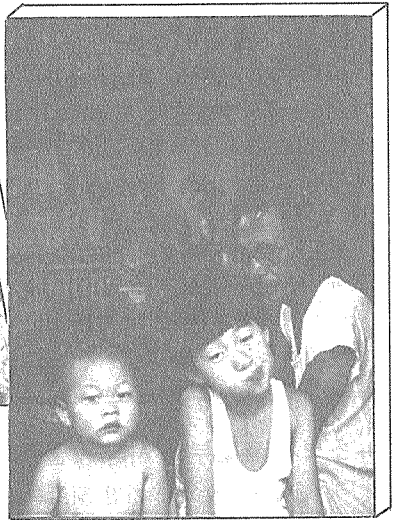




『소위 성인병이라는 것이 먼 남의
이야기가 아닌것 같아요』



| | |
|------|-----|
| 할아버지 | 이인식 |
| 할머니 | 박순하 |
| 아빠 | 이웅 |
| 엄마 | 조차애 |
| 아들 | 이주호 |
| | 이주환 |

봄의 화사한 빛깔이 거리를 뒤덮고 겨우내 온실 속에 숨겨져 있었을 과일들이 먹음직스런 자태를 내보이면서 지나는 사람들의 입맛을 다시게 한다.

시간은 우리 생활의 변화와 더불어 윤리적 가치기준에도 많은 변화를 준것 같다. 과거 유교적 사상이 지배적인 윤리였을 때, 자녀들이 결혼 후에 부모님을 모시는 것은 불문율과도 같은 것이었다. 그러나 현재는 어떠한가. 자신들의 자유스런(?) 생활을 위해 혹은 뜻이 맞지 않으므로 경우에 따라서는 함께 살지 않을 수도 있다는 것이다.

5월은 가정의 달이고, 또 5월 8일은 아버지의 날이다. 옛날에는 1년 365 일 전부가 부모님을 공경하는 그야말로 매일이 아버지날이었으나, 요즘은 특별히 부모님께 감사하는 마음을 갖는 날을 만들어야 하는구나.....

이런저런 생각들을 떠올리면서, 기자는 노부모님을 모시고 화목한 가정을 꾸려 나가고 있는 이 웅(42세. 한라건설 근무) 씨 댁을 찾아갔다.

조차에 (37세. 주부. 서울 도봉구2동 70-7호) 씨는 한 가정을 이끌며 가는 주부다운 여유와 침착함이 가득 담긴 모습으로 기자의 방문을 맞아주었다.

마침 모두 모여 저녁식사를 하려는 참이었다면서 함께 식사하자고 권해오는 이 웅씨 가족의 훈훈한 인정에 마치 오랜 친척을 만난 것같은 기분마저 들었다.

『저희 집안의 중심은 아무래도 아버님 어머님이시죠. 가장 어른이 되시고 또 그만큼 모든 일에 대한 처사가 올바르시니

까요.』 식사를 마치고 싱싱한 과일을 앞에 두고 모여 앉았을 때, 조차에씨가 집안의 위계질서에 관한 의견을 이렇게 얘기했다.

『저희 집에서는 건강을 위한 몇가지 기본 규칙을 정해놓고 거기에 따르려고 노력하고 있습니다.

첫째는 시간을 잘 지키자는 겁니다. 가능하다면 일정한 시간에 일어나서 함께 운동도 하고 식사도 하면서 대화도 나누지요. 둘째는 고른 식단편성입니다. 노부모님이 계시니까 아무래도 동물성지방, 단백질보다는 채소류를 비울적으로 더 많이 사용하게 됩니다. 소위 성인병이라는 것이 먼 남의 얘기가 아니라는 것을 주위의 경험을 통해 깊이 통감하고 있으니깐요. 그리고 셋째는 과한 식사를 금한다는 겁니다. 우리 생활에 있어서 어떤 것을 막론하고 지나쳐서 좋은 것은 없다는 것이 아버님의 말씀이시거든요.』라고 가족 건강을 위한 규칙을 자신있게 얘기하는 조차에씨.

『우리 며느리가 모든 것을 알아서 잘 해주기 때문에 내가 특별히 신경쓰는 것은 없습니다. 다만, 나이가 들었다고 해서 웅크리고 있지않고, 아침에 우리 손자녀석들 하고 가벼운 운동도 하고, 간단한 청소라든가 화분을 돌보는 일같은 것을 손수하지요. 시간도 잘가고, 또 식욕도 있고, 우리 며느리를 조금이나마 도와주는게 되니까, 보람이 있습니다.』 자신의 건강비결을 말씀하시는 이인식할아버지의 미소에는 오랜 세월을 걸어오신 경험의 내음이 짙게 풍겨왔다.

『부모님을 모시고 사니까 여러가지 좋은 점이 있습니다. 우선 아이들이 예절이라든가 질서를 생활 속에서 자연스럽게 배우게 되고, 또 간접적인 경험세계가 넓어지니까 정신적인 건강에도 도움이 된다고 봅니다. 저역시 아직은 젊기 때문에 더러는 잘 알지 못하고 경솔할 때도 있는데 그런 것을 가르쳐주시고 막아주시는 분이 바로 부모님이시거든요.

조차애씨는 부모님을 모시고 사는 일이 생활에 도움이 된다면서 요즘 세대들의 독립이라는 것을 한번 더 생각해봐야 할 문제라고 강조했다.

『사실 생각은 있으면서도 쉽게 하지 못하는 것이 자신의 건강검사인 것 같습니다. 주위에서 뜻밖에 병이 발견되어 고생을 하는 경우를 왕왕 보게되는데 특히 요즘에 당뇨병이나 고혈압같은 성인병이 많이 문제가 되고 있다는 것을 알고 있습니다. 오늘 이런 대화를 하게 된 것을 계기로 해서 모두가 한번 검사를 해 봐야겠습니다.』 평소의 규칙적인 생활이 건강을 지키는 첩경이라고 얘기하면서도 이용씨는 덧붙여서 정기적으로 건강진단을 받아두는 것이 중요하다고 강조했다.

대화를 나누는 동안, 주호(12세. 국제국6학년), 주환(11세. 월계국4학년) 군

이 옆에서 함께 책을 펴놓고 읽으면서 이런저런 이야기를 나누고 있는 모습은 무척이나 평화스러워 보였다.

가끔씩 할아버지나 할머니께서 귀여주시는 용돈으로 군것질도 하고 장난감도 사고 하는 재미가 아주 좋다고 주호, 주환군은 입을 모아 얘기했다. 그러면서 할아버지, 할머니께 꼭듯이 공대를하는 두 아이들의 행동이 기자의 마음을 경건하게 하고도 남음이 있었다.

『나는 늙었으니까 하고 공경받기만을 원하는 것보다는 뭔가 주위에서 스스로 할 일을 찾아 움직이는 것이 자신의 건강뿐 아니라 주변의 건강을 위해서도 좋은 거예요.』라고 이인식 할아버지는 노인들도 할 일을 찾아야만 장수할 수 있다고 강조했다.

아담하고 정갈하게 꾸며진 집에서 이인식할아버지(69세), 박순하 할머니(67세), 이 응씨, 조차애씨, 그리고 주호·주환군이 함께 모여 밝게 살아가는 모습은 보는 사람들로 하여금 참된 건강, 행복, 그리고 진정한 삶의 가치가 무엇인지를 생각해 해주고도 남음이 있으리라.

이용씨 댁을 떠나 어두운 밤거리를 걸으면서, 언제나 부모님께 감사하고 공경하는 풍토가 더 많이 조성되기를 빌어 봤다.

● 이 달의 건강표어 ●

매일매일 건강생활 평생동안 건강생활

● 한국관광관리협회