

# 조그마한 日常 實踐을 위해

鮮于良國 (醫博·서울醫大敎授)

## 第1話 김치찌개 以上없어

1979年 멕시코 유니버시아드大會參加 때 얘기다. 해발 2,000m以上 高地帶의 酸素화박상태 인데다가 섭씨20내지 30度の 炎天下에서 뛰는 우리 選手들, 屋外의 육상, 테니스, 蹴球는 勿論, 屋內경기인 排球선수들도 모두 허덕허덕이었다. 땀은 유니폼을 흠뻑 적셨고.

나는 總監督이라는 職業도 있고해서 때와 場所를 가릴것 없이 種目別任員이나 선수에게 얘기했던 것이다. 감독이나 코치는 소금을 한줌정도 준비했다가 땀에젖어 될때에 조금씩 塩分을 補充하도록 하자고, “스태미나”를 위해서 스테이크나 기타 肉類를 먹도록, 김치대신 채소(샐러드)와 과일을 꼭 먹도록 권했다. “食事を 제대로 한다”는 것은 스포츠技術訓練以前 또는以上으로 重要的 과목이라고 強調했다. 그러나 뜻밖의 反應에 놀랐다. — 일부이기는 했지만—.

“소금 먹일 必要없어요. 짜서 물이 지나치면 더 허덕여요. 그리고 우리 애들은 뽀니뽀니 해도 배가불러야 되요. 꼬치장 하고 김치찌개면 되요. 가끔 라면이나 먹이고—”

言必稱 科學化를 부르짖는 통에 스포츠 科學이란 用語도 벌써부터 귀에 익혀졌으나 些少한 實踐의 實態는 이렇도록 한심하기만 했다.

## 第2話 계란을 밥 代身에

9. 28直後 仁川 어느 食堂 온돌방에서였다. 7~8名정도였던가 食卓에 둘러앉아 요리가 준비되는 동안 이런저런 雜談이 오갔다. 當時 그곳 地區司令官이었던 L中領은 部下인 K憲兵隊長에게 물었다.

“그런데 K隊長은 40이넘었는데도 그렇게 싱싱하고 20代의 夫人을 잘거느린다는 소문인데 스태미나 養生法에 대한 무슨 秘訣이라도 있는 거요?”

K隊長의 대답은 간단했다. 별것이 없고 每日

계란 9개씩 장복을 한다는 것이었다. 노랑자위만을 아침 점심 저녁으로 나누어서 세개씩 먹어오고 있다는 것.

座中의 一行은 약간 失望한 듯한 表情들이었다. 그정도라면 웬만한 努力이면 누구나 實踐할 수 있을 方法이니까.

그런데 몇日後에 비슷한 멤버들이 그 食堂에 또 모여앉았던 것인데 그때말한 K隊長이 계란 한 사발을 쭉 드리마시다가 L司令官에게 들켰다.

“아니 K隊長! 그거 계란 노랑자위 아니요? 그게 몇알이지요?…… 일곱알이라니?”

당신 저번에 우리들 보고는 세알씩 세번이더니 自己는 한번에 그렇게 많이씩자시는거요?

“司令官님 이것은 밥代身 먹는 것입니다. 아홉개 외 입니다.” 라는 대답이었는데 결국 K隊長은 그날 아침에 셋, 점심에 셋 해서 모두 13개를 먹어치운 것이 드러났고, 어쨌던 모두 한바탕 K大尉를 놓고 웃었다.

1977年 가드너라는 미국人을 데리고 가야산 8萬大藏經구경을 안내 할 적이었다. 70이 넘은 이 退役美海軍中領…그저” 안먹는 主義” 였다. 나는 삶은 계란 하나를 권했다. 삶은 것이니 배탈날 염려도 없다면서… 그의 대답이 걸작이었다. ” 노우, 어제 계란을 먹었으니까 오늘은 必要치 않은 날이예요”라는 것. 콜레스테롤值가 어찌고저찌고 하는 것을 두고 그는 調節하는 것에 틀림없었으리라. 7旬이 넘어서 아직도 每日아침 1마일씩 뛰고, 농구, 배구, 等 심판을 봐내는 그의 食事조절은 철저했다. 前記 K隊長의 生死나 其後의 健康狀態는 잘 모르나 그런式으로 계속無節制하게 계란을 장복했다면 그의 健康유지에 問題가 있었으리라 근심된다.

노벨賞을 타낼 韓國科學의 내일을 바라는 마음, 누군들 懇切치 않으려면만 우선 우리는 初·中·高 時節에 알아온 常識에 가까울 정도의 科學을 生活化하고, 習慣化하는 實踐風土造成에 힘써야겠다.