데, 내 몸을 파배기처럼 비틀어주는 거야. 그럼, 척추가 (경부-흉부-요추부) 비틀어지면서 그 주변으로 지나가는 교감신경절들이랑 수많은 신경을 자극해 주면서 굉장히 몸에 좋거든. 난 말이야… 30대 때 하도 가만히 앉아서 모니터만 봐댔더니 척추 관절들이 안 좋아져서



이게 안 돼. 아직 40대인데 퇴행성이 시작된 것일 수도 있겠다 싶어. 그래도 이 악물고 아침마다 저 스트레칭을 한다. 오른쪽, 왼쪽 한 번씩. 뻣뻣하게 잘 안돼도 꾸역꾸역 해. 오늘 너도 자기 전에 꼭 이 스트레칭을 해봐. 하루에 한 번! 척추에 자극 주기!

목도 자주 아프지? 진료실에 있다 보면, 또 사람들이 제일 많이 아파하는 데가 목덜미, 목, 후두부거든? 이건 99% 이상 목 자세의 문제야. 지하철 탈 때 주변 둘러봐봐. 다 이리
고 있어.



▲ 사진 출처: www.jeonpa.co.kr/news/articleView.html?idxno=26317

그뿐만 아니라, 모니터 앞에서도 작업대 앞에서도 내 목은 대부분 아래로 구부러져 있지. 이 5~7kg 되는 성인 머리 무게를 저런 각도로 숙이면... 알지? 못해도 12~20kg까지 증가해! 그럼 그걸 받쳐주는 내 뒷목과 후두부랑 어깨죽지가 죽어나는 거야...

그러니까 꼭 하루에 3~4번은 하늘을 봐. 뒷짐 지고, 어깨 짹 피고 고개를 들어서 하늘, 천장, 형광등, 시스템에어컨 아무거나 봐봐. 10초간 그렇게 고개를 위로 들고 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯 열까지 세. 그리고 나서 다시 작업을 시작해. 가련한 내 목 척추한테 쉼을 주자고.

자, 오늘부터 해보는 거 잊지 마!

하나. 꺾배기처럼 양쪽으로 몸을 비튼다.

둘. 하루에 3~4번 이상 하늘 바라보고 열까지 센다.

셋. 일주일에 하루 정도 숨 턱까지 올 때까지 운동한다.

보연이 넌 연구를 하니까 평소에 모니터 확실하게 확 올려! 스마트폰은 되도록 덜 보고, 들어가도 아프지 않아야 하니까. 아직 우리 갈 길이 머니까.

- 진료실에서 친구 윤희가 - 