



名士초대석

나의 건강비결

김 예 암

## 건강유지는 자기자신 마음의 유지에 있다

옛날 어느 외국 책에서 본 기억에 의하면 모든 동물은 그 성장기의 5배가 그 동물의 수명이라고 한다. 즉 개는 3년이면 완전하게 성장하니 그 수명은 15년이 되고, 사람은 25세 前後면 성장이 끝나니 125세가 天壽라는 계산이 되는 것이다.

이것이 맞는 이야기라면 다른 동물이 하는 대로 해 뜨면 일어나 일하고, 먹고, 놀고, 해 지면 자는 생활을 하면 120세 정도는 사는 것인데 사람은 그렇지 못하다. 즉 複雜하며 各樣各色이다. 그 얼굴 모양이 다른 것처럼 千態萬象의 生活이다. 따라서 다른 動物처럼 壽命이 비슷하지도 못하고 造物主의 設計數値에 따라 50%~60% 또는, 90%, 100%등 여러가지다. 이런 우리 人間의 健康이 同一할 수 없고, 壽命이 같을 수 없다. 다만 同一한 것은 있는 사람, 없는 사람, 높은 사람, 낮은 사람 區別없이 늙어 죽는다는 것이다.

나는 나이를 먹어가며 나타나는 여러가지 症狀들이 나쁘지만은 않다고 生覺한다. 干先 눈이 어두워지기 始作하나, 이는 自己 주름살을 보지 말고 남의 弱點도 보지 말라는 것이다. 또 齒牙도 나빠지기 始作한다. 이것 역시 오랫동안 고생한 胃의 사정을 생각해 좀 부드러운 飲食을 먹고 남에게 부드럽게 처하라는 뜻일 것이다. 또 가지 많은 나무에 바람 잘날 없다는 俗談처럼 집안 일만 해도 자잘한 이야기가 많을 터이니 일일이 듣지도 말고 남의 險談도 하지 말라는 뜻에서 귀도 어두워지기 시작한다. 그러는 過程에서 점점 記憶力이 弱하게 된다. 寄生蟲을 体内에 가지고 있으면 제 아무리 좋은 것을 먹어도 소용 없는 것처럼 精神的인 여러가지 寄生蟲을 머리에 담아 놓고는 健康해 질 수가 없을 터이니 이 모두가 늙은 사람에게 造物主께서 配慮해 주신 마지막 善物이라 생각하면 고맙다 아니할 수 없다.

이러한 觀念속에 살고 있는 요즈음, 先輩, 同僚, 後輩 順序없이 하나하나 떠난다. 自然食이 좋다 했던 사람, 運動을 해야지 하던 사람, 數日前에 만났던 사람들이 소리없이 사라져 간다.

사람의 命은 참으로 알 수 없다. 저 세상에 갔다 온 사람이 없어(電話도 안 되고) 궁금하지만 알 길이 없다. 달에 갔다오는 수고로 저 세상에 갔다오면 좋

졌건만 이는 神이 決哉를 안하실테니 不可思議로 남을 것이다. 이 不可思議 중의 하나가 健康과 壽命의 關係이다.

수년전에 아주 健康하던 56세의 院長 醫師친구가 나와 만난 다음날 同僚들과 점심을 한 후 심장마비로 他界했다. 이런 境遇를 많이 보았지만 이 일로 인하여 옛날 생각을 하게 되었다.

30余年前 조용한 소록도의 出勤 길에서 만드시 들리는 아주 듣기 싫은, 強度 높은, 금방 숨이 끊어질 듯한 기침 소리가 들렸다. 50kg 程度의 아주 작은 체구에 허리가 약간 굽은 60세가 약간 못되는 사람으로 언젠가 부터 喘息으로 고생한다 했다. 그 사람은 기침이 끝난 다음 멀치 한 두 마리로 소주를 아침에, 낮에, 저녁에, 잘때 한잔등 사람 몸에 나쁘다고 하는 것만 가려하는 사람이었다. 이 老人은 젊은 의사가 담배를 끊으라고 하며 數年을 보살피 주었으나 말을 잘 듣지 않았고 그 의사는 서울로 올라왔다. 그 의사가 바로 他界한 院長이고 그 천식노인은 그 때 90세 가까운 나이로 여전히 기침하며 살아 있었다. 그러니 健康해야 장수하고, 장수하려면 건강해야 한다는 이야기는 絶對가 아니다. 다만 골골하던 老人이 健康에 조금 더 神經을 썼으면 10才는 더 살았을 것이고, 院長親旧는 그 老人처럼 했으면 10年은 더 빨리 별세했을 것이다 라고 生覺하고 있다. 그러나, 人生의 여러 問題를 건강없이 生覺할 수 없다. 건강없이는 會長도 長官도 될 수 없고 또 아무 소용없는 것이 된다.

이 모든 사람이 願하고 바라는 건강의 제 1조는 따끈따끈하고 平和스러운 家庭을 가지는 것이고, 壽命은 그야말로 天命이요 人力으로는 미치지 못하는 領域이니 일찍 포기하고 自己 몸에 처하여 지나치지 않는 無關心 狀態에 들어가야 하는 것이 아닌가 생각된다. 限있는 목숨가지고 限없는 慾心하고 싸우지 말자는 이야기다. 이 모든 것의 始作이 家庭에 있고 終末도 家庭에 있는 것이다.

건강은 음식, 운동, 補藥, 공기, 물등이 좋아야 하겠지만 이런 것들 보다는 精神的인 것, 即, 自己自身の 생각, 마음가짐에 있는 것이다. 運動을 했으니 補藥을 먹었으니 건강할 것이다 라고 생각하는 그 마음가짐에 더 큰 效果가 있는 것이다.

건강은 정신에 있고, 氣分에 있고, 생각에 있는 것으로 믿고싶다. 내나이 이 미 우리나라 平均壽命을 지났으니 내 몫으로 割當되었던 술, 담배, 해야 할 일을 다하고 텀으로 남의 몫까지 받아 먹고 있으니 더 달라할 수 없지 않는가 지금 부터라도 造物主의 設計에 될 수 있는대로 順從해야겠다. 내 資格이나 資質에 비해 내 人生을 비싸게 팔고 가는 사람이라는 생각에 隅대왕앞에서 別발을 걱정만 남았다.

한단(邯鄲)의 꿈을 直視하고 人生 立場의 春夢을 씹으며 텀 人生에 感謝하며 살고 있다.

(필자 = 한국여성개발원 감독실장)