



정신적인 건강

李 輔 英

건강 좌우명은 각자에 따라 다르겠지만 기독교신자인 필자는 정신적인 건강이야말로 모든 신체적인 건강의 밑바탕이 되고, 또한 육체적인 고난을 극복하는 것이라고 강조하고 싶다. 실제로 정신적 건강을 유지한다는 것은 쉬운 것 같지만 의학도로서의 바쁜 생활속에서는 그렇게 쉬운 것만은 아니다.

하루종일 자기에게 주어진 일을 한 후에 집에 돌아와 저녁을 들고나면 몹시 피곤해져 누구나 곧 드러눕고 싶어진다. 그러나 나는 식후에 반드시 가벼운 운동으로서 그날의 정신적 긴장이나 불안을 해소하고 있다. 특히 근대엔 스포츠와 레저 붐으로 많은 사람들이 이를 즐기고 있다. 레저를 어떻게 적절히 이용하는가 하는것은 각자에 따라 다르겠지만 나는 골프를 이용하고 있다. 연세가 많은 분들이면 누구나 한번쯤은 걱정하게 되는 고혈압이나 심장병은 평소에 적당히 운동만 한다면 사전에 예방할 수 있는 것은 틀림없는 사실이다. 그러나 운동을 하고 숙달이 된다고 해서 곧 건강하다고 생각하면 큰 오산이기 때문에 본인의 연령과 신체조건에 따라서 적당히 운동을 한다는 것은 육체적으로나 정신적으로나 바람직한 생활습관이라 하겠다.

나는 항상 표준체중의 한계를 벗어나지 않고있다. 이러한 신체조건의 유지가 바로 적당한 운동관계에 있으며 또한 균형있는 식사요법에 있다고 보겠다. 그러나 막상 균형있는 식사가 어떤것이냐 하게되면 흔히 야채를 많이 먹는다는 고기를 많이 먹으라는 수가 많다. 확실히 영양학을 특별히 공부한 이가 아니라면 일년 열두달 균형있는 식사를 위한 메뉴를 완전하게 짜기는 어렵다. 향간에서는 소의 혀바닥이라던지 자라피라던지 특정한 음식을 좋아하는 미식가가 많다. 가능한한 나는 특정한 음식을 좋아하기 보다는 균형있는 식사로서 편식을 피하고 있다. 또한 오래된 건어물이나 오래 저장해둔 식품보다는 신선한 음식을 좋아하고, 우리들의 식생활에서 부족되기 쉬운 동물성 식품도 비싼 쇠고기보다는 다른 단백질과 여러가지 생선을 번갈아 가며 균형있는 식사를 하고있다.

우리들의 체액은 중성이지만 약간 알칼리성에 가까우므로 산성식품을 많이 먹으면 건강에 좋지 않다고 한다. 이상적으로는 매일 먹는 음식이 지나치게 알칼리성으로 기울어져서도 안되겠거니와 너무 산성으로 기울어져서도 건강에 좋지 않은 수도 있다. 그러나 산성식품과 알칼리성식품의 구별은 우리들의 입맛으로 느끼는 신맛과는 관계가 없다. 흔히 식초나 김치 또는 달걀은 과일도 산성이고 고기반찬 같은 것은 알칼리성이라고 판단하기 쉬우나 실제로는 반대인 경우가 많다. 의학적으로는 이러한 음식이 우리몸에서 어떻게 작용하는가에 달려있기 때문에 음식속에 들어있는 광물질이 중요한 역할을 하게 된다. 따라서 신맛이나 김치나 식초는 몸속에 들어가면 알칼리성 식품으로 작용하게 된다. 대부분의 야채, 김, 미역이나 우유등은 알칼리성이고 쇠고기, 버터, 치즈등의 동물성식품과 밥이나 빵같은 것은 산성식품이므로 이같은 음식물을 골고루 섭취하여야 되겠다. 또한 식사를 할때 물을 너무 많이 마시는 것은 소화능력을 떨어지게하므로 한끼에 한컵정도의 물만 마시는 것을 권장하고 싶다.

가끔 격무에 시달리다가 친구와 만나거나 다방에 출입할때 자주 커피를 마시게 된다. 그러나 나는 절대 블랙커피를 마시지 않는다. 근래 외국의 연구발표에 의하면 커피를 너무 마시거나 계속해서 블랙커피만 마시면 동맥이 굳어져서 동맥경화증을 일으킨다는 사실이 밝혀져 우유나 크림을 섞으면 카페인이 우유나 크림에 흡착되어 그 자극이 약화된다고 한다. 필자는 하루에 한잔 정도로서 양을 조절하며 반드시 크림이나 우유를 첨가하고 있다.

흔히 나이가 많아지면 새벽잠이 없어지고 아침에 일찍 잠에서 깨어난다는 이야기를 듣는다. 물론 하루종일 일하는 것 없이 단조로운 생활을 한다면 잠이 적어질 것은 당연한 결과겠지만 나는 하는 일에 정신을 쏟은후 반드시 충분한 수면시간을 갖는다. 잠자리는 편해야겠지만 너무 폭신한 침대를 사용하면 몸의 자세를 그르칠 염려가 있기 때문에 나는 온돌방을 사용하고 있으며 항상 잠잘때 편안한 자세를 취하고 있다. 대학병원시절 어느 의과대학생이 필자의 회전홍내를 내는 것을 목격한 적이 있었다. 깨끗하게 뒷집지고 앞만 보고 걷는 모양이 필자의 마음에 그렇게 싫지가 않았다.

끝으로 담배는 조금 피우다가 일년전 부터 피우지 않는다. 이같은 나의 생활태도가 여러분의 건강유지에 도움이 되기 바라며 이만 그친다.

〈필자=前연세의대 학장·의박〉