

몸과 마음 긴장을 느슨하고, 편안하게

강 석 영

나는 이 원고청탁을 받아놓고 속으로 약간 당황했다. 나의 건강비결이라. 남이 나를 보키에는 내가 무척 건강해 보이거나 보다.

하키야 식욕이 왕성해서 삼시 세 때 밥 잘 먹고 소화 잘 시키겠다, 잠도 잘 자겠다, 일도 젊은사람 거의 따라가게 하고 있겠다, 국제학회에 나가보면, 젊은사람 다 뿔뿔해도 내 걸음걸이는 뽕뽕 바람을 가르다고 남들이 혀를 차니, 과연 나의 건강이 괜찮아 보이는가 보다. 그렇다면 내가 스스로 바라는 건강에 대한 불만은 기실 지나친 과욕(過慾)인지도 모르겠다.

내가 일상 살아가는 생활신조(信條)는, 열심히 일하고 짬나는대로 휴식한다는 것과, 스트레스나 속상한 일을 속에 담아두지 않고 풀어버리는 것과, 아울러 천성(天性)이 잠을 푹 잘 자는 것으로서, 특별한 비결이나 건강법이 있는 것은 아니다. 다만 나의 건강법의 가장 큰 비결(?)은 일을 할 때를 제외하고는, 나의 몸에 조여있는 나사를 모조리 느슨하게 풀어버리는 일이다. 몸과 마음의 긴장을 느슨하고 편안하게 풀어놓은 뒤에는, 누가 무슨 말을 어떻게 하든 상관하지 않는다. 그래서 우리 집에서는 나더러 귀머졌느냐고 화를 낼 때도 있지만, 듣기 싫은 이야기 들어봤자 무엇하겠는가. 가벼운 마음으로 마당의 나무가지에 앉아서 푸득거리는 까치가족을 쳐다보고 미소짓는다가, 우리 마당 견공(犬公)들과 같이 밥을 나누어먹어 터질듯 포동포동 살찐 참새들을 보는 일... 그리고 내가 끔찍히 사랑하는 애견(愛犬)들과 노는 즐거움이 다시 없는 휴식이 되고, 마음의 긴장을 풀어주는 건강에 좋은 비법과도 통하게 된다.

어제는 도봉산을 걸었다. 철쭉꽃이 필 따뜻한 봄이오면 꼭 만장봉(萬丈峰) 아래까지 올라가봐야겠다고 가슴을 설레보기도 하고, 주봉(柱峯)가는 아기자기한 오솔길을 굽어보며, 날씨 좋은 날 주봉(柱峯) 밑 암자에 걸터앉아, 청冽(淸冽)한 약수 한 대접 떠마시며 산의 정기(精氣)를 들여마실 기대에 마음을 부풀리는 것도, 나에게는 뺄 수 없는 건강의 비결이다.

가족들을 거느리고 매 주말(每週末)마다 찾아가는 산행(山行)은 아마

도 나의 건강을 지탱해준 가장 큰 지름길인지 모르겠다. 양지바른 풀밭에 벌렁 누우면, 마른 풀잎의 내음새가 구수하게 코끝을 스치고, 눈을 감으면 30년 산행의 추억이 아롱거린다. 전국 곳곳의 산치고 내 발이 닿지 않은 곳이 어디 있었는가. 명산을 두루 찾아다니던 그 때와 그 사람들이 그리워지나, 이제는 추억만 남았을뿐. 명 리더더어이던 백록회(白鹿會)의 Y씨, 산에 올랐다하면 18번의 각설이타령과 몽고 노래로 우리를 웃기시던 선배 S교수도 유명(幽明)을 달리했으니 감개가 착잡하다. 이런저런 생각을 하며 심호흡을 한다. 산의 공기는 향긋하면서도 달디달아, 공기에도 맛이 있다는 것을 실감하며, 맛있게 들여마시는 숨길따라 살아있는 기쁨에 가슴이 뚫히인다.

산은 이런 맛으로 하여 나를 사로잡고, 일주일의 마지막 날이 되면 내 가슴은 소년처럼 설레게 된다.

이와같은 산행(山行)은 내가 산을 아끼고 사랑하는 것 만큼이나 나에게 건강을 선물해준다. 아직은 약간 쌀쌀한 날씨에 잔설(殘雪)이 응달진 곳에는 그대로 남아있고, 얼음 깔린 길을 밟고 가기에는 좀 조심스런 데도 있지만, 햇빛은 단연히 봄 햇살이다. 마른 풀 위에 누워 지긋이 눈을 감으면, 얼음짱 밑으로 녹아 내리는 물소리가 봄이 가까이 왔음을 알려주고, 어디서나 잠을 잘 자는 내 귀에 손자손녀의 노는 소리가 조금씩 멀어져 간다.

특별히 몸에 이롭다는 약을 먹어본 일도 없고, 또 특별한 보신(補身)을 하지도 않는다. 무리하면 쉬고, 또 일을 사랑하고 일에서 보람을 느끼며 살고 있을 뿐이다. 술과 담배는 하지 않고, 잘 자고 잘 먹고—물론 육기(肉氣)를 삼가지만—열심히 일하고 그 속에서 보람을 찾으며, 설레이는 마음으로 주말의 산행(山行)을 기다리는, 지극히 평범한 속에 나의 건강을 유지하는 요체(要諦)가 있는지도 모르겠다.

평시에는 아침마다 내 나름대로 도수(徒手)체조를 한다. 마당에 나가서 땀이 약간 나올 정도로 옛날 라디오체조와 내가 창안한 율동을 섞은 전신체조인데, 이것을 하고 나서 방에 들어 오면, 기분이 상쾌(爽快)해지고 몸이 풀려서, 경쾌한 마음으로 하루의 일에 임(臨)하게 된다.

지금 창 밖에는 눈이 내리고 있다. 이제 나는 마당에 나가서 나의 사랑하는 견공(犬公)들의 집을 돌보아주고, 까치와 참새의 모이를 뿌려주고, 헛되고 큰 것 바라지 않은채, 자족(自足)하는 마음과 감사하는 마음으로 잠자리에 들면, 곧 나는 깊은 잠에서 피로를 풀며 내일을 기약할 것이다.

〈필자=서울대 명예교수·의박 대한알레르기 학회회장〉