

● 나의 건강 좌우명 / 河斗澈

나는 일찌기 튼튼한 몸에 건전한 정신이 깃든다기 보다는 건전한 정신에 튼튼한 몸을 이룩한다고 신봉하여 왔습니다.

그러므로 정신건강을 앞세우고 살아온 사람이라 하겠습니다. 그 정신건강상 예술적면으로는 경장년시부터 “밀레”의 만종을 마음의 스승으로 모시고 항상 그 화폭이 지닌 사랑의 충고함과 노동의 기록함, 나아가 흙과 자연과 호흡을 같이하고 그에 귀의함으로 나는 언제 어디서 또 어떤 경우에서도 내 삶의 보람과 희열을 100% 누리며 살아왔습니다. 철학적으로는 유가(儒家)에 태어난 예유(預由)도 없지 않겠으나 청소년때 부터 중용사상(中庸思想)이 나에게 다시없는 등불이요 먼 생애를 살아갈길이라 확정하고 오늘날까지 조금도 이탈됨이없이 그를 생환도덕으로 하고 실천에 최대의 노력을 기울여온 한사람인데 내가 배로되어 삶의 길로 삼아온 중용사상은 무엇보다도 과(過)부족이 없이 또 우주법칙의 원조라 할수있는 동과 부동(不動) 사이에 완벽한 균형에 이르고 더욱이 오랫동안 유교사상일변도 이었던 우리에게 유교와 도학(道學)을 융합한 사상으로서 누구나 실천할수 있는 실천적철학이라 나는 믿고 있습니다. 이 중용사상의 핵심과 진면목(真面目)을 잘표현한 바로는 이밀암의 중용가(中庸歌)를 들수 있는데

1. 사람의 절반길은 인생의 玉座.
2. 천지 넓은곳 도시와 시골사이에 살면서.
3. 산과 내 사이에 농토를 가지고 놀이절반 일절반.
4. 집도 좋지도 나쁘지도 않고 장식도 절반 그대로도 절반.
5. 입는건 현옷도 새옷도 아니고 음식은 과부족없이 알맞게.
6. 절반쯤 취했을때 주선(酒仙)이 되고 꽃도 불꽃은 반쯤핀것이 으뜸.
7. 반범의 뚝단배가 제일 안전하고 말고빠도 반완 반급이 으뜸.
8. 재물이 지나치면 수심이 생기고 궁하면 물욕이 세상이치.
9. 세상에 달고쓴것 깨닫고 보면 그중에 반맛이 으뜸이라네.

이와같이 어디까지나 평범한 진리를 탐구하고 그에서 살아간 사람은“세익스피어” 같은 서구인도 인생을 널리있는 그대로 바로 보았고 또 종교에 치우치지 않았으며 대자연 그자체와 같이 인생을 바라보았고 또 자연이 죽었을 따름이라고 나는 보고있습니다. 또 한가지 요즈음 서구 주요 도시에서증가일로에 있는 한 사상(事像)을 들수있는데 다름 아니라 불교교육자인 승려가 날로 늘어가는데 기독교의 중주국적(宗主國的) 위치에서 세계에 군림(君臨)하고있는 구미각국에서 동양종교인 중이 자꾸만 늘어간다는것은 다름아닌 서양문화의 동(動)과 동양문화의 정(靜)과의 균형을 이룩하기 위한 전능의 신의 섭리라 하지 않을수 없습니다. 또내가 평소 진심으로 존경하는 저 중국의 도연명(陶淵明)같은 분은 인간으로서 가장 표준급이라 믿고 있는데 그

건전한 정신에 튼튼한 몸

마음이 어디까지나 순진하고 소박하여 소인(小人)으로선 도저히 따를수없는 즉 자연 그대로 살아가는 삶 그 자체가 만인의 스승으로 모시고 싶은 실체가 아닌가 나는 늘 그렇게 생각하는 사람입니다.

그러한 정신적 자세 밑에서 육체적 건강문제에 있어서는 제일먼저 음식물이 가장 영향을 미친다고 보아 평생을 통해 음식물은 적절하게 균형을 맞추어(산성, 알카리성이 적절히 배합된) 섭취하는바를 누구에게나 자랑삼아 말하고 있습니다. 그방법은 끼니 음식물을 바꾸어 먹고 또 종류를 뺄수있는데로 여러가지로 만들어 먹고 있습니다. 더욱이 허구많은 체내 기생충을 없애기 위해서 1년에 5~6차식은 나는 물론이려니와 가족친원에게 나와 똑같이 구충제를 먹는데 한번도 빠진일이없었음을 그대로 밝혀둡니다. 이것은 나의 질병을 예방하고 건강을 유지해 나가는 오늘까지의 큰 신조이고 실천 강령이라고 할수있습니다.

그후 50이 넘어서는 근자 많이 유행되고 있다고 보여지는 일소오다법(一小五多法)은 그대로가 내가 지켜나온 내 건강법과 일치된다고 할수있습니다. 즉 50 이후 부터는 뺄수있는데로 음식을 적게 먹는데 언제나 유의하고 실천하였으며 오다법(五多法)에 있어서 제일먼저 뺄음일은 다망(多忘)인데 나는 내 생애를 통해 칠전팔기(七顛八起)가 아니라 실패가 수십번으로 해야될수 있는데 그 실패에 대해서 조금도 미련이 없이 끝자그대로 往事莫論이라 말끔히 잊어버리고 새일에 착수 노력이 나의 한 특성이라고도 자부하고 다동(多動)에 있어서도 20전후 부터 친지들간에 나는 무사분주(無事奔走) 하루 걸로 통했습니다. 그만하면 많이 움직임을 십이분 입증하리라 믿고 多池 언제나 대소변 배설에 대해서는 각별한 노력을 기울여 즉 음식물에 가장 유의하여 왔고 다휴(多休)는 잠인데 나는 일생을 통해서 잠의 명수로써 언제나 저녁 7시 전후부터 자기 시작하므로 나물 아는 친지들은 다양한 농을 받기도 하는바 이 조침(早寢)은 오후 12시전 한시간 잠은 12시 이후 2시간 삼과 匹敵함을 깨닫고 실천에 노력하였는데 고금을 막론하고 인간 건강에 제 1조인 조침조기(早寢早起)가 이에 해당함이 아닌가 생각해 봅니다.

위와같은 정신적 건강법과 육체적 건강법을 통해서 그 결과라고 믿는바 즉 재작년 75세로 성남단지 24km를 4시간에 완보(完步)한 기록의 소유자이기도 하고 또 요즈음 4월12일은 목포노인학교 개교식, 13일은 영암노인학교개교식, 14일은 보은군 탄부노인학교 개교식에 참석하고 서울로 돌아와서 하루자고 부산연안노인학교 개교식에 참석하여 각각 1시간이상 이야기도 하고 각 방송국에 20여분씩 방송녹음도 하고 어제 돌아와 이원고를 쓰게 되는데 이만한 기력도 위와같은 정신과 육체상건강의 신조를 부단히 지켜온 덕분이 아닌가 하고 꿈곰히 생각해 보곤 합니다. <서울간호전문학교장·의박>