



우리집의 건강관리

④

現實에 맞는 생활철학

池 昌 姬

어느날 강의시간에 노령의 L교수께서 장래 배우자의 제일 조건으로 무엇을 택하겠는가를 학생들에게 물어오셨다.

대답은 명예, 재산, 학벌 등등 각양각색으로 여러 가지가 나왔지만 맨 마지막에야 어떤 학생이 건강이라고 대답하자 '아직들 어리군' 하시며 건강의 중

요성을 한참 역설하신적이 있다.

대개들 나이드신분들이 건강은 인생에 있어 가장 잃어버리기 쉬운 소중한 보배라고 말씀하시는 것을 가끔 듣는다

또한 우리 젊은이들이 방황하고 밤을 새워가며 고민을 할 수 있는 것도 청춘이 밝고 건강하기 때문이라고 누군가 말한 것이 기억난다.

건강에 대한 정확한 정의를 내린 것을 보면 『질병이나 허약함이 없을 뿐 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 완전히 건전한 상태』라고 되어 있다.

사람이 튼튼한 신체를 가졌다 해서 건강하다고 할 수는 없을 것이다. 정서적인 불안이나 사회적으로 문제성을 안고 있는 정신적인 불건강은 육체적인 건강보다 더 중요한 문제가 될 수 있다.

사실 하나의 가정도 소규모의 사회집단이라고 볼 수 있다. 따라서 가장 기초적인 人間관계인 부모와 자식 형제간의 관계도 대화없이 는 원만하게 유지될 수가 없다.

세명의 남동생을 거느린 나는 자연히 집안 분위기를 살리는데 앞장서는 입장에 서게 된다. 침울한 분위기를 밝고 명랑하게 바꿀줄 아는 지혜는 일종의 정신건강의 활력소가 되는데 이때 동생들의 유머와 윗트없이는 이것 역시 불가능하게 된다. 그런데 다행히도 동생들이 모두 의사꾼들이라 내가 좀 편한 셈이다.

부모가 자식을 지극히 생각하는 마음이나 자식의 부모에 대한 孝는 어느 나라에서고 흔히 찾아 볼 수 없는 한국

가정 특유의 정신 건강 관리이다. 우리 집도 이러한 집에 있어서는 예외가 아니어서 집밖에서의 기계적인 인간관계에서의 피로를 집에서 풀 수 있는 것 같다.

우리집에 영양관리는 고향이 황해도 이신 부모님의 식성에 따라 우리 형제들도 자연스럽게 이복식이 되었다.

우리 가족의 식성의 특징은 별로 까다롭지 않고 잘 먹는다는데 있는데 학생 시절을 만주에서 보내신 아버지는 중국 음식을 즐기신다. 따라서 우리도 외식을 하게 되면 중국요리를 먹게 되는데 이상해 하는 친구들에게 『여자는 일본여자, 음식은 중국음식, 집은 서양식집』이라고 의식주론까지 퍼가면서 이야기 하지만 별로 영양관리라고 특별히 신경쓰는 것은 없다. 그렇지만 중국음식이 기름지고 영양가가 풍부한 탓인지 우리 형제들은 모두 건강한 편이다.

우리집과는 다르게 시집이 몹시 음식이 까다로운 언니는 『머느리 교육은 음식과 가풍이 엄격해야 한다』고 시집에 참론(?)까지 펴서 내게 아니꼬운 마음도 들게 했지만 그래서 그런지 가만히 생각해 보면 아버지께서 어머니한테 형식적인 것이지만 대접을 극진하게 받으시는 것 같지는 않다.

나중에 우리집 남자 동생들이 결혼해서 성격이나 식성이 까다롭지 않다하여 행여나 부인한테 소홀히 대접을 받지나 않을까 하는 생각이 드는 것은 괜한 나의 노파실말까.

아무튼 잘먹고 잘자고 잘크면 안심하고 최고다 하는 옛날 어머니의 방식에

서 벗어나 책과 음악을 중요시하여 아름다운 정서의 세계로 눈을 뜨게 해주신 어머니의 정신적 영향을 나는 어느 무엇보다도 매우 감사하게 생각한다.

생활의 여유가 없었던 탓도 있겠지만 대개 우리나라의 어머니들은 의식주의 외의 만 것에 대한 관심을 쏟는 경향이 많지 않다.

그렇지만 우리 어머니는 매우 무드(?)있는 분이시다. 쉬혼이 다 되신 지금도 오히려 나보다. 더욱 더 감상적이신것 같다.

이렇게 어머니가 감수성이 예민하신 편이시라 어떨 때는 점점 무더어져 가는 것만 같은 내 자신이 부끄러울 정도이다. 이러하신 어머니덕분에 우리들은 무언가 좀더 높은 곳을 바라보며 살아야 한다는 나름대로의 어떠한 철학도 가지게 되었다.

현실에서 너무 동떨어져 있어도 살기 어렵지만 현실에 너무 집착해도 또한 어렵다는 우리집의 생활철학이 우리의 정신건강에 매우 플러스가 되는것 같다

그리고 자랑하고 싶은 것은 우리가족 중에는 체내에 기생충을 대량사육(?)하는 사람이 없다는 것이다.

원래 우리 가족들은 날것을 먹는 것과 손으로 음식을 집어먹는 것을 「타부」로 여기고 있기 때문이다.

이렇게 우리 가족들은 가장 소중하면서도 가장 잃기 쉬운 건강이란 보배를 잘 간수하기에 오늘날도 노력을 아끼지 않고 있다.

<필자=梨大미대 조소과 3년>