



## 우리집의 건강관리

③

# 욕심없는 마음으로

朴 如 松

한 가족의 건강을 현실적인 것 또 추상적인 것의 두가지 방향에서 생각해 본다면, 현실적인 것은 그 가정의 의, 식, 주의 구조에 달려있다고 생각되고, 추상적인 것은 가족들의 의식구조에 달려있다고 생각한다.

나의 경우엔 선천적으로 특히 불행한

신체를 가진 사람을 제외하고는, 그 추상적 건강에 더 비중을 두고 싶다.

더구나 현대와 같은 복잡한 시대는 정신의 건강함, 즉 삶에 대한 정열을 절실히 요구한다.

이러한 두가지 입장을 중심으로 우리 집 건강관리에 있어서 좋다고 생각되는 것들을 말한다면, 먼저 우리집에서는 자연에 순응되는 것을 존중한다.

쉬운 데를 들면, 배가 고플때 먹고, 졸릴때 자고, 일하고 싶을때 일하고, 쉬고 싶을때 쉬고……

이렇게 말한다면 너무 무절제한 생활 태도가 아닌가 할지도 모르지만 대부분의 사람들이 하루종일 너무나 규칙적인 사회생활에서의 스트레스를 풀기 위해서는 지나치지만 앓으면 일종의 이러한 무방비상태가 가정에선 필요한 것 같다. 여기서 말하는 의미는 무절제함에 대한 찬양이 아니고, 흔히 가정에서 어머니가 자식들에게 더 먹어라. 더 먹어라 하는 것이 우리집에선 적당히 먹어라, 또는 아침에도 최대한의 늦잠을 허용하는 따위이다.

내가 늦잠에 대해 긍정적으로 생각하게 된 이유는 물론 내가 항상 아침에 늦잠자고 싶은 욕망을 느끼기 때문이지만, 이 늦잠에 대한 과학적 근거를 본 일이 있기 때문이다.

여기에 의하면, 아침에 일찍 잠이 깨는 것은 일종의 老人現象이나, 자기 자신은 잠이 깨었다고 주장하지만 실제로는 반드시 잠이 깨 것이 아니다. 의식을 지배하는 일부세포가 잠이 깨었더라도



아직 뇌의 다른부분, 즉 육체의 修復作業은 반드시 끝난 것이 아니다.

이와같은 때에 완전히 자기는 깨어났다고 일어나는 노인이 많다. 일단 일어나면 이번엔 완전히 깨어난다. 그 결과로 대뇌의 다른부분 또는 육체의 다른 부분의 수복작업이 끝나지 않은 체르 또 활동하게되는 결과이며, 때로 틀 다음날까지 연장시키며, 간혹 전날의 혈압상승물질을 완전제거 못하는 결과가 된다. 그러므로 눈을감고 자티속에 누워있는 시간은 극히 귀중한 시간이라고 한다.

다음에 우리집에서의 식생활을 생각해보면, 필수품 소식하며, 또 가족들이 신체의 다른데 비해서 위가 좀 약한 편이라 소화에 신경을 쓴다. 모든 채르는 잘게 썰거나 즙을 내거나 해서 사용하고 물은 뜨겁게 해서 마시고, 필수품 음식물을 유하고 부드럽게 조리한다.

그리고 소식을 하고 음식물을 부드럽게 하기 때문에 변비증상이 올 우려가 있으므로 아침 저녁으로 물을 마시고

야채등 섬유질 섭취에 노력한다.

그리고 정확히 지키지는 못하지만 항상 자연식에 가깝게 되도록 노력한다.

그래서 고기의 양을 줄이고 어패류를 많이 먹고 깨등은 방안에 두고 항시 약같이 복용하는등……, 그리고 식구 각각의 체질을 양·음성에 견주어 음성체질인 식구는 양성식품을 많이먹게하고 또 반대인 경우엔 그대로 한다.

다음에 우리집에서 유일하게 시행되는 인간도크로서는 항상 체중을 재는 것인데 가정에서 손쉽게 하기 좋은 방법으로 생각된다.

항상 자기의 표준체중은 알아둘 필요가 있을것 같다. 모든 사람에게 해당되지만 특히 중년이후의 병은 체중에 주의해서 예방할수 있고 조기에 발견되는 것이 많으며, 비만은 우선 위험신호이다. 무게 하루에 30그램 이상 증가하면 이상이 있다고 봐야한다고 한다.

다음에 우리집에서의 특별한 건강관리는 없고 항상 많이 움직이고 많이 걷고 하는 정도이고, 분노는 노화의 지름길임을 명심해서 가족끼리는 서로의 감정을 부드럽게 어루만져 주도록 노력한다.

그리고 일년에 두번, 적어도 한번은 꼭 모든 가족이 구충제를 먹는 정도이다.

이런 몇가지를 중심으로 우리집에서는 육식없는 마음으로 만족하고 자기 자신이 혹은 가족이 즐기는 방법을 터득하며 사는것을 건강하게 사는것이라 생각한다.

〈필자=체신부 우포 도안실〉