名士초대석

나의 건강비결

李 炳 學

"자신에게 맞는 적당한 운동량 실시"

回甲을 70歲로 생각하는 사람이 많을 程度로 平均壽命이 길어진 것을 생각할 때 과연 筆者가 이러한 題目의 글을 쓸 수 있을까 고도 생각 해 보았으나 이것이 새마을운동의 成功事例가 아닌 이상 반드시 나의 經驗만을 쓰지 않아도 좋을 것이라고 생각했기에 펜을 들었다. 健康은 말 할것도 없이 肉体的, 精神的 및 社会的인 모든 밸런스가 維持된 狀態를 뜻하는 것이다. 이 三者中 그 어느 하나가 欠陷이 있을 때에 이를 健康狀態라고 할 수 없을 것이다.

그러나 여기서는 社会的인 條件에 対하여는 그重要性이 다른 두가지 條件보다 決코 가볍다 할 수 없으나 이는 他律的인 條件이 開係가 많으므로 肉体的, 精神的 條件에 대하여 생각해 보기로 하자.

나는 여러가지 刊行物을 통하여 先輩여러분들의 長壽의 秘訣에 관한 글을 보았고 말씀도 들었다. 그中에 共通되는 몇가지가 있는데 그중에서도 가장 많은 先輩들이 말씀한 "適当한 운동"을 表現은 쉬우나 그実践은 참으로 까다롭다. 筆者도 適当한 운동을 하기 위해 아침5時半頃 起床하여 약1時間程度 걷고 약 30分 身体運動을 한다. 나는 지금은 遁村洞에 살기 때문에 바로 뒤가 그리 높지 않은 山이다. 나는 벌써 오래前부터 市内의 繁雜한 곳을 떠나 변두리에서만 살고 있으니 이러한 운동에는 안성맞춤이다. 아침운동은 나에게 肉体的인 큰 負担을 주지 않는다. 나는 아침 山에서 많은 사람들이 같은 길을 걷고, 같은 곳에서 운동을 하는 것을 보게 되는데 걷는 사람이나 身体운동을 하는 사람들의 動作이 各己다르다. 그래서 나는 생각해 본다. 즉 모든사람들이 自身에게適当한 운동을 나름대로 실시하고 있을 때 나 自身도 全身을 골고루 운동하며

強度에 있어 땀이 날락 말락 할 程度로 每日 반복하고 있다. 이 밖에 나는 庭球를 좋아 하므로 1週日에 1~2回 하고 있다. 이 운동은 약간 過激할지 모르지만 自身의 趣味에 맞는다는 것이 좀 피곤하면서도 限없는 즐거움을 준다고 생각할 때 精神健康에 미치는 影響은 크리라고 생각한다. 물론 그러한 精神健康만을 위해서 하는 것은 않이지만 이것도 나의 健康에 보탬이 되는 것이라고 믿고 있으며 여러 先輩들의 勸告를 따르고 있다.

둘째로 많은 先輩들의 長壽의 秘訣이 食事이다. 食事야 말로 우리의 生命維持에 絶対 不可欠하면서도 가장 健康을 害치기 쉬운 것이기 때문에 많은 先輩들이 関心을 가지고 自身도 지키며 後輩들에게도 勸告하고 있다. 그러나 그中 共通되는 것은 小食이다. 이는 아마도 年令이 높아지면서 우리의 生理機能이 점차 弱化되어감에 따라 많은 飮食을 攝取하므로서 消化의 限界를 지나칠까 念慮함이리라. 또한 成人病 즉, 高血圧, 糖尿病등의 疾病을 誘発 또는 悪化시킬 念慮가 있는 飮食을 되도록 避하게 하는 것인데 筆者는 이점에 대하여 先輩의 勸告에 따르도록 努力하고 있다. 여기서 飮食中에서 빼놓을 수 없는 것으로 술과 담배를 들 수 있다. 담배는 事実 百害無益하다고 할 수 있다. 或者는 이점에 대하여 精神健康은 維持할 수 없으며 그는 이미 健康者가 아니요,一種의患者다 담배를 끈어 보고 나서 然後에 그런 主強을 하게 되는가를 試験해 보라. 담배의 害毒은 高血圧, 消化器障害등 허다한 副作用을 생기게 하는 것을 우리는 잘 알고 있지 않은가. 술은 우리에게 여러가지 得을 주면서 이것이 過用될 때 우리에게 肉体的, 精神的, 社会에 끼치는 무서운 魔力을 가지고 있다. 술을 이기는 것은 그러한 뜻에서 어렵고도 必要한 것이다.

運動, 食事 다음에 休息을 많은 사람들이 長壽의 秘訣로 들고 있다. 人体의 모든 組織은 絶続的인 活動에 견디지 못한다. 이点도 適当한 息이라는 文字를 使用할 수 밖에 없다. 個人에 따라 약간의 差異는 있게 마련이지만 우리는 普通 하루의 $\frac{1}{3}$은 일하고, $\frac{1}{3}$은 쉬고, $\frac{1}{3}$은 睡眠을 取한다고 한다. 그러나 나이가 높아짐에 따라 잠을 자는 時間은 漸次 짧아저 가는것이 共通이다. 筆者는 아직 그러한 年令이 아니지만 아침에 잠에서 깨어나는 時間은 確実히 빨라졌다. 이것이 登山을 하는 時間에 習慣이 됐는지 모르나 이로 因해 就寢時間을 調節하도록 努力하고 있다. 年歳가 높아지면 할일이 없어서 놀게 되는 것임은 잘 알고 있으나 일을 만들어서라도 해야하겠다.

또한 国家나 社会도 老人에게 適当한 일거리를 준다는 것은 無益한 일이라고 생각지 말고 일거리를 만들어 주도록 다같이 協力해야 할줄 믿는다. 筆者도 이러한 点을 恒常 머리에 두고 무슨 일이건 닥치는 대로 함으로써 "노는 時間"을 短縮하도록 努力하고, 이러한 努力이 곳 充分한 睡眼을 갖는데 도움을 주고 있다는 생각하고 있다.

끝으로 秘訣中에 아마도 가장 貴重한 것이며 모든 先輩들에게 共通되는 것이 精神的健康이다. 우리에게 어떠한 努力과 與件으로 精神的 Balance가 維持되었다고 하드라도 精神的健康이 損傷을 입고 있다면 우리는 健康하다고 할 수 없다. 実際로 精神的인 不健康은 肉体的인 不均衡을 直接的으로 가져오거나 肉体的인 生理現象에 間接的으로 作用하여 疾病을 誘発하거나 悪化하는 例는 얼마던지 볼 수 있다. 精神的인 Stress에 의하여 口味, 消化에 直接 影響을 미치는 것은 우리 日常生活에서 누구나가 当하는 일이다.

오늘 날과 같은 金銭万能時代에 살면서 万能이라고 생각하는 金銭으로 因하여 심지어 精神異状에 類似한 行動이 일어나고 있음을 매스컴을 통하여 너무도 자주 보고 듣고 있지 않은가. 이러한 現象은 年老者에게도 나타날 수 있다. 別로 하는 일도 없고 그問題를 解決할 能力도 없으면서 大小事間에 神経을 쓰는 경우가 많다. 이것이야 말로 모든 身体的 不均衡을 自招하는 原因이며 이것이 되풀이 될 때에 生命을 短縮하는 것이다. 筆者도 이것을 痛烈히 느끼며 또 経験하였으면서도 이것을 克服하기란 참으로 어렵다는 것을 切感한다.

그저 修養하는 셈치고 強迫觀念따위를 씻고저 努力하고 있다. 勿論 信仰이 이러한 点에서 筆者를 바람직한 境地로 이끌어 주는 것이 事実이다. 하나님께 恒常 感謝하며 恒常 즐거워 하며 恒常 祈祷하는 가운데 이 境地를 버서 나려고 努力하고 있다. 〈필자=전 보사부차관・의박〉

한국 기생충 박멸협회

서울특별시 강서구 등촌동 602-1 (605) 2016

서울특별시 지부
강서구 등촌동 602-1
605-2056, 4057, 3104, 696-1089

부산직할시 지부
동래구 온천2동 1438-2
53-5962, 5440, 552-0963

대구직할시 지부
대구시 동구 신천동 139-1
73-5385, 754-3385

인천직할시 지부
인천시 남구 숭의동 163-22 삼일B / D
884-7131~2

경기도 지부
수원시 정자동 83-11
5-1303, 1697, 43-8897

강원도 지부
춘천시 효자2동 363-7
2-4761, 2-4682

충북 지부
청원군 남일면 지북리 207
2-3614

충남 지부
대전시 탄반동 90-8
44-1430, 523-2750

전북 지부
전주시 덕진동 1가 1408-3
3-2061, 72-1493

전남 지부
광주시 서구 농성동 638-11
33-0447, 33-0065, 362-4086

경북 지부
대구시 북구 산격동 1449-2
93-5024, 92-9010

경남 지부
마산시 산호동 324-1
2-1606, 5591

제주 지부
제주시 3도1동 709-10
7-6639, 3-6629