

내 영혼에  
새로운 햇빛이  
나를 따뜻하게 만들때...  
난  
과거 추위에 시달렸던  
내 영혼을  
기억할 수가 있다.



## 나의 건강은 부귀와 명예보다 중요했다.

오늘도 나는 한국건강관리협회의 A양을 만나서 여러가지 성인병 관리에 대한 이야기와 나의 건강상태를 재검진하고 돌아오는 길이다.

천천히 일어나오면서 옛날(2년전) 일을 회상하니 왠지 마음이 뿌듯해짐을 느낀다.

2년전, 나는 사랑하는 아내와 국민학교에 다니고 있는 딸들을 거느린, 제법 경제적으로도 안정된 인쇄소를 경영하는 경영주였다.

나의 인쇄소는 21명의 직원을 거느린 조그마한 업체였지만 오로지 일밖에 모르는 내가 이루어 놓은 알차고 실속있는 사업체로 성장하고 있었다.

더위가 기승을 부리던 7월말경이었다.

마침 커다란 일거리를 마치고 8월말에 있을 대작업을 두고 직원들의 머리도 식히고 사기도 진작시켜줄겸해서 일주일간의 휴가를 보냈다.

휴가가 중반쯤 접어들던 어느날, 미처 정리못했던 일거리를 2명의 직원과 함께 정리하고 있을때 어떤 아가씨가 방문을 했다.

그녀가 바로 A양이었다.

그녀는 자신은 한국건강관리협회에서 왔는데 여러분들의 건강을 체크해보기 위해서 나왔다고 그녀의 것인듯한 명함을 한장 내밀며 수줍게 웃는 것이었다.

비오듯 땀을 흘리는 모습이 안스러워 보이기도 해서 의자를 권해주며 앉으라고 하자 그녀는 가볍게 목례를 한후

“한국건강관리협회에서 온 A양. 국민들의 건강검사를 담당하고 있는 비영리 기관이라고 소개한다. 『지금도 건강해 보이지만 검사를 받아보면 위험신호를 가진 사람이 있을거예요.』”

의자에 앉더니 곧 한국건강관리협회라는 곳을 설명하기 시작했다.

국민들의 건강검사를 담당하고 있는 비영리기관이라면서 건강한 사람을 대상으로 고혈압, 심장병, 간장병, 신장병, 빈혈 등 각종 성인병에 대한 검사를 할 수 있으며 간염검사까지 해주고 있다는 것이었다.

직접 협회에 와서 검사 받을 수도 있으나 사업체 등에서 집단검사를 원하는 경우는 검진차가 출장을 나와 검사를 해준다고 했다.

또 꼭 성인병에 대한 종합검사를 모두 받아야 하는 것이 아니라 원하는 항목이나 자기몸에 미심쩍은 부분만을 검사 받아도 되며 많은 시간을 필요로 하지 않기 때문에 별부담 없이 검사를 받을 수 있다는 등 상당히 빠른시간내에 일목요연하게 설명 해주었으므로 좀 생소했지만 얼른 그녀의 이야기를 알아들을 수가 있었다.

그러나 마침 점심도 먹고 나른한터라 한참동안 심심찮게 듣기는 했지만 건강하면서 진단을 받는다는 것은 평소 생각지도 않고 살아온 터라 선뜻 마음이 내키지는 않았다.

할 수 없이 건성만 정중한 거절반으로

직원들이 휴가중이라 많이 없으니 다음 주쯤 둘러보라고 해서 둘러 보았다.

그후 1주일 뒤, 난 사실 까맣게 잊고 있었는데 정확하게 1주일을 보내고 A양은 나의 사무실을 찾아와서 직원들이 검사를 받을 수 있도록 주선해달라고 종용하는 것이었다.

지금도 건강해 보이지만 검사를 받아보면 틀림없이 건강에 위험신호를 가지고 있는 사람이 있을거라며 너무 간곡히 부탁하기에 두번씩이나 찾아온 그녀를 다시 둘러보낼 수가 없어 하는 수없이 전 직원들을 모두 사무실로 불러 간단하게 그녀를 소개했다.

그녀는 지금까지 나한테 해주었던 건강관리협회의 하는일 등을 다시 설명하며 이상소견자의 경우는 치료를 할 수 있도록 병원을 알선 지도해 주고 있다는 이야기를 덧붙여 해주었다.

전직원들로부터 검사신청을 받은결과 의외로 검사요청을 하는 직원이 많아서 우린 3일후를 검사하는 날로 정했다.

그런데 검사를 받고 결과통보를 받던 날, 뜻밖에도 나의 혈압이 최고 175에 최저 103으로 나타났고 그곳에서는 고혈압의 증세가 있으므로 의사의 치료를 받을것을 권유하는 것이었다.

## 66A양의 위험신호.

“설마가 사람잡는다는” 옛말 내가 A양의 위험신호 대상이 되었다. 고혈압은 유전이 된다고 하는말. 문득 나는 8년전 뇌출혈로 사망한 아버님의 얼굴이 떠올랐다 99

건강해보이지만 검사를 받으면 틀림없이 위험신호가 나올 것이라는 A양의 말이 주마등처럼 스치며 갑자기 아찔해지는 현기증을 느꼈다.

문득 8년전 갑자기 뇌출혈로 사망한 아버지 생각이 났다.

당시 아버지의 나이는 61세로 비교적 건강하게 살아오다가 아무런 예고증상도 없이 변소에서 졸도, 미쳐 의사를 부를 겨를도 없이 운명을 했다.

고혈압은 유전이라고 항간에 듣던말도 이제야 생각이 났다.

그리고보니 요즈음은 조금만 일을하고 신경을써도 머리가 무겁고 골치가 아프며 숨이차는 것 같기도하고 술을 마시거나 신경을 많이 쓰는날엔,그다음날엔 무척 피곤함을 느꼈고 어지럼증까지 있었던 것이다.

워낙 직업이 신경을 쓰는일이고 업무량이 넘칠때는 밤일까지 해야되는 일이라 몸이 피곤해서 그러려니 하고 그냥 넘겼던 것이었으나 혈압이 높게 나온걸 보니 천상 고혈압이었다.

그때까지 별다른 건강에 대한 걱정을 하지 않았던터이지만 결과가 나쁘니 마음을 가다듬고 다시한번 재검진을 받아보기로하고 다시 검사를 받아보았다.

다행히도 다른장기에는 장애가 없는듯 하니 우선 고혈압치료를 중점적으로 해보는 것이 좋겠다고 하며 S대학병원을 알선해 주는 것이었다.

그곳에서 나는 고혈압에 대한 정밀검사를 실시했다.

안저검사, 콩팥, 심장, 등의 검사를 할 때는 내가 마치 중병을 앓는 환자가 된 기분이들어 절망감에 빠지기도 했다.

그러나 S대학병원에서 치료를 시작한 후 나는 인쇄소를 사촌동생에게 맡기고 우선 건강부터 되찾아야겠다고 결심했다.

지금까지 살던집도 세를 주고 조그마한 집으로 옮겨 그곳에서 나오는 세와 사촌동생이 주는 생활비로 생활을 해가며 계속해서 병원을 다녔다.

담배도 끊고 철저한 식요법을 실시했다.

매일 혈압측정을 했고 의사의 지시대로 강압제를 복용하면서 음식도 짠음식이나 자극적인 음식을 피하고 과일이나 우유가 좋다고 하여 별로 좋아하진 않았지만 매일 먹었다.

그러나 무엇보다도 피로운 것은 음식을 조절하는 것이었다.

술과 고기를 좋아하는 나로써는 보통 인내가 필요한 것이 아니었다.

66 오로지 나의 건강을 지켜야 한다는  
신념 하나로 내가정은 결국 내가  
지켜야 하고, 욕심을 부려서도  
안되고, 사업과 건강 모든것을  
조금조금씩 이루어 나가기로 했다 99

어떤 때는 친구들을 피해 다니기도 해 친구들로부터 몹시 편잔을 받기도 했고 젊은사람이 혈압 좀 높다고 그렇게 소극적으로 살아서 되겠느냐는등 주위 사람들의 손가락질도 많이 받았으나 결국은 그들도 나를 이해해 주는 듯 했다.

10개월정도가 지나간 후에도 마음과 몸은 편했으나 혈압은 별로 내려가지 않았다.

처음보다는 약간 내려갔으나 계속해서 들쭉 날쭉 조금씩 오르락 내리락하면서 여전히 최고 160~170 최저 95~100 이었다.

나는 괜히 아는게 병이 아닌가 하는 생각도 들었고 차라리 몰랐더라면 이런 고생을 하지 않고 전처럼 건강하게 살수도 있었을지도 모른다 하는 생각도 들어 A양을 술하게 원망도 해보았다.

그러나 건강하게 살다가 갑자기 줄도 하여 운명해버린 나의 아버지 모습이 떠오르면 곧이어 나의 아내와 아이들있 다 시 떠올라 나에게 새로운 힘을 주었다

지금의 고생은 아무것도 아니라고 생각하고 나의 가족을 지키는 일은 이 길 뿐이 없다고 생각했다.

내가 나의 아버지처럼 아무런 증상도 없이 돌연히 쓰러져버린다면 그때 어떻게

하겠는가!

나는 아침운동도 게을리 하지 않았다. 매일을 구보 20분, 실내골프30분등으로 혈압에 무리가 가지 않는 범위내에서 약간 보기좋게 비대한 살도 조심조심 했다.

이렇게 하기를 2년동안 꾸준히 노력한 결과 1년전부터 조금씩 혈압이 내려가기 시작해 이전 최고 145, 최저 95로 비교적 정상에 가깝게 내려왔다.

나의 주치의도 이제는 어느정도 위험한 상태에서는 멀어졌으므로 생활하는데 지장은 없다고하며 병원도 자주오지 않아도 된다고했다.

그러나 너무 무리한 생활이나 부담은 나의 고혈압 소질을 언제든지 다시 불러 일으킬수 있다며 강압제의 계속적인 복용과 그밖의 주의사항을 일러주었다.

그후 나는 다시 사촌동생과 인쇄소를 경영하고 있다.

나의 무리없는 생활을 위해서 운영은 동생이 거의 맡아오고 나는 주로 관리를 맡기로 했다.

오로지 나의 건강은 내가 지켜야 한다는 신념 하나로 내가정은 결국 내가 지켜야 하고 욕심을 부려서도 안되고 사업과 건강 모든 것을 조금씩 조금씩 이루어 나가기로 했다.

지금 우리 가족들은 건강관리협회에서 1년에 한번은 꼭 정기검사를 받고 있고 나도 물론 아무리 바빠도 한달에 한 두 번 정도는 꼭 건강관리협회를 찾아가 검사를 받고있다.

내가 조금만 신경을 쓴다면 내가족의 건강을 지킬 수가 있기 때문이고 별부담 없이 가볍게 받을 수 있기때문이다.

지금도 나는 건강관리협회의 A양을 잊을 수가 없다.

그녀가 아니었다면 내영혼이 값없이

언제 스러져 버렸을런지 모르고 지금의 내육체가 이렇게 가벼울 수가 없고 내정신 또한 이렇게 맑을 수가 없기 때문이다.

나에게 이제 날دم처럼 건강하게 오래 살 수 있다는 확신이 생겼다.

아울러 사업장에 찾아다니며 국민의 건강에 힘써주고 있는 한국건강관리협회여러분에게 끊임없는 감사와 격려를 드리고 싶다.

## 바른건강생활

### °근로나 운동후의 휴식은 건강의 밑거름이 된다°



같은 일을 오랫동안 계속하면 피곤해져서 쉬고 싶어진다. 이것은 사람이 신체나 정신활동을 계속하면 체내에 유산과 같은 피로물질이 축적되기 때문이다.

이것이 많아지면 신체의 어느 부분에 고장이 나가거나 심하면 그 이상 일을 할 수 없게 된다. 이것을 피로라고 한다.

또 사람은 육체적인 노동을 함으로써 쉽

취식품으로 축적 되어 있는 에너지의 원천인 영양소가 점차로 소비되어 피로상태가 되는 것이라고 말할 수도 있다.

피로할때 휴식을 취하면 이러한 노폐물은 점점 감소되어서 다시 일을 할수 있게 된다. 이것을 회복이라고 한다.

피로는 육체적 피로와 정신적 피로로 구분된다. 그러나 손 발과 같은 신체의 일부에서 일어나는 육체적피로도 정신의 피로와 연결되기 때문에 드디어 전체의 피로가 온다.

일반적으로 육체의 피로는 휴식하는 것으로 쉽게 회복할 수 있으나 정신의 피로(혹은 중추피로)는 아무것도 생각하지않고 편안하게 쉰다는 것이 어렵기 때문에 회복이 어렵다.

현대 생활에서는 이러한 정신적인 피로가 특히 많아졌다. 이것을 회복 시키기 위해서는 몸을 움직이거나 마음을 즐겁게 하는 것이 가장 효과가 있다. 즉 스포츠, 취미활동, 오락등이 정신의 피로를 회복시키는데 큰 역할을 한다.