

名士초대석

나의 건강비결

文 炳 良

国会議員



흐르는 물은 썩지 않는다.

꾸준한 意慾과 새벽의 맑은 공기

『幸福』의 조건중에서 첫 손가락으로 꼽는 것이 『健康』이다. 洋의 東西를 막론하고 이것은 변함이 없다고 한다. 건강이 있는 뒤에 家庭과 社會에서 그가 할 일이 있게 되고 모든 慾求도 쫓게 된다. 『憂患』이 도둑』이라는 우리 속담이다. 『식구들 몸 건강한 것이 제일』이라는 우리의 의식은 변할 수 없는 哲理이다.

사업하는 사람들이 흔히 말한다.

“건강이 안 좋으면 사업도 잘 안되고, 사업이 잘 안되면 건강도 나빠지고... 달같이 먼저냐, 닭이 먼저냐의 구분 처럼 어느 쪽이 먼저인지 모르지만 불가분하게 붙어 다닌다”고 한다.

나는 몇해전 病床에서 고생한 적이 있었다. 無病했던 사람이 한번 앓게 되면 유난스럽게 앓는다는 옛날 할머니 말씀 처럼 심하게 앓은 적이 있었다.

이 때 나는 많은 反省을 했다.

잠시도 쉬지 않고 일에 매달려 내 몸을 너무 혹사한 데 대한 뉘우침이 컸다.

다행히 完快되어 病院을 나온 뒤 나는 곧잘 이 때의 淸우침을 잊곤 한다. 그러면 반드시 몸의 어느 부분에서든 신호가 온다.

사람의 몸은 참으로 신비해서 아무리 발달한 현대의학으로도 그 신비의 베일을 다 벗기지 못하고 있다. 전자현미경의 발달로 사람의 몸을 구성하고 있는 세포의 정체와 세포를 구성하고 있는 각종 요소와 그리고 그 세포핵 속에 유전의 암호를 전달하는 유전자의 정체를 확인하고 나아가 이 유전자를 재편성 조작하기 까지 한다.

그러나 아직도 밝히지 못하는 분야가 더 많다.

현대 의학의 창시자로 불리우는 그리스의 히포크라테스가 말한 『질병은 여러 가지 종류가 있으나 우리들의 몸에는 健康해지려는 自然의 힘이 있으며 의사는 이를 돕는 것이 任務』라는 진리는 아직도 변함이 없다. 아무리 발달한 현대의학도 인간이 지닌 自然의 힘을 거역하거나 무시하고 질병을 치료할 생각을 할 수 없다.

自然의 힘은 항상 順理대로 변하는데 있다. 『흐르는 물은 썩지 않는다』는 속담은 健康을 지키는데 가장 적절한 敎訓이다. 마음의 停滯, 신체 활동의 停滯가 바로 질병을 불러들이는 요인인것 같다.

남들이 나에게 『무쇠 같은 사람』이란 말을 곧잘 한다. 會社 일, 國會 일, 地域 社會의 여러가지 일에 매달려 東奔西走하면서도 별로 지친 모습을 못 본 데서 비유하는 말이다.

그럴 때 나는 흔히 『바쁘다 보니 지칠 틈도 없다』고 응수하고 만다. 그리고 조용히 생각해 보면 무엇이든 일에 熱中하고, 새로운 것을 찾아 創造意慾을 최대로 발휘할 때 우리 몸이 지닌 自然의 힘은 신체의 균형을 거기에 맞추어 주는 것 같다.

나는 아침 6시에 일어나는 습관이 어려서 부터 지금까지 바뀌지 않고 있다. 어릴 때 할머니께서는 사람은 햇님이 일어나기 전에 자리에서 일어나야 단 복을 받는다고 하셨다. 해가 솟은 뒤까지의 늦잠은 용납되지 않았었다. 그뒤 기업을 하면서도 이 습관은 버려지지 않았다. 전날 밤 늦게 까지 일이 있어 12시나 1시가 지나 잠자리에 들었다 해도 아침 6시 기상에는 변함이 없다.

아침해가 솟아 오르기 전 희부영계 밝아지는 동쪽을 향해 서서 싱싱한 새벽 공기를 들이 마시면 새로운 活力이 솟는다. 전날 밤 남았던 피로감은 아침의 맑은 공기에 씻겨 나간다. 조간 신문을 보고 하루의 계획을 짠다. 가장 정신이 맑은 아침 시간에 오늘의 일정을 메모한다. 꼭 만나야할 외부 인사와의 시간 약속도 이 시간에 집으로 연락하여 정하는 것이 가장 적절한 경우가 많다.

아침 식사는 가볍게 한다.

집을 나서서 짜여진 일정에 따라 일을 처리하고 다니다 보면 언제나 시간이

모자란다. 하루가 24시간뿐이라는 것이 안타깝다.

특히 지역구에 들러 각계 각층 주민들을 만나 얘기를 나누며 民意의 現實을 듣는 동안 시간은 더욱 짧다. 내게 맡겨진 많은 과제들의 짐은 항상 무겁다. 그러나 맑은 공기, 훈훈한 인심, 아름답고 풍요한 내 고장의 自然은 무거운 짐도 가볍게 느껴지게 하고 하루 수십리, 수백리 되는 시골길을 걷는 발걸음도 가벼워진다.

틈만 나면 시골로 내려가 선거구 주민들을 만나는 동안 내 몸은 活力을 공급받고 내 마음은 건전한 의욕으로 충만해 진다.

내게 주어진 일을 성실히 수행하기 위하여 항상 부지런히 뛰어 다니는 가운데 健康은 自然의 힘에 의해 균형을 잡아 주는 것 같다.

어느 외국의 의학 박사가 한 말이 생각 난다.

“人類은 空腹에 먹이를 찾아 끊임 없이 뛰어 다니면서 進化했다”는 -

먼 인류의 역사를 뒤돌아 볼 때 수렵시대이건 농경시대이건 항상 허기진 배를 채우기 위해 얼마나 피나는 노력을 기울이며 땀을 흘렸는가 -

오늘 우리는 지금 당장의 허기진 배를 채우기 위해서가 아니라 우리의 生存을 危殆하는 안락의 수많은 새로운 要因들을 슬기롭게 물리치고 앞으로 平和롭고 豊足하게 살기 위해 우리들의 祖上들 보다 더 많은 땀을 흘려야 한다.

現代의 새로운 條件에서 健康하게 進化하기 위해서도 우리는 停滯해 있어서는 안될 것이다. 創造意慾을 왕성하게 가지고 꾸준히 뛰는 사람에게서 疾病이 쉽게 파고 들지 못하고 老花현상도 쉽게 오지 않는 것 같다. 정정하던 사람이 停年退職을 하고, 할 일이 없어지면 갑자기 늙어버리는 事例들을 볼 때 創造意慾과 힘껏 뛰어다니는 活動은 健康을 지켜 주는 가장 重要な 要因임에 틀림 없다.

그러나 中年의 고비를 넘기면서 그동안 나를 健康하게 지탱해 준 내 몸의 각 부분에 대해서 지나친 무리를 해서는 안되겠다. 하루 세끼 食餌時間을 지키고 담배는 본래부터 피우지 않았으니 다행이고, 커피나 짜고 매운 음식을 피하고, 과음을 삼가하며 적당한 운동을 계속하는 일은 내가 항상 銘心하고 사는 守則이다.

家族이 모두 健康할 때 家庭의 幸福이 오고 國民이 모두 健康할 때 나라의 平和와 繁榮이 온다.

최근 老齡人口의 增加와 함께 醫療保險수가 계속 上昇하는 것이 問題가 되고 있다. 病에 걸린 뒤 治療에 쏟는 努力을 平素 健康을 지키는데에 기울인다면 의료보험 수가 부담도 훨씬 줄어 들 것이다.

家族과 國民의 健康을 지키는 문제에 대해서 획기적인 國家的인 施策의 方向이 돌려져야 할 것이다.

(필자 = 국회의원, 보사위 민정당 간사)