



名士초대석

나의 건강비결

金正秀

국회의원



오늘의 피로는 오늘로 풀고 잠잘때 깊게, 그리고 폭자는방법

건강은 참으로 귀중한 것이다. 건강은 실로 사람들이 그 추구를 위하여 다
만 시간뿐 만 아니라 땀이나 노력이나 재물까지도 아니 생명까지도 소비할 값
어치가 있는 유일한 것이라고 M. 몽테뉴는 그의 '수상록'에서 건강의 가치
와 중요성에 대해서 절실하게 얘기하고 있다.

건강은 이만큼 그 자신의 보배이며 행복이며 진정한 삶의 기초임에는 틀림
없다.

매일 뛰면서 생각하고 판단하여 움직이는 바쁜 정치생활에서도 여지껏 병상
에 한번 누워본 적 없이 건강을 유지해 오고 있는 것은 선천적으로 건강한 체
질을 타고 난 덕택과 마음의 여유를 갖고 생활하는 생활습관에 있다고 생각된다.

원래 나는 대대로 건강한 집안의 후손으로 태어나 어린시절을 공해에 병들
지 않은 신선한 공기를 마시면서 농약오염에 찌들지 않은 청량한 식품을 가
리지 않고 먹고, 푸른 들판을 놀이터 삼아 뛰어 다니면서 마음껏 노래하고 즐
기면서 자연에 동화된 생활을 하면서 자라 건강체이다.

그러나 이러한 건강한 체질에도 한계는 있기 마련이다.

많은 지역구민을 만나 그들의 아픔과 어려움을 듣고 해결하기 위해서 혼신
의 정열을 쏟아야 하고 각종행사에도 참석해야 하며 주요회의에도 바쁘게 참

석해야만 하는 정치인으로서 건강의 한계를 넘어 피로가 쌓이기 마련이다.

그러나 오늘의 피로를 절대로 내일까지 연장시키지 않겠다는 생각에 자연히 잠을 깊게 그리고 단잠을 푹 자는 방법을 배우게 되어 피로를 제때제때 풀어 누적되는 일은 없다. 이것이 나의 제 1의 건강비결일 것이다.

실로 건강은 마음에 달려있다.

보지 못하는 소경이나 듣지 못하는 귀머거리를 보았을 때 당신은 듣고 볼수 있는 자신의 건강을 고맙게 생각할 것이다. 그러나 보고 듣는 그 문으로 반드시 행복된 것만이 아니고 피로움을 얻고 들었기 때문에 불행한 유혹에 끌리는 일이 수없이 있다.

귀와 눈으로 불행한 씨가 들어가지 않도록 경계해야 한다. 경계할 것은 남의 눈이나 귀가 아니라 내 자신의 눈과 귀인 것이다. 그리고 남의 심정을 경계하느니 보다는 내 마음속에 움트는 나쁜 정념을 경계하라 하듯이 만병의 근원은 인간의 정념에서 부터 출발하는 것이다.

초조, 불안, 분격, 원망등은 건강을 해치는 가장 근원적인 것이다. 아무리 강건한 육체를 가지고 있다 하더라도 정신이 건강치 못하면 자연히 건강의 바란스는 깨워지기 마련이다.

그래서 나는 남을 원망한다든가, 남을 욕하거나, 불평·불만하는 등 필요없는 일에 정력을 낭비하지 않고 나의 분수를 지키면서 마음의 여유를 갖고 마음의 화평과 평온을 지키며 정도를 살아온 나의 생활이 건강을 유지해 온 비결이라고 생각된다.

건강한 생활은 건강한 인간관계에 있는 것이다.

건강한 몸을 가진자가 아니고서는 생활에 충실한 자가 되기 어렵다. 좋은 아버지 좋은 아들 좋은 형제 좋은 이웃이 되기 어렵기 때문인 것이다.

원만한 인간관계는 삶의 의미와 아름다움을 느끼게 하여 삶의 의욕을 계속 불어 넣어 줄 뿐 아니라 활력을 주는 반면 인간관계가 불편하다는 것은 불신과 갈등을 야기하여 생활의 의욕을 상실케 한다.

이러한 원만한 인간관계를 갖고 있다는 것도 건강을 지켜온 나의 비결중 하나 일 것이다.

우리국민의 건강은 바로 우리 국민 장래의 열쇠다.

국민 모두 건강한 삶을 영위하고 사회가 상식이 지배하여 건강해 질 때 바로 우리국가도 건강해 지리라고 굳게 믿는다.

〈필자=국회의원·보사분과위원〉