

건강하게 사는 법

홍 광 선

한국건강관리협회
인천광역시지부 사무국장

사람은 누구나 건강하게 오래 살기를 원한다. 그러나 인류 역사상 죽음이라는 장벽을 넘은 사람은 단 한 사람도 없었다. 사람은 어차피 태어나고 한번 죽게 마련이다.

권력·명예·돈 같은 것이 생의 목표가 되기도 하고 때로는 청렴한 생활이 존경받는 삶의 기준이 되기도 하지만 모든 것이 건강보다 중요하다고는 할 수 없다.

그러면 현재 우리나라의 건강 수준은 어떤가?

* OECD 가입국 중 심장병·고혈압·당뇨병·암 등 성인병 사망률 1위

* 40대 사망률 세계 1위

* 교통사고 사망률 세계 1위

* 연간 성인병 사망자가 한국전쟁이나 세계 제1차, 제2차 대전 시 사망자 보다 많다.

지금 이북에서는 먹을 것이 부족해 굶어 죽는 사람이 많다는데, 남한에도 살기 어려운 때가 있었고 보릿고개라는 말이 옛말이 된 것도 불과 한세대가 넘지 않았음을 기억해야 한다.

요즘 아이들에게 옛적에는 먹을게 없어 굶는 날이 많았다고 하면, “라면 끓여 먹지 미련하게 왜 굶었냐”고 하는데 !!

60~70년대, 기생충 감염률이 80~90% 되던 때 학교에서 준 회충약을 먹고 나면 하늘이 노오랬었다.

그리고 하루 이틀이 지난 후 하교 길에, 향문에 뭔가가 조금 나와 있는 것 같아 오른손으로 바지 위를 살살 만져보았다. 뭔가 보들보들한 물체가 만져지는데……. 뽕싸게 풀잎 두어장 뜯어 가지고 논두렁 풀섶 옆에 쭈그리고 앉아 살그머니 잡아 당겨보니 한 20Cm 쯤 되는 회충이지 뭔가!

이렇게 어려운 민족에게 새로운 지도자가 나타났다. 요즘 역대 대통령의 인기도를 조사해보니, 1위가 박정희 대통령이란다. 군사쿠테타를 일으켰고 독재를 했지만 당시로서는 정말 위대한 지도자였다고 생각한다.

그가 주도했던 새마을 운동은 우리 나라를 풍요하게 만든 국민운동이었다. 지하자원도 별로 없고 땅덩어리

도 좁은 나라에서, 하면 된다는 용기를 북돋아주어 우리 나라를 풍요의 나라로 성장하게 한 기적의 운동이었다.

이렇게 해서 풍요를 피부로 느끼나보다 싶더니, 숨겨졌던 가난의 한풀이가 시작되었다. 무슨 일이든지 빨리빨리다. 그래서 홍콩, 태국, 필리핀, 싸이판, 괌, 중국, 호주, 일본 등등

가는 곳마다 80~90%가 한국 여행객이요 세계 어디를 가나 “빨리 빨리”하면 한국인으로 통한다. 빌딩 하나 짓는데 수 개월내지 일 이년이면 똑딱. 그러니까 무너지기도 빨리 빨리.

식사습관을 보자. 외국인들은 맛과 향기를 음미하며 2~3시간씩 먹는다는데 우리 나라 사람들은 국에 밥 말아서 후루룩하면 식사 끝. 5분이면 충분하다. 자장면 한 그릇 먹는데는 5초가 소요된다. 이런 식습관은 높은 위암 발생률-남자 1위, 여자 2위-과 결코 무관하지 않다.

음주 문화는 또 어떤가. 술을 내가 빨리 먹지 않으면 술이 나를 먹는다는 생각인지 쫓기듯이 원샷, 먹는게 아니라 붓는 것이다. 그것도 맥주잔에 양주 한잔 담근 폭탄주를.

이것은 남자 암 발생률 중간암이 2위인 것과 깊은 관련이 있다.

50~60년대에는 정월 초하루나 추석 명절에야 겨우 고기 한 두점 들어간 국을 먹을 수 있었다.

이런 우리 민족에게 GNP 1만불 시대가 도래했다. 1만불시대, 너 잘 만났다. 못먹던 한이나 풀어보자. 왕갈비 1인당 3인분씩 시켜 놓고, 상추에 고기 두점, 고추장에 마늘 푹 찍어넣고 입이 찢어져라 구겨 넣는다.

거기다가 몸에 좋다니까 까만 쌀을 넣어 지은 밥 한공기를 다 먹고, 커피 한잔, 수정과 한탕기까지 받아 마시고는 두 손을 뒤로 젖혀 방바닥을 짚고는 푸우푸우 숨을 몰아쉰다.

한정식 1인분에 2만원~2만 5천원이다. 18~20가지 음식을 그 넓은 상이 좁다 하며 차려 놓고는 허리띠 풀어 놓고 한 시간 내내 먹는다. 그러고도 남은 것을 모아 놓으면, 10명이 먹고 남은 것으로 5명은 더 먹을 수 있을 것이다.

남한에서 먹고 남기는 양이면 이북 동포들을 다 먹이고도 남을 것이다. 손님 대접한다고 7명이 가서 2만원 짜리 한정식을 먹고 술 2병을 먹고 나면 접대비로 16만원이 나온다.

한 기독교후원회의 얘기에 따르면 옥수수 한톤이면 북한 동포 1,500명이 한끼를 먹는다고 한다. 한톤 가격은 15만원이란다. 결국 우리들은 1,600명이 먹을 것을 7명이 먹어치우는 대식가인

것이다.

우리들의 소비생활은 어떤가? 속옷 하나에 기십만원, 코트 한벌에 기백만원, 쇼파 한 세트에 기천만원, 영국제 대리석으로 바닥을 깔고, 블란서제 샹드리에, 소련 정통 오페라를 보아야 문화인이다 (외제 좋아하는 일부인에 국한되니 다행이지만.....).

이렇게 되다 보니 많이 먹고 일 많이 하자가 아니라 많이 먹고 편히 쉬자가 되었다. CD·TV 틀어놓고 시원한 에어컨 아래 누워서 간식을 입에 넣으며, 흥얼흥얼 흘러간 노래를 부른다.

그러나, 늙는 것은 곧 죽는 연습이다. 성인병은 일하지 않는 사람에게, 편하게 사는 사람에게 찾아 온다. 땀 흘리지 않고 움직이지 않는 사람, 못 사는 사람보다 잘 사는 사람, 못 먹는 사람보다 잘 먹는 사람을 좋아한다.

고혈압·당뇨병·심장질환·간장질환·암 등등의 성인병은 걸리기 전에 예방을 하는 것이 중요하다. 다음의 세가지만 꾸준히 지켜 나간다면 성인병의 예방도 그리 어렵지는 않을 것이다.

♣ 조금 적게 먹고, ♣ 적당히 운동하고, ♣ 윤택하고 즐겁게 산다.

1. 좋은 식사법

★ 육류 대신 푸른 채소를 많이 먹자. ★ 섬유소가 많은 김치, 콩나물 등 전통 음식을 많이 먹자. ★ 과식하

지 말고 조금씩 여러번 나누어 먹자. ★ 꼭꼭 씹어가며 천천히 식사하자. ★ 맵고 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자. ★ 소금 설탕 등 조미료를 적게 먹자. ★ 식사 중엔 즐거운 마음을 갖자. ★ 포만감을 느끼기 전에 식사를 끝내자. ★ 아깝다고 남은 음식을 먹어 치우지 말자.

2. 적당한 운동

운동하라니까 조기축구, 배구, 농구, 역도, 레슬링, 마라톤 같은 것을 생각하는 사람이 많다. 그러나 빨리걷기, 줄넘기, 산책도 좋은 운동이다. 적당한 운동에는 몇 가지 조건이 있다.

1) 최소한 격일(하루건너) 이상, 2) 등에 땀이 축축히 배일 정도로, 3) 30분에서 1시간 정도 운동을 한다.

단, 일상적인 활동은 운동이 아니다.

3. 즐거운 생활

한번 웃으면 한번 젊어지고 한번 화내면 그 만큼 늙는다(일소일소 일노일노)고 한다. 즐거운 생활은 분명히 건강을 가져다 준다.

즐겁게 사는 법은, ★ 기쁨과 감사하는 마음, ★ 넓은 아량과 이해, ★ 이기주의와 경쟁의식의 불식이다.

결론적으로, 정말로 건강하게 장수하길 원한다면 과욕을 버리고 긍정적인 사고의 소유자가 되어 적당한 식사와 운동을 바탕으로 바쁘게 살아야 한다. ㉞