

다리 떨면 혈액순환이 잘된다

안 좋은 습관, 알고 보니 건강에 도움돼



저는 어릴 때 다리를 떠는 버릇이 있었습니다. 제 의지와 상관없이 다리를 떠는 것이 신기했습니다. “다리 떨면 복이 나간다”라는 어른들의 눈총을 피할 수가 없었습니다. 어디 그뿐인가요? 밤에 휘파람을 불면 뱀이 나온다고 겁을 주질 않나, 한숨을 쉬면 “나이도 어린 게 무슨 한숨을 그렇게 쉬냐”라는 핀잔도 받았습시다. 나쁜 습관인 줄 알면서도 잘 고쳐지지 않습니다.

하지만 ‘나쁜 습관’이라고 인식이 박힌 행동도 잘 활용하면 건강에 도움이 된다는 사실을 아십니까? 유재욱 원장(유재욱재활의학과의원)은 “다리를 떨거나 휘파람을 불거나 한숨을 쉬거나 스마트폰을 보는 행동이 건강 측면에서 보면 그렇게 나쁜 것만은 아닙니다. 조금만 신경을 쓰면 오히려 건강에 도움을 줄 수 있습니다”라고 말합니다. 하나씩 예를 들어 설명드리겠습니다.

다리 떨기, 다리의 혈액순환에 도움돼

오랜 시간 의자에 앉아 있거나 서 있는 행동은 건강에 좋지 않습니다. 특히 부동자세가 가장 좋지 않습니다. 같은 자세로 오래 있으면 혈액순환이 안 돼서 다리가 저리고 붓습니다. 이런 증상을 방치하면 다리 정맥이 늘어나 튀어나오는 하지정맥류라는 질환에 걸릴 수 있습니다.

이를 예방하는 방법 중 하나가 다리를 떠는 것입니다. 종아리근육이 수축할 때 다리에서 못 올라가는 혈액을 위쪽으로 짜 올리기 때문입니다. 그래서 종아리를 ‘제2의 심장’이라고도 합니다. 이왕 다리를 떨 요량이면 천천히 떠는 게 이롭습니다.

발끝으로 딛고 발목을 천천히 끝까지 올렸다 내리면 종아리근육의 펌프질 효과가 극대화돼서 다리 부기가 가라앉습니다.

휘파람 불기, 안면근육 긴장 푸는 데 좋아

휘파람을 불려면 입을 모아서 미세하게 움직이게 됩니다. 이런 동작은 안면근육의 긴장을 푸는데 도움이 됩니다. 실제로 안면마비 재활치료 방법 중 하나로 휘파람 불기가 있습니다.

그러나 사무실이나 공공장소에서 시도 때도 없이 부는 휘파람은 민폐입니다. 또 의도하지 않았는데도 무의식중에 자꾸 휘파람을 부는 습관은 고쳐야 합니다. 그럴 때는 수시로 안면근육 운동을 하면 좋습니다. 방송국의 아나운서는 방송 전에 안면근육의 긴장을 풀기 위해 하는 행동이 있습니다. ‘아-에-이-오-우’를 발음하는 입 동작입니다. 표정을 크게 지으며 입을 움직이는 것이 중요합니다.

한숨 쉬면 폐가 건강해져

한숨을 자주 쉬는 사람은 무언가 부정적으로 보이고 일이 잘 안 풀릴 것 같습니다. 하지만 한숨에는 긍정적인 면도 있습니다. 깊은 숨을 쉬면 쭈그러져 있던 폐가 활짝 퍼지면서 폐 구석구석에 신선한 공기가 들어갑니다.

한 연구에 따르면 유전적으로 한숨을 못 쉬게 만든 쥐는 폐에 문제가 생겨 평균수명이 줄었습니다.

이왕 한숨을 쉴 거면 더 크게 쉬는 게 좋습니다. 3초 동안 숨을 끝까지 들이마셨다가 한 번에 빠르게 끝까지 내뿜는 것입니다. 폐에 신선한 공기가 딱 차서 눈도 번쩍 떠지고 활력도 생길 것입니다. 한숨을 너무 여러 번 쉬면 어지러울 수도 있습니다.

스마트폰을 들여다보니 정신적으로 안정

젊은이들이 스마트폰에 매달리는 가장 큰 이유는 SNS(소셜네트워크서비스) 때문일 것입니다. 페이스북, 블로그, 카페, 인스타그램, 유튜브 등이 대표적인 소셜미디어입니다. 이런 소셜미디어를 이용하기 위해 자주 스마트폰을 들여다보는 것은 건강에 좋지 않다고 알려져 있습니다.

지난해 영국 젊은이 12만 명을 대상으로 조사한 결과를 담은 논문이 <심리과학저널>에 게재됐습니다. 연구팀은 소셜미디어 사용이 10대 대부분에게 해를 끼치지 않는다는 사실을 발견했습니다. 오히려 외롭지 않다거나 온라인 친구들에게서 감정적 지원을 받는다고 느끼는 긍정적인 효과가 나타났습니다.

‘적절한’ 디지털기기 사용은 본질적으로 해롭지 않으며 정신적 안정에 도움이 된다는 결론입니다. 물론 밤잠을 설칠 정도로 소셜미디어를 탐닉하는 행동은 수면 부족이나 중독증 등을 일으킬 수 있어 건강에 해롭습니다.

글 / 노진섭 no@sisajournal.com 시사저널 의학전문기자입니다.

