



名士초대석

나의 건강비결

金在暎

國會議員

“평범한 일상생활속에서의 건강관리”

우리는 건강의 중요성을 깊이 인식하고 있으면서도 마음대로 관리를 못하고 있는것도 사실이다.

오랜 공직생활을 하는 동안이나 정치에 발을 들여 놓으면서도 건강을 위해 빼어나게 관리를 해본적은 없다. 그런속에서도 아직까지 몸살 감기없이 무병하게 지내왔다는 것은 그저 선천적으로 건강하게 태어났다는 고마움과 사심없는 무심한 성격탓으로 보며 또한 건강을 해칠만큼 심신을 무리함이 없이 일상생활을 보내고 있다는 것이 아닐까 생각된다.

이 세상에 태어나서 각종 질병의 고통이나 피로움을 겪지않고 살아간다면 그것은 무엇과도 바꿀수 없는 천혜의 복이라고 할 수 있다.

3년 병치레없는 가정, 부자된다는 말이 있드시 건강과 부와의 관계도 필연적으로 보는 말일 것이다. 정치인은 누구나 할 것 없이 사생활이 없을 정도로 심신이 바쁘다. 그러면서도 정치인처럼 건강을 필요로 하는 직업도 없을 것으로 본다. 이럴 때 자칫하다가 건강을 크게 해치기 쉽다는 것을 잘알고 있다. 건강은 건강할 때 지켜야 한다는 말이 있지만 육체적 정신적 관리를 병행하여 잘 조화해 나간다는 것은 쉬운 노릇이 아니며 그렇게 어렵고 힘들게 관리하는 중에서 건강이 유지되고 중요성이 인식되어 지는 것이다.

요사이 건강의 관리를 위해 각종 구기운동의 인구가 늘어나고 헬스크럽을 이용하는 사람들이 많은데 평소 나의 건강관리는 그렇지는 못하다. 그러나 특별한 관리나 유지는 아니지만 평범한 일상생활속에서 건강을 관리하고 유지해 나가고 있다.

아침 6시 전후하여 일어나 맨손체조로 시작하여 멀지않은 거리를 뛰며 몸의 피로를 풀고 기능의 순환을 달래고 있다. 좋은건지 나쁜건지는 몰라도 원래 나는 소년시절부터 아무런 음식이나 가리지 않고 먹는 식성을 지니고 있고 점심 때는 특별한 약속이 없는한 분식을 거르지 않고 있다.

그러한 음식과 운동으로 조절하는 육체적관리도 효과적이지만 무엇보다도 스스로의 마음을 다스리는 정신적 관리가 더 중요하다고 생각한다.

복잡난해한 오늘의 사회구조를 살아가노라면 자칫 자기를 의식치 못하고 잃어버리는 사실들이 너무나 많다.

이러한 와중에서도 매사를 무리하지 않고 순리대로 행하며 스스로의 분수를 깨닫고 판단하며 행동하는 그러한 실한 마음과 자세야말로 바로 건강관리의 양식이 되어 온 전신을 건강스럽게 전파하여 달래어 줄 것이다.

우리나라도 사회복지에 대한 정책과 투자가 차츰 확대되어 가고있어 만족하지는 않지만 점진적으로 혜택을 보고 있다. 특히 의료보험제도와 시혜로 의료비의 부담이 적으며 국민생활수준의 향상과 건강에 대한 인식이 높아져 가고 있으며 따라서 국민들의 평균수명도 연장되어 가고있어 외국과 같이 노령사회가 빠른속도로 도래할 것으로 보고있어 우리 사회에도 좋은 현상이 일어나고 있다. 국정에 참여하고 있는 사람으로서 국민의 사회복지편을 관심있게 볼 생각이다. 하고싶은 말은 우리는 개개인의 건강관리는 열심히 하는데 비해 자연훼손 및 오염과 공중위생 등 사회환경이 너무나 불결하여 지고 있다는 것이다.

나의 건강과 사회의 건강과는 직결되고 있다. 이것이 사회환경과 인간생활과의 관계이며 그러한 건강한 사회는 우리가 조성해야 하며 따라서 사회환경이 오염되면 우리도 오염되어 건강한 우리와 건강한 사회는 기대할 수 없다.

우리 모두 건강한 사회환경을 조성하여 앞으로 있을 아세아경기 올림픽 등 그때 우리 국민의 수준을 보여줘야 할 것이다. 건강에 가장 유의해야할 나이인 나는 평소 건강에는 별 관심없이 지내왔다. 그러나 특별하게 또한 요란스럽지 않게 매일을 즐겁게 평온한 마음가짐으로 앞으로도 변함없이 이렇게 건강관리를 유지해 보겠다.

〈필자=국회의원, 민한당 사무차장〉