



名士 초대석

나의 건강비결

白 璨 基

국회의원

‘몸보다 마음의 健康을…….’

人間이 태어나서 일평생을 사는데 病魔와 마주치지 않고 天壽를 다한다면 그야말로 天惠를 다 누리는 것이라 하겠다. 한 人間의 外形的 壽命의 내용이 富하거나 貧하거나 貴하거나 賤하거나를 막론하고 健康이 전제되지 않는다면 그 人生이 豐饒하다고 할 수 없을 것이다. 그런가닭에 人間은 이 至上 至高의 보배인 健康을 유지하기 위하여 人間힘을 쓴다.

不老草를 찾던 秦始皇의 이야기가 아니더라도 우리 주변에는 소위 強精食이라고 하는 것을 찾아헤메는 人間群象의 이야기가 끊일 사이가 없다. 補身을 위하여 犬公, 蛇公을 희생시키는 것으로는 부족하여 산짐승 들짐승을 닥치는대로 쏘아 잡고 심지어는 땅 속의 굼벵이, 지렁이까지 잡아 없애는 등, 몸에 좋다는 보장만 있다면 造物主께서 만드신 自然의 어떠한 対象物도 먹어 치우겠다는 기세이다. 그뿐인가. 헬스클럽이니 사우나니 생겨도 생겨도 門前成市, 회원권에 프리미엄까지 붙여다녀 사회문제로 등장하는가 하면, 市中에 범람하는 주간지들은 약품선전, 강정식선전, 건강요법선전들로 그 지면을 있는데로 할애해도 모자랄 지경이니 이쯤되면 健康을 유지하기 위한 人間の 욕구는 그 意慾이 넘치다못해 눈물겹기까지 하다.

이러한 세태속에서 오늘까지 걸어온 나 자신의 50여년 세월을 반추하여 볼 때

‘어떻게하면 건강해 질 수 있을까’ 하는 문제는 별로 생각해본 일이 없으니 어떻게 보면 무신경한 탓이라 할 수 있겠으나 그보다는 타고난 건강을 지니고 있었기 때문이라 생각된다. 부모님께서 주신 천부의 건강도 있었겠지만 고향 마산의 바닷가에서 어린시절을 보낸 나의 경우는 소년기의 성장환경이 장년기의 건강을 지탱할 수 있도록 해준 것 같다.

지금은 추억의 단편이 되어버렸지만, 호수같은 마산바다의 구석구석을, 호기심에 가득찬 동네 개구장이들과 어울려 다니며 해삼 명게를 따고 낚시를 드리우느라 바닷물을 뒤집어 쓰고도 추운 것도 모르고 갯가를 뿔굴던 소년시절이었던 것이다.

公人이 된 이후에 눈코 뜰 새 없이 바쁜 과정에서 건강을 잃지 않았던 것은 일상생활속의 행동양식이 다음의 세 가지 요건을 충족시켰기 때문이라 생각된다.

첫째, 무슨 음식이던지 가리지 않고 잘먹고 소화시키는 것이다.

‘인삼보다 밥참’이란 말이 있듯이 精力食品이나 強精食品이 따로 있을리 없다. ‘배고픔이 최고의 요리사’라고 한 알렉산더의 명언이 있는가 하면 人蔘도 일정기간 흰쥐에게 過多投与하였더니 암세포가 생기더라는 研究報告도 있다. 간소한 음식이라도 감사하게 생각하며 달게 먹으면 그것이 바로 營養食品인 것이다.

둘째, 많이 움직이는 것이다.

즉, 운동을 하라는 것인데 世間에서는 헬스클럽이나 사우나나 하여 健康療法로 愛用되고 있는 모양이지만 시간에 쫓기는 입장으로서 그런 틈이 없다. 아침 6시에 기상하여 하루계획을 점검하는 것으로 시작하여 지역구로, 各種 行事場으로, 면담약속장소로, 밤 11~12시 잠자리에 들기까지 쉴새없이 움직이고 다니는 생활 자체가 운동이 되는 모양이다. 땅파러 나가는 품팔이 노동자에게, 健康을 위해 조깅을 하라고 한다면 하품소리로 들리는 경우와 같다고나 할까(?), 예전부터 즐겨오던 테니스도 시간에 쫓겨 제대로 하지는 못하지만 그런대로 시간 짬짬이 그라운드에 오르고 있으니 이것도 보탬이 된다 하겠다.

셋째, 마음을 편하게 가지는 것이다.

‘健康한 肉体에 健康한 精神’이란 말이 있으나 나는 이 말을 바꾸어 ‘健全한 精神이야말로 健康한 肉体를 만든다’라고 하고 싶다. 現代社會에 猖獗하는 수많은 神經性 疾患은 健全한 精神을 가지지 못함으로써 생긴다. 복잡다단한 現代社會에서 무난하게 생활해 나갈려면 자기감정을 통제할 수 있는 능력을 갖추도록 노력해야 한다. 成就慾만을 앞세워 분수에 맞지않게 過慾을 부리다 보면 불안, 초조, 불쾌감 등의 좋지못한 神經障礙現象들이 隨伴되는 것이다. 나는

습관적으로 많은 문제들을 머리속에 넣어두지 못한다. 懸案이 생기면 可否間의 決定을 빨리 내려야 하는 것이다. 이러한 처리방식이 단점이 없다고는 할 수 없으나 최소한 머리속의 군더더기를 없애고 항상 정돈된 상태로 둘 수 있으니 언제나 편한 마음을 가지게 된다.

위에 열거한 세 가지의 사항은 별로 새롭지도 특별하지도 않은 것들이다. 요컨대 건강을 유지하는 데에는 秘訣(이 말 뜻이 ‘혼자 감추어 가진 기막힌 방법’이 아닌가)이 있을 법 하지 않다.

규칙적인 생활 속에 적당한 식사와 적당한 운동 그리고 健全한 마음가짐, 이러한 일반적인 사항들이 바로 健康維持의 要諦일 것인데 요는 그것을 實行하느냐 못하느냐의 문제일 뿐이다.

굳이 강조하고자 한다면 ‘몸보다 마음의 健康을 가지자’는 것이다.

健康한 肉身을 가지고도 荒蕪한 精神世界를 가짐으로 하여 社會에 도움이 되는 기는 커녕 오히려 害惡만 끼치는 사람이 있는가 하면 반면에 病弱하고 不完全한 肉身을 가지고도 豐饒한 精神世界와 맑은 心性으로써 社會의 빛이 되고 있는 사람도 있는 것이다. 그렇다고 육신의 건강은 소홀히 하여도 된다는 식의 國民保健政策에 逆行하는 이야기를 하고자 하는 것은 아니다.

근본적으로 不健全한 마음가짐으로 인하여 生活規範이 없는 사람이 굶餓이나 지렁이가 아니라 天上의 天桃를 먹더라도 健康해질리가 없으며 健全한 마음가짐으로 엄격한 生活規範속에서 살고 있는 사람이 아무리 사악한 음식을 먹더라도 病들리가 없는 것이다.

우리 社會가 몸과 마음이 다함께 健全한 健康人口로 가득찬 맑은 社會가 되길 바라는 마음 간절하다.

〈필자=보사분과위원, 의정동우회 총무, 신정사회당 부총재〉

早期발견 早期치료

행복한 건강생활

■ 한국기생충박멸협회

■ 한국건강관리협회