

햇빛보다 밝은 빛이(2)



김 선 하
인천 논현국교(피부양자)

본 원고는 의료보험관리공단이 지난해 6월에 실시한 건강생활 실천수기 현상 공모에서 은상을 수상한 작품으로, 독자여러분의 건강생활 실천에 많은 도움이 되기를 바라는 마음으로 게재한다(편집자 주).

지지않고 다 받아넘기는 아내를 그래도 귀여운듯이 바라보며 우리 그이는 말했다.

“그래, 아프지 않고 오래 살게 이 녹차도 마실께. 대신 자기도 하나 마셔라.”

“뭘데요?” 또 몸에 무엇이 좋다는 것인가 하여 나는 눈이 반짝거렸다.

“우유!”

나는 할말이 없었다. 실은 나는 초콜릿 우유 아니면 우유를 마시지 않았다.

“우유야말로 완전식품이고 건강식품

이래. 항암작용도 있고… 그리고 우리에게겐 칼슘이 부족한데 우유로 보충하고… 얼마나 좋으냐구? 성인이 필요로 하는 칼슘량이 얼마인지 알아? 하루 1천2백mg 정도래. 이걸 어디서 섭취할꺼야? 우유 한 두잔만 마셔봐.”

“먹기 싫은걸. 억지로…” 마시게 하느냐고 그러려다가 그동안 내가 남편에게 한 행동을 봐서 그 말이 속 들어갔다. 그러나 남편의 말을 듣고 이게 웬 떡인가 싶어 남편에게 우유를 권했다. 나 자신은 어려서부터 우유를 마시지 못하고 커서인지 아무리 마시려고 해도 마시고 싶지가 않았다. 그러면서 남편에게겐 적극 권하였다.

여기에도 또 뜨거운 커피생각이 간절할 때 마시라고 방앗간에서 들깨와 콩, 현미를 갈아놓고 파는 것을 사다가 물을 끓여 차로 마시게 했다. 이것을 마시

더니 남편은 한결 몸이 편안해졌다며 이젠 즐겨 마신다. 원래 감기에 잘 걸리는 체질이라 기침을 자주 했는데 들깨차를 마신 후론 덜하다고도 하며 좋아한다.

스트레스가 또 건강을 해치는 주범이라고 떠들썩한 것을 놓치지 않고 들었던 터라 나는 남편에게 상냥하고 고분고분해졌다. 일부러 먹지 않겠다고 하는 것은 큰소리나서 먹게 하는 것보다 그냥 두는 것이 좋겠다고 싶어 그만 먹게 하고 생활비 들어가는 걱정소리도 남편 앞에선 하지 않았다. 밤에는 발도 씻어주고 발바닥을 손으로 지압해 주기도 하였다. 신혼이니 당연하다고 좋아하던 그이는 내가, “다 건강을 지키려는 노력이라구요.” 하자 실망한듯 말했다.

“말이라도 ‘당신을 사랑해서요.’ 하면 어때서, 그놈의 건강은… 내가 병자인가?”

“건강하라고 이렇게 하는게 왜 그러는 건데요? 다 당신을 사랑해서지. 안 그래요? 하나를 보면 열을 볼줄 아세요.”

“어어. 지금 나 스트레스 준다.”

“알았어요. 알았다구요.”

에구, 힘들다. 건강한 신체를 갖기란 아니 건강한 신체를 유지하기란 보통 일이 아니구나…

나는 (그렇다고 물러날 수야 없다.) 음식조리시에도 최선을 다했다. 채소를 살 때도 싱싱한 것만 고집했고 뜨거운

가열요리 시에는 짧은 시간에 조리해서 비타민 손실을 줄였다. 또 청결도 중요시했다.

그런데 이렇게 열심히 남편의 건강관리에 충실해서 몸에 무리가 갔는지, (그렇지는 않은데) 내가 쓰러져 버리는 불상사가 일어났다. 임신 3개월경 자연유산이 되어버린 것이다. 몸은 크게 상한진 않았지만 남편도 나도 상심이 컸다.

“보통 임신부들의 50%가 임신 2~3개월경 자연유산 현상을 겪습니다. 뱀, 모체가 약해졌거나 어떤 외부충격에 의해 그리 되는 수가 있지만 처음 태반이 형성되었을 때 잘못되어 절로 떨어지는 경우도 상당합니다. 걱정 마십시오. 부인께서는 후자편이니까요.”

친절한 의사의 말씀임에도 나는 고개가 끄덕여지지 않았다. 나는 이번엔 내 자신의 고삐를 거머 쥐었다. 남편의 권유로, 그렇게 싫어하던 우유도 마시고 하루 세끼를 규칙적으로 먹었다. 그동안은 그저 남편 출근시중 돕느라 분주히 아침을 보내고 집안일 대충 끝내 놓느라 12시쯤 아침겸 점심을 먹었었다. 그러나 마음을 다져 먹은 후(?) 나는 아침을 먹었다.

무엇보다도 도움이 되었던 것은 우유를 잘 마신 것이 아닌가 한다.(지금 아기는 갖지 못했지만)

처녀 적에는 그저 굵고(다이어트라는 명목으로) 먹고 싶은 것을 억제하며 살았는데 지금은 몸에 좋다는 식품은 우

언제나 밝은 마음으로
내일을 보자구. 지금 우리 나라는 여러가지로
좋아지고 있어. 의학도 여러 부문에서 놀랍게 발전하고
있고……. 규칙적으로 건강한 생활을 하고 아,
저 하늘의 햇빛보다 더 밝은 빛이 우리 삶엔
있겠구나. 즐겁다 하고 살잔 말이야.

유건 시금치건 잘 먹는다. 자연히 속으로 앓던 변비가 치료되었다. 나는 비로소 변비란 규칙적인 식사, 알맞은 영양 섭취가 약이구나 하고 깨달았다.

또 한가지, 나는 흰 쌀밥을 좋아했는데 ‘3백을 피하라’는 말을 여성잡지에서 보았다—3백이란 흰설탕, 흰쌀, 흰밀가루 라고 한다—그래서 실천자인 나 김선하는 시중에 파는 ‘현미쭈쭈’이라는 제품을 한봉지씩 사다가 밥에 섞어 지었다. 혼식으로 밥을 먹으며 또 흑설탕을 썼다. 가끔 녹두로 죽을 만들어 아침식사료 대용하기도 한다.

어느날 아침, 아마 현충일이었던 것 같다. 전날 좀 늦게 들어 온 남편은 아침에 나를 흔들어 깨웠다. 휴일이라 더 자고 싶은데 하는 아쉬움으로 억지로 눈을 떴다.

“보라구. 당신이 좋아할걸.” 하며 남편은 신나 보였다. 남편은 뭔가 들고 있었는데, 그것은 테니스 라켓이었다. 남편은 군대시절 테니스를 특별히 즐겼었노라고 내게 늘 자랑을 했었다. 나는 의아해 했다.

“왜 내가 특별히 좋아하는줄 알았어요? 난 또 뭐라구…”

나는 심드렁하게 드러누웠다. 그러는 나를 일으켜 세우며 남편은 말했다.

“이봐. 당신이 내 건강을 걱정해서 음식이다 뭐다 신경쓴 거 다 알아, 다 안다구. 근데 한가지 빠진게 있었어. 그게 뭔지를 이제야 알아 낸거야.”

나는 테니스 라켓을 쳐다보았다. 남편은 바로 맞추었다는 듯이 웃었다.

“그래. 바로 그거야. 우리는 운동을 빼놓고 있었어. 영양, 운동, 환경. 이 세가지가 딱 맞아야 건강한거 아니겠어?”

그날 우리는 자유공원에 올라가 테니스를 쳤다. 나는 초보였으나 남편이 가르쳐주는대로 이리 뛰고 저리 뛰니 제법 되는 것 같았다. 시간이 꽤 흐른 후, 내려와 각자 목욕탕에 갔다가(집에 목욕탕이 없다.) 집으로 돌아왔다.

“이제 새벽마다 뛰는거야. 오늘은 처음이라 시간이 이리 걸렸지만 새벽에 잠깐 치고 나면 하루가 확 풀릴거다.”

“매일 아침마다요? 자신 없어요. 그

리고 지쳐서 어떻게…” 궁시령 궁시령 대던 나는 아침잠이 많아 그렇다는 남편의 말에 그만 입이 다물어졌다. 매일은 아니지만 우리는 아침 6시반에서 7시까지 테니스를 치고, 남편과 가벼운 조깅을 하기도 했다. 처음엔 이게 무슨 고역인가 싶더니 지금은 제법 신나고 재미있다고 느낀다.

“나는 TV에서만 체육복입고 뛰는 여자가 매력적인줄 알았는데 여기서 보니 다들 보기 좋네요.”

“그럼, 아침공기가 얼마나 좋은건데. 또, 인천은 특히 매연과 공해가 심하잖아. 이렇게 신선한 새벽 공기를 마셔두라구.”

“당신, 정말 좋은 분이세요.”

나는 진심을 말했다.

“아니, 왜이래. 갑자기…”

“정말이에요. 결혼하고 나서 결혼사전에 우리 아버님들이 없는 것을 한탄하며 암이 두려워 시작한 이 ‘건강과의 전쟁’에 당신이 너무 협조를 잘해 주시잖아요. 거기다 커피까지 끊으면서… 또 여자를 잘 존중해 주구요.”

“별소리 다 듣는군. 하긴, 내가 당신을 존중하긴 존중했어. 왜냐면—안그러면 당신이 화가 날 꺼구. 화가 나면 얼마나 건강을 해치는지 모르지?”

“화를 내는 것이 건강을… 해치는 거라구요?”

“그럼, 건강하려면 우선 마음이 건강해야 해. 사람의 인체 내에서도 암물질

이 나온대. 이것은 분노하거나 기분이 나쁠 때 사그라지지 않고 퍼진다잖아. 스트레스 안받게 하려고 당신이 나한테 무진장 애썼던 것도 다 이 원리 아니겠어?”

나는 웃었다.

“사람으로 태어난 이상, 일단 신에게 생명을 부여받은 이상, 우리는 행복할 권리가 있어요. 그 행복의 첫째 조건은 심신의 건강인 것 같아요.”

“그래, 그러니까 조바심내지 말고 좀 느긋하게 우리의 삶을 긍정적으로 보고 살자고. 이런 긍정적인 마음이 몸속의 유독물질도 죽여줄거야. 당신은 아직 어려서 성급히 행동하고 또 결과가 늦으면 너무 초조해 해. 내가 음식을 잘 먹는데도 한동안 효과를 모르겠다고 당신 투정 많이 했었지?”

나는 또 웃고 말했다.

“언제나 밝은 마음으로 내일을 보자구. 지금 우리나라는 여러가지로 좋아지고 있어. 의학도 여러 부문에서 놀랍게 발전하고 있고… 규칙적으로 건강한 생활을 하고 긍정적인 마음으로, 아, 저 하늘의 햇빛보다 더 밝은 빛이 우리 삶엔 있겠구나, 즐겁다 하고 살란 말이야.”

“그럼, 당신말대로. 보약이 따로 없다는 거지요?” 나는 계속 웃으며 하늘을 보았다. 요즘은 해가 일찍 떠올라 벌써 중천에 있는 것 같았다. ☺