



## 건강을 누리기 위한 努力

### 金 斗 鍾

健康을 말하는 사람들은 대개는 生活 주변을 깨끗이 하여야 된다, 營養과 睡眠을 알맞게 조절하여야 된다, 육체의 運動과 精神의 安靜을 적절히 하여야 된다는 등등을 들고 있다. 그중에서 精神보다는 肉體에 중점을 두는이가 있는가하면 혹은 肉體보다는 정신이 더중요하다고 강조하는이도 있다.

그러나 그런것들만으로서는 健康을 늘 그대로 누릴수 있는 절대조건은 되지 않는다.

여기에는 한가지 덧붙쳐야 될것이 있다. 이것은 健康을 누리기 위해 努力할 것을 지속하여야 된다는것이다.

얼핏 생각하면 세상만사가 노력해서 되지 않는 법이 없는데 하필이면 건강에서만이라하고 反問할는지 모르나 건강에 대한 노력은 다른 사물에 대한 노력처럼 한때 完成되었다고 하여서 중단할수도 없는것이며 또는 종결되는것도 아니다. 새롭고 굳센 意氣의 創造的 努力을 生命力과 함께 永

---

久히 지속하여야 된다. 비범한 각오를 가지지 않고서는 지속하기는 극히 어려운 일이기 때문이다.

그러므로 나는 그러한 노력에 조금 접근해 볼까하여 十數年前부터 먼동이 채트지않는 이른아침이면 내가 살고 있는 明倫洞 成均館大學 뒤산에 올라가서 약 15분동안 울동운동을 지속하고 그다음에는 그 山중턱에 있는 玉流泉정자에 들려서 여러 사람들과 서로 주고 받고하는 이야기를 나누다가 일곱시쯤 되면 집으로 돌아오는것을 날마다 되풀이한다. 어지간한 비에는 우산을 받고 올라가기도 한다. 나의 이른 아침 산책은 거의 직업화 되다싶이 되어서 하루라도 가지 않으면 마음의 어느 한구석이 텅빈것 같이 허전하기 짝이 없다.

그리고 또하나는 될수 있는대로 많이걸도록 노력하는 것이다. 먼거리나 바쁜 시간에는 어찌하는수 없이 자동차를 이용하지만 그렇지 않을 때에는 설령 걸어가는 버릇을 갖도록 늘 주의를 환기시키고 있다.

現代文化의 特徵으로서의 交通機關, 특히 自動車의 발달은 우리들을 걸음으로부터 이탈시켜가고 있다. 自家用車를 靈樞車라고하는 세속의 이야기도 단순히 세상사람들의 빈정대는 웃음꺼리로만 여길것은 아니다. 우리들은 제각기 서로 자신을 보호하기 위하여 경계하지 않으면 안된다.

아침의 산책이나 많은 걸음을 걸도록 노력하는것은 건강의 대적인 질병의 발생을 미연에 방지코저하는 것만이 아니고 병자체가 우리生命體의 구성단위인 조직細胞에서 아예 생기지 못하도록 抵抗力을 키우게 하는것이다. 이러한 노력은 淸新한 血液을 조직細胞에 보내어 그의 新陳代謝를 촉진케하는 生體의 原動力을 造成케할 뿐 아니라 生氣의 자유로운 活動을 북돋아 주어서 生命力과 活動力을 될수 있는대로 오래동안 지속시켜 병없는 건강체를 길이 누리고저 하려는 것이다.

<필자=서울大 醫大 名譽教授·의박>