

건강의 지름길



홍관수

(가톨릭의대 · 내과)

당뇨병환자인 L씨가 선배님의 소개로 나를 처음 찾아온 것은 높고 푸른 가을하늘 대신 비 오는 가을날이었다. 자그마하고 마른 체구이나 구리빛 얼굴의 강단있어 보이는 L씨의 솔직하고 부담없는 태도에 쉽게 친근해졌고 같이 점심식사를 나누는 일이 많아졌다.

L씨는 항상 대화의 주도권을 잡았으며 묻지도 않는 자신의 과거에 대해 자랑스럽고 자신 있게 이야기하는 천진난만함과 낙천적인 성격 때문에 쉽게 그의 나이를 잊고 대할 수 있었다.

L씨는 지방에서 평범한 생활을 하다가 서울로 진출해 부동산업을 시작했고 때마침 불어온 부동산 호황에 힘입어 즐지에 큰 부를 누릴 수 있었다. 여성편력, 해외여행을 통한 갖가지 혐오식품섭취 및 정력을 위해서는 아낌없이 부의 특권을 누리온 이야기를 꺼리낌없이 자랑스럽게 말하곤 했다. 이렇게 유감없이 부의

특권을 누리온 L씨가 창백하고 초라한 모습으로 자식과 내연의 처 사이에 유산상속 문제로 싸우는 가운데 간암으로 사망한 것은 한해를 넘긴 다음의 만물이 소생하는 화사한 봄날이었다.

건강의 적은 무절제한 생활

무절제한 생활가운데 불로초를 추구하며 쉽게 건강을 사려했던 L씨는 건강은 건전한 삶으로 부터 온다는 지극히 평범하고 소박한 진리를 철저히 외면하는 지름길만 찾는 요즘시대적 사고의 희생물이 되고만 것이다.

경제적 여건이 좋아지면서 쉽게 번 돈으로 쉽게 건강을 얻으려는 사람들이 더욱 늘어나고 있는 실정이다.

각종 사이비 건강식품과 정력제가 난무하고 어떻게하여 허가되었는지 붓물 터지듯이 밀려

들어오는 수입 건강식품, 정작 그러한 건강식품을 팔아먹은 나라에서는 거들떠보지도 않는 것들이 우리나라에만 들어오면 황금알을 낳는 거위가 되는 것은 모두 건강을 쉽게 얻으려는 이러한 알뜰한 심리때문이다.

“건강은 건강할 때 지켜라”라는 말을 모르는 사람이 없으나 이 말처럼 또 철저히 외면당하

지는 것이다. 다른 어떤 보약이나, 건강식품, 불로초보다 더욱 확실한 것은 평소의 건전한 삶이다.

정신적 건강이 육체적 건강 이끌어

얼마전 딸아이가 학교숙제가 있는데 그것은



각종 사이버 건강식품과 정력제가 난무하고
어떻게하여 허가되었는지 붓물 터지듯이 밀려 들어오는
수입 건강식품, 정작 그러한 건강식품을 팔아먹은 나라에서는
거들떠보지도 않는 것들이 우리나라에만 들어오면
황금알을 낳는 거위가 되는 것은
모두 건강을 쉽게 얻으려는 이러한 알뜰한 심리 때문이다.



는 말도 없다. 물론 건강은 타고난다. 타고난 건강만큼 확실한 건강도 없다. 그러나 타고난 건강을 선천적 건강이라면 스스로 노력해서 얻는 건강을 후천적 건강이라고 말할 수 있다.

선천적 건강 못지않게 중요한 것이 후천적 건강이며 선천적으로 건강이 부족하면 후천적 건강으로 채워도 충분하다. 그렇다면 후천적 건강은 어떻게 얻어질 수 있는가? 후천적 건강은 선천적 건강처럼 일시에 얻어지는 것이 아니고 평소의 건전한 삶을 통해 꾸준히 쌓여

아빠가 하는 숙제라고 한다. 내용을 보니 가계도, 가훈, 자기희망 및 엄마, 아빠가 자기에 대한 희망에 대해 써오는 것이다. 가훈은 네이름 자체 즉 “선겸”처럼 착하고 겸손하게 사는 것이고 정신적으로 육체적으로 건강한 사람이 되는 것이 아빠의 너에 대한 희망이라고 써 보냈다.

다음날 딸아이가 불평을 털어놓았다. 남들은 모두 의사, 교수, 피아니스트 같이 구체적인 직업을 써 왔는데 아빠처럼 그렇게 “정신적으로 육체적으로 건강한 사람”이라고 써 온 사람

은 자기밖에 없었다고 숙제를 잘못해 잤다는 투덜거림이다.

정신적인 건강없는 육체적 건강은 건강의 의미가 없어지고 육체적 건강없는 정신적 건강은 생각할 수도 없다. 육체적 건강은 타고나도 정신적 건강은 스스로 노력하지 않으면 얻을 수 없는 것이다.

의과대학 재학시절, 정년퇴직한 명예교수님들의 강의가 유난히 많았다. 학문적으로나 인격적으로 상당히 존경했던 분들이었다. 그런데 우리 학생들이 공통적으로 느낀 것은 학문적으로 인격적으로 존경받던 노교수님들이 한결같이 너무나도 젊어보이고 건강해 보인다는 사실이었다.

그 당시 개원해서 돈을 벌려고 마음먹으면 큰 부를 누릴 수 있는 의사들이 대우받는 시대에 의사였던 분들이 그를 마다하고 의학발전에 젊음을 바치신 그 교수님들이 그렇게 건강해 보였던 이유는 그분들의 건전한 정신과 건강한 삶 때문이 아니고 무엇이겠는가?

스스로의 조절에 힘써야

사람이 태어날 때 자기 먹을 것은 갖고 태어난다는 말이 있다. 이 말은 아무리 궁핍해도 굶어죽지는 않는다는 뜻이겠지만 더욱 깊은 뜻은 굶어죽지는 않으니 필요이상의 욕심을 내지말라는 뜻일 것이다. 사람은 타고날 때부터 자기 몸에 가장 적당한 에너지 요구량이 정해져 태어난다.

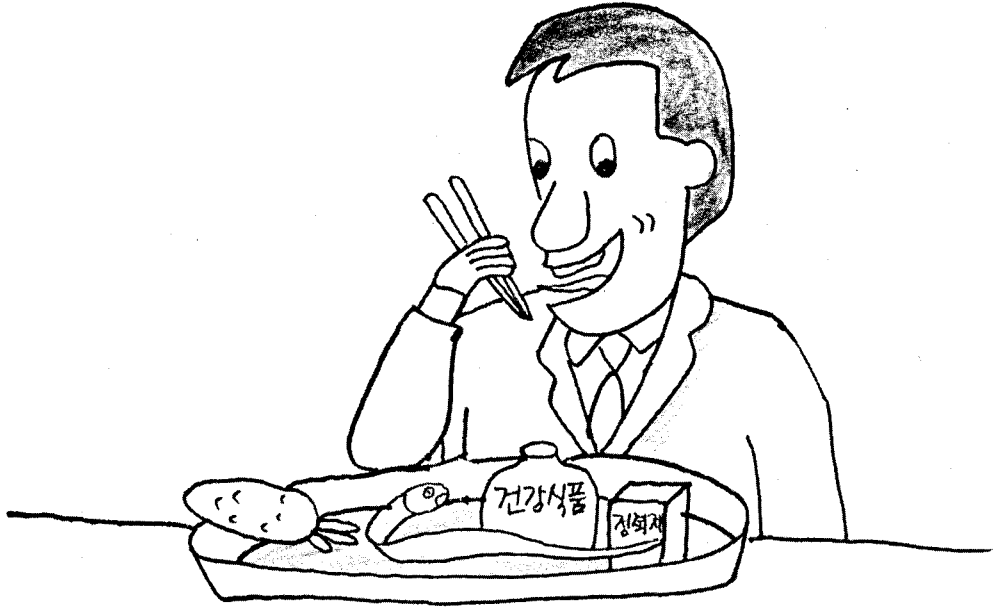
성장하는 과정에 필요이상의 음식물을 섭취하면 뇌의 시상하부에 위치한 공복중추기관이 재조정되어 평상시 섭취한 음식량이 채워지기까지는 계속해서 공복감을 느끼게 해 주므로 계속 과식을 하게된다. 갓난아기들은 본능에 의해 먹을것을 찾지만 본능적으로 딱 필요한 만큼만 먹는다.

갓난아기에게 젖을 물린다고 해서 배탈이 날 정도로 많이 먹지는 않는다.

하수처리장의 처리능력에는 한계가 있는데 그 능력 이상의 하수가 생긴다면 결국 상수가 오염되고 환경이 오염되듯이 평생동안 먹는 음식을 대사시키는데 한계가 있는 우리 몸이 과다한 섭취로 인해 결국 우리 몸을 오염시키는 것과 마찬가지로이다.

물론 성장이 끝날 때까지는 성장·발육을 위해 충분한 영양섭취가 요구된다. 그러나 성인이 되고 성장이 끝난 상태에서 필요한 양 이상의 에너지섭취는 결국 체내에서 지방질로 저장하게 된다. 적당량 저장된 지방질은 우리 체내에서 에너지의 예비군역할을 하므로 꼭 필요한 요소이다. 그러나 이것도 지나치면 이 자체가 비만을 일으키고 비만은 각종 성인병의 원인이 될 수 있다. 그러므로 가능한 꼭 필요한 만큼의 양만 섭취함으로써 영양적 과소비를 막는 것이 건강의 큰 비결중 하나이다.

그러나 당기는 입맛을 참는 것도 힘들뿐만 아니라 먹는 즐거움을 포기하는 것도 어려워 많은 사람들이 칼로리 과잉섭취를 하게 된다. 들어오는 것을 막기 어려우니 당연히 많이



소모시키므로 체내 에너지 과잉저장을 억제하는 것이 이차적 방법인데 이것이 곧 운동요법이 되는 것이다.

비싼 돈 주고 먹어서 살찌고, 또 건강에 해로우니 비싼 돈주고 다시 운동하여 살을 빼려고 하니 얼마나 어리석은 짓인가?

사이비약제에 현혹되선 안돼

그래도 운동이라도 해서 해결하려는 태도는 미리 예방하는 최선의 방법 다음인 차선의 방법이 된다. 그러나 여기서 또한번 알팍한 심리가 발동하여 각종 사이비 비만치료법이 판을 치고 있다. 스스로 노력하기보다는 단숨에 체중을 감소시키려는 지름길을 찾는 알팍한 심리를 이용한 단기 비만제거법이 아무런 여과 없이 우매한 국민들에게 그대로 노출되고 이

또한 황금알을 낳는 거위가 되고있는 실정이다.

나중에 생길일은 나중에 생각하고 당장 비만증만 해결되면 만사 해결된 것으로 생각하는 알팍한 심리가 만연하고 있다. 부작용은 어떻게든간에 효과만 좋으면 명약이 되고 만다. 약국에서 어떤 약을 사든지 사용설명서를 보면 붉은색으로 부작용이 적혀져있다.

아무리 간단한 약이라도 효과보다 더욱 지면을 많이 차지하고 있는 부작용 설명을 읽어 보면 약먹을 생각이 안든다. 그런데 어떻게 만든 약인지 사이비 건강식품은 한결같이 부작용 제로상태임을 자신있게 떠들고있는 것이다.

객관적이고 합리적이며 종합적인 사고보다는 비합리적이어도 지극히 개별적이고 주관적인 경험에 큰 가치를 부여하는 것이 우리네 사

고방식인 듯 싶다. 수많은 환자를 대하고 최신 지식을 습득하여 실험과 연구를 거쳐 얻은 의학 지식보다는 직접 그 병을 앓고 투병했던 한 환자의 경험에 더욱 솔깃하고 비록 그 방법이 의학적 배경이 뚜렷지 못해도 더욱 빠른 지름길이라고 생각하는 사람들이 상당히 많음에 착잡함을 느낄 때가 많다.

건강에 지름길은 따로이 없어

여러 환자들로부터 들은 바로는 병문안 오는 사람마다 모두 의사라고 한다. 그런 병을 가지고 왜 입원했느냐? 어딜가면 낫는다. 무엇을 먹으면 대번 낫는다는 등 수많은 의사들의 조언에 환자는 마음이 흔들리기 시작하고 급기야는 입원해 있는 것이 불안해지고 손해 보는 듯한 느낌이 든다는 것이다.

무엇이든지 지름길로 가려는 요즘 사람들의

태도, 부작용보다는 효과만을 생각하는 태도가 건강을 잃는 지름길이란 사실을 인식해야 한다. 건강의 지름길을 찾다가 사망의 지름길을 선택한 L씨를 기억해야 할 것이다.

어떤 사람들은 무얼 오래 살겠다고 좋아하는 담배, 술을 끊고 먹고싶은 것 못먹고, 바빠 죽겠는데 운동을 하느냐고 냉소를 보내며 나는 짧고 굵게 살겠다고 한다. 원 세상에! 담배 피고 술먹고 먹고싶은 것 다먹고 자기 하고 싶은대로 사는 것이 굵게 사는 것인가?

오래 살고 일찍 죽고를 떠나서 사는동안 건강하게 살겠다는 것이 남부끄러운 일이라고 생각하는 모양이다. 적어도 건강과 생명에 관계되는 직업을 갖고있는 나로서는 건강한 노인들을 보면 웬지 흐뭇하고 존경스런 마음까지 드는 것이 솔직한 심정이다.

건강하다는 것보다 세상에 더 아름다운 것이 있겠는가?

당뇨병환자에게 유익한 책자 무가보급

그림으로 배우는 당뇨병

당뇨병과 합병증

당 법인이 복지사업의 일환으로 당뇨병 환자 및 그 가족에게 올바른 치료와 관리에 도움이 되는 책자를 무가로 배포(우편발송)해 드리고져 하오니 필요한 분은 아래 주소로 신청하시기 바랍니다.

배포처

세림복지재단

☎130-110 서울·동대문구 신설동 96-48(미원빌딩 5층)