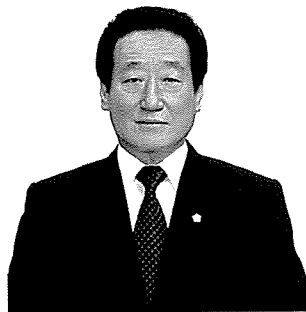


진정한 건강은 정신적 건강으로부터 출발



이철우 경상북도의회 의장

건강 하지 않으면 그 어느 것도 내 곁에 남아 있을 수 없으며 또한 미래에도 그 무엇도 의욕적으로 할 수 없게 된다. 때문에 한 개인이 건강을 유지하는 것은 행복하고 안정적인 삶을 위해 필수적인 조건임은 두말 할 나위 없다.

그러나 현대인들은 누적되는 피로와 스트레스, 과도한 업무 등 신체 활력을 방해하는 수많은 요인들에 의해, 건강을 유지하고 관리하는 일이 말처럼 쉽지만은 않은 것도 사실이다. 더욱이 최근 대기 및 수질오염 등 인간을 둘러싼 환경이 악화되고 있는 것은 건강을 유지·관리하는 것이 보통 일은 아니라는 것을 말해 준다.

나의 경우 건강을 유지하는 비결은 따로 없다. 다만 진정한 건강이라 함은 육체적 건강도 중요하지만 정신적인 건강에서 출발한다는 믿음을 가지고 이제까지 실천해오고 있다. 정신적으로 건강하다고 하는 것은 그야말로 마음이 평화롭고 안정된 것을 의미한다. 불가에서 말하는 참선 등을 통해 깊은 명상을 하다보면 나에게 주어져 있는 현실 그대로를 받아들이고 수없이 일어나는 욕심과 집착을 없애게 되고 이는 곧 마음에 평화로움과 안정감을 느낄 수 있게 만드는데 육체적인 건강도 바로 여기서 출발하는 것이다. 근래에는 참선뿐만 아니라 요가훈련 비디오를 구해 놓고 바쁜 와중에도 짬짬이 요가를 수행하고 있기도 하다.

그렇지만 자신의 현실 그대로를 받아들인다고 하여 자신감마저 버린다는 것은 절대 아니다. 나 자신은 가치 있는 사람이며 무엇이든 해 낼 수 있다는 자신감 등과 같이 낙관적이고 긍정적으로 살아가는 자세를 잃어버려서는 안 된다. 즉, 마음을 비우고 하고 싶은 일에 최선을 다한다는 자세가 중요하다. 그에 도움이 되는 것으로 나는 웃음을 권하고 싶다. 어떠한 웃음이든지 웃음은 호흡량을 늘어나게 하여 혈액 순환의 흐름이 좋도록 해주는

효과를 가지고 있다. 또한 웃음은 일이나 사람과의 관계 등으로 인해 생기는 적대감이나 분노의 감정을 줄어들게 하여 이 역시 마음의 평화를 찾는 데 큰 도움이 된다.

마음의 평화가 먼저 이루어진 뒤에는 줄넘기와 같은 유산소 운동을 규칙적으로 하려고 노력한다. 요즘도 일이 끝난 후에는 집 마당에서 줄넘기를 자주 하는데 줄넘기야말로 시간을 많이 들이지 않고서도 건강에 큰 도움이 되는 운동으로 생각하고 있다. 그래서 자녀들에게도 줄넘기를 꾸준히 할 것을 권유하는데 바쁘다는 핑계로 잘 하지 않는 것을 볼 때마다 안타까움이 들기도 한다.

정신적 건강도 육체의 기초체력이 있어야만 깰 수 있다. 특히 요즘에는 어린아이가 조기학습한다면서 제대로 운동하는 시간없이 이리 저리 학교와 학원에만 다니는 것을 볼 때 그 안타까움은 더하다. 학습 능력이야 나중에 학습동기만 부여된다면 언제든지 급성장 할 수 있지만 기초체력이야말로 하루아침에 이루어지는 것이 아니기 때문이다. 기초체력을 갑자기 키운다고 해서 운동을 무리하거나 지나치게 하는 것은 오히려 건강유지에 큰 걸림돌이 된다. 그 외에도 건강을 위해 식생활에서 짜고 매운 음식이나 화학조미료를 사용한 음식 등은 가급적 자제하고 있기도 하다.



건강은 행복하고 안정적인 삶을 위해서 가장 절실한 주제이다. 그런데 이는 개인의 건강도 물론이지만 사회적인 건강에서도 똑같이 통용될 수 있는 주제이다. 사회가 건강하지 않고서는 행복하고 안정적인 나라를 만들 수 없다. 그런데도 최근 우리 사회에서 종전에는 찾아볼 수 없던 희대의 사건과 사고들이 빈번하게 일어나는 것은 우리 사회가 건강하지 못하다는 단적인 증거이다. 사회가 건강하기 위해서는 먼저 사회구성원이 건강하여야 한다. 한창 웰빙 열풍이 불고 있지만 앞서 말한 기본 상식선의 건강관리지침이 없이는 모두 허구에 불과하다. 그리고 각 정부단위는 사회구성원들이 육체적으로나 정신적으로 건강한 생활을 영위할 수 있도록 모든 정책적인 노력을 게을리 하지 않아야 한다. 우리 경상북도의회에서는 300만 도민들이 일상생활에서의 건강을 아무런 불편 없이 영위할 수 있도록 생활체육시설의 확대는 물론 정신적인 건강의 증진을 위한 문화행사 등이 차질 없이 진행되도록 모든 지원과 정책적 건의와 제안을 아끼지 않을 것이다. **Z**