

마음이 편해야
식욕도 나고,

건강할 수
있습니다.



만병의 근원은 마음의 평은이죠

『어느 가정에서나 다 하는 일이겠지만 저희는 특히 매일매일의 식단에 신경을 쓰고 있고, 항상 편안한 마음을 가지고 생활하려고 노력하고 있습니다.』

그리고, 평소에 편식을 하거나, 무절제하게 식사를 하지 못하도록 주의를 주고 있구요. 무엇보다도 항상 강조하는 건 속상하거나 기쁘거나 모든 일을 가족들과 함께 의논하도록 하는 겁니다. 마음이 편해야 식욕도 나고, 그래야 건강할 수 있으니까요.』

가족의 건강을 지켜주기 위한 방법에 관해 질문했을 때, 김영애(42세, 주부, 이화여대 특수교육학과 교수, 강남구 논현동 247-17) 씨는 여유있는 밝은 웃음과 함께 이렇게 대답했다.

부인의 밝은 웃음만큼이나, 집안의

분위기 역시 한 겨울의 추위도 잊을 수 있을 만큼 포근했다.

『애들 아버지랑 아이들 식성이 정 반대라서, 더러는 불편하기도 하고, 꽤 신경이 쓰이기는 하지만 그런 각자의 식습관을 살려주면서 각종 영양소를 고루 섭취할 수 있도록 식단을 계획하고 있어요.』

조금도 쉬지 않는다는 말이 과언이 아니다 싶을 정도로 여기저기 뛰어다니면서 운동을 즐기는 아이들의 습관 덕분에 정기적인 운동에는 특별한 관심을 두지 않고 있으며, 남편인 김영길(47세, Keist 재료공학과 교수) 씨는 술이나 담배같은 기호식품을 즐기지 않아 과로를 하는 것 외에는 별로 몸을 해칠 일이 없단다.

『그리고, 일에 시달리고 돌아오면 편히 쉬는 것이 최고죠. 그래서 저희는 항상 밝고 명랑한 분위기를 만들

도록 노력하고 있습니다.

다행히, 아직까지 아무도 심하게 앓거나 허약성을 보이지 않아 보약 역시 관심의 대상은 되지 못하구요.』

부인의 말에 동의한다는 표정으로 남편 김영길씨도, 『건강의 비결은 역시 무엇보다도 마음입니다. 아무리 좋다는 음식, 영양제를 섭취한다고 해도 마음이 편치않고 너그럽지 못하면 소용이 없지요. 그렇다고 걱정할 일을 췌개쳐 두라는 뜻은 아니고, 조금 하지 않게, 여유를 두고 생각하고 화덜내고 하는 것이 그저 최고라고 생각합니다. 옛부터 만병의 근원은 마음이라고 하지 않았습니까? 그런 점에서 집사람은 아주 만점입니다. 옛사람을 아주 편안하게 해주죠.』라고 하면서 부인 김영애씨에 대한 칭찬을 아끼지 않았다.

외국으로 나가, 그곳에서의 체류기간이 길어지는 경우가 잦아 식생활에 곤란을 겪기도 하지만, 되도록이면 잘 먹고, 과로하지 않기 위해서는 충분히 휴식하려고 노력한다고 자신의 건강비결을 밝히기도했다.

아들 호민(연주中, 3년)군은, 평소에 뭐든지 잘먹기는 하지만, 특히 치즈, 빵 등을 좋아하는데, 어머니께서, 올바른 생활습관을 갖기 위해서는 편식은 금물이라며 다른 음식들과 함께 먹도록 보살펴 주신다고 말했다.

『저희 부모님은 항상 정신의 건강을 말씀해 주시는데, 요즘들어 이해할 수 있게 되었어요. 밖에서 속상한 일이 있거나, 고민이 있을 때 부모님과 대화하고 나면 몸도 가벼워지고 식

욕도 더 나는 것처럼 느껴지거든요.』

올해 중학교에 입학하게 된다는 딸 종민양 역시, 어머니와 하는 대화는 소화제와 같은 역할을 한다고 어른스럽게 대답해, 웃음을 자아내기도 했다.

『그렇지만 이렇게 건강생활을 유지하기 위해서 무엇보다 우선적으로 해야하는 일은 정기적인 건강종합진단이라고 생각해요. 병이란 건 건강하다고 생각하고 있는 중에도 모르게 찾아오기도 하거든요. 일단 한번 검사해 두면 특별한 일이 없는 이상은 다음 검사때까지 1년을 걱정없이 살게됩니다.』라고 김영애씨는 한 가정의 주부로서 당연하다는듯 말했다.

『교통사고 같은 외과적 손상은 즉시 치료에 임할 수 있지만 속에 생기는 병은 금방 나타나지도 않고, 병이 깊어지면 골치아프게 되죠. 그걸 막는 방법은 검사를 통한 예방 뿐인 것 같아요.』

주부 김영애씨, 그리고 그분의 가족과 대화를 나누면서, 이집의 건강을 지켜주는 것은 균형잡힌 식단, 밝은 분위기, 정기적 종합검사와 더불어 항상 열려 있는 대화의 문, 그리고 주부의 정성스런 사랑이 중요한 위치를 차지하고 있음을 느낄 수 있었다.

대화를 나누는 동안, 그들의, 사랑으로 가득찬 분위기에 빠져, 겨울밤이 깊어가는 것도 잊을 뻔했다.

독실한 기독교 집안이기도한 이들 가족들의 사진촬영을 마지막으로 눈 현동을 떠났다. (이은희기자)