

## 건강의 요건

김 재 욱

사람은 누구나 오래 살기를 원한다. 그러나 늙어서 병고에 시달리면서 오래 사는 것은 바라지 않으므로 무조건 오래 사는 것보다 질병없이 건강하게 오래 사는 것이 중요한 것이다.

사람이 건강하여 장수를 누리는데 중요한 요건으로서 다음 네가지를 들 수 있을 것이다.

### 1. 항상 편안한 마음으로 남을 사랑하며 유쾌하게 살아가라.

사람이 여러가지 나쁜 감정을 가지면 몸속에 건강을 해치는 화학적 변화가 일어나고 반대로 여러가지 좋은 감정을 가지며 인체 속에 장수하는 영약(靈藥)이 만들어진다.

즉 엘버 C.게트 교수의 실험에 의하면 사람이 노여움, 미움, 비애의 감정을 가지면 인체조직 속에 유해한 화학물질이 만들어지는 사실이 밝혀졌는데 그 중 어떤 물질은 아주 유독한

화학물이었다고 한다. 그러나 반대로 유쾌하고 명랑하며 기쁜 감정을 가지면 피속에 영양적 가치가 있는 물질이 생겨 세포를 활성화시켜 새 세포를 증식시킨다는 것이다.

그리고 사람이 화를 내면 심장을 뛰게 하는 아드레날린 호르몬이 나오고 이 호르몬이 많이 나오면 다른 스트레스를 받게 되는 코티손 호르몬도 분비되어 병에 대한 저항성, 즉 면역성이 떨어지게 되는 것이다. 그러나 기분 좋게 웃으면 엔돌핀(endolpin)이란 호르몬이 나오는데 참으로 고마운 마음으로 웃을 때나 기뻐서 웃을 때 또는 사랑을 할 때 가장 많이 나온다는 것이다. 엔돌핀이 나오면 우리 마음이 편안해지고 암과 같은 병에 대한 면역성이 커지는 것이다.

따라서 육체의 건강을 해치는 방법은 반드시 물리적 방법만이 아니다. 격한 감정으로 흥분이 몇시간 계속되면 심장쇠약을 일으킬 뿐 만 아니라

때로는 그것으로 죽음에까지 이르게 되기도 한다.

어느 과학자에 의하면 피부에서 나오는 땀도 평상시와 죄악감에서 갑자기 나오는 식은 땀 사이에는 그 화학적 성분이 서로 다르다는 것이다. 이런 점을 생각할 때 젊은 어머니들은 절대로 분노하거나 비애적인 감정을 가져서는 안된다. 아기의 어머니들이 그런 감정에 사로잡힌다면 자기 아이들에게 독소를 먹이는 것과 같다.

## 2. 물 좋고 공기 맑은 자연 환경에서 생활하라.

보통 세계에서 장수하는 나라로서 파키스탄의 “훈자국”, 남미의 “빌카밤바”, 그리고 옛 소련의 “코카샤스” 지방을 들고 있다.


이들 나라가 다같이 물 좋고 공기 맑은 약간 높은 지대에 위치하고 있다. 이곳의 주민들은 오염되지 않은 자연환경 속에서 유연하고도 낙천적인 마음으로 편안히 살아가며, 나이가 들어 늙어가도 스스로가 늙었다는 생각을 하지 않으면서 일정한 노동이나 일을 하면서 살아가므로 육체와 정신의 노화를 지연시킬 수 있는 것이다.

우리나라에서 92년의 장수마을로 선정된 곳은 \*충북 보은군 내속리면 구병리(內俗籬面 九屏里) \*경북 영풍군 문수면 만방2리(榮豊郡 文殊面

萬芳2里) \*경남 남해군 남면 당항(南海郡 南面 唐項)마을의 3곳인데 이들 마을의 공통점은 맑은 물과 공기, 후한 인심, 산더덕, 나물 등 채식 위주의 식생활을 하고 있다는 것이다.

이들 장수마을이 다같이 깨끗하고 맑은 물을 갖추고 있는 것을 보아도 물은 대자연에서 흘러나오는 깨끗한 생수(生水)가 가장 건강에 좋다는 것을 알 수 있다. 우리들이 숨쉬어 살아가는 공기 또한 오염되지 않은 대자연의 맑은 것이 바람직함은 말할 필요도 없다.

국민소득이 아무리 높아졌다 해도 오늘날의 서울하늘처럼 햇빛을 띄우는 하늘의 공기로 숨쉬고 한강수와 같이 중금속 등의 공해물질로 오염된 물을 수원(水源)으로 한 물을 마시고 생활해 가면서 사람의 건강장수를 기대하는 것은 무리인 것이다.

어쩔 수 없이 도시의 매연 속에서 살아갈 수 밖에 없는 현대인은 조건이 허락하는 범위내에서 적어도 1주일에 한번씩이라도 교외로 나가서 등산을 하거나 또는 삼림욕(森林浴)등을 하는 동시에 산천계곡이나 절에서 솟아나오는 생수를 마음껏 마시면서 자연의 생기와 접촉하도록 해야 할 것이다.(계속) 

〈필자=서울농대 식품공학과 명예교수〉