

名士초대석

나의 건강비결

金 慕 妊



## “밥 잘 먹고 잠 잘 자는 것”

국회 보사분과위원회 위원으로서 귀지에 “건강”에 대한 글을 쓰라는 부탁을 받고 써야할 일종의 의무를 느꼈지만 또한 다른 분의 글보다 다른 의미를 지녀야 하는 것이 아닌가 하는 중압감마저 든다.

더우기 제목이 “나의 건강비결” 이고 보면 내가 과연 이러한 제목의 글을 쓰기에 합당한 사람인가 생각할 때, 이 글을 꼭 써야 한다고 긍정적이 될 수 만은 없는 어려움을 느낀다.

내게 남이 갖지 않은 건강의 비결이 과연 있었는가? 그리고 내가 정말 나의 건강비결이 있어서 건강을 바로 지켜왔던가 하는 자문에 자답을 해야 하기 때문이다.

나로부터 답을 억지로 받아 낸다면, 첫번은 “글쎄요” 이고 두번째는 “아니오” 이기 때문이다.

두번째의 “아니오” 의 사연은 요사이 누구보다 건강하고 또 건강해 보이지만, 사실은 대학을 졸업하고 한동안 결핵을 앓고 굶기야는 폐절제수술을 받아야 했던 그다지 남에게 자랑할 만하지 못한 건강경력이 있기 때문이다.

첫번째의 “글쎄요” 라는 답변은 비결의 뜻을 어떻게 받아들여야 할지 몰라서이다.

요사이 사람들은 건강을 유지, 지속, 혹은 강화하기 위해 별의 별 것을 다 먹고 그리고 또 별의 별 것을 다한다는 소문을 듣고 있고, 실제 눈이 피로운 지경이다.

나에게는 이런 남이 쉽게 할 수 있는 “비방”이 없기 때문이다. 그러면 “비방”이 없는 사람은 건강하지 않을 수 없다는 말은 성립되지 않는다. 비방 또는 비결을 가지고 있다는 사람치고 건강한 사람을 나는 많이 만나보지 못했다.

비방을 가진 사람은 오히려 건강의 문제를 가지고 있을 때가 많았던 것 같다. 그러면 비방없는 사람이 더 건강할 수 있는 확률은 크다는 말이다. 분명 비방없는 내게도 건강유지의 길이 있을 것이기에 “글쎄요”라는 애매모호, 엉거주춤의 답변이 먼저 튀어나올 수 밖에 없다는 변이 된다.

내가 남들에게 건강하다는 인상을 주는 이유를 생각해보면 이런 것 같다. 우선, 모든 사람들이 갖는 건강의 비결(?)로 가장 보편적이면서도 최고의 진리인 “밥 잘 먹고, 잠 잘 자는 것”을 꼽을 수 있을 것 같다. 나는 다행히도 음식을 가리지 않고 잘 먹는다. 이는 부모님께 감사해야 할 것 같다. 그리고 잠을 쉽게 이루어 푹 잘 수 있는 천복을 타고 났다. 이 또한 부모님께 감사한다.

그리고는 세상을 긍정적인 측면에서 밝게 보려고 노력한다. 이 길이 삶을 명랑하게 하고 가능성을 잉태할 수 있는 길인 줄 믿기 때문이다. 나는 일을 좋아한다고 주위 사람들이 말한다. 일을 하면 열중한다. 그리고 완벽증이 있다고 지적당할 만큼 철저하게 최선을 다한다. 그래야 직성이 풀린다. 일이 내게는 정신적, 육체적 청량제가 되는가 보다. 이런 것들이 내게는 건강의 비결이라고 할 수 있을까!

돌이켜 보면, 과거 나의 생활 태도가 이렇지 않았던 것은 아니었다고 생각된다. 그런데도 결핵이라는 병에 걸려 폐절제수술까지 받게 되었던 것은 이것만으로 부족했음을 증명해 준다. “나의 건강비결”은 물에 넣어도 젖지 않고 불에 넣어도 타지 않는 절대적인 비결은 아니기 때문이다.

당시의 우리나라 형편은 전쟁을 치루고 나서 경제적으로, 사회·문화적으로 폐허가 된 상태의 비참한 것이었다.

생명을 유지한다는 것을 넘어서 건강한 삶을 추구하기 위한 어떤 “비결”도 당시로서는 일종의 사치라고도 할 수 있었던 상황이었다. 같이 학교 다니던 같은 반 친구들 중에서도 결핵을 앓고 있었던 학생들이 여러명 있었다. 뿐만 아니라 우리 국민의 상당수가 질병과 비위생, 영양부족으로 시달리고 있었다.

나의 건강과 사회의 건강은 밀접한 관계가 있다. 사람은 집단의 일원이기 때문이다. 예를 들면, 나라 경제가 건강하면 자연 개인의 의식주 생활이 풍

