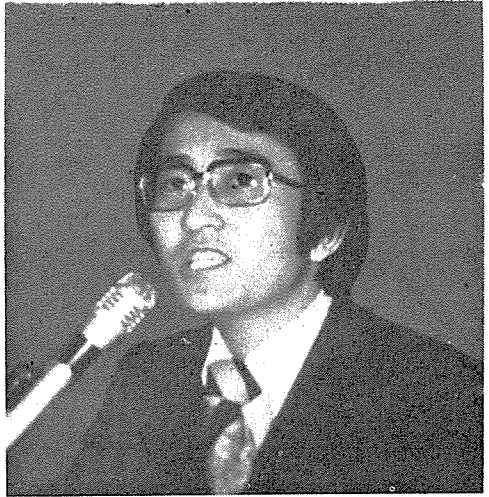


나의 건강비결

沈 憲 燮



“건강은 자연속에서”

우선 한창 젊은 제가 건강비결에 대한 글을 쓴다는 것이 여간 쑥스러울 일이 아닐 수 없으며 저에게 원고를 부탁한 편집자를 한편으로 원망해봅니다.

그러나 어떻게 하면 건강한 생활을 하느냐가 모든 인간이 바라는 공통적인 소망일 것입니다.

물론, 경제적인 사정과 시간 그리고 취향등에 따라 각자 다르겠지만 흔히 건강비결을 물으면 조깅을 한다, 체조를 한다, 어느 특정한 음식을 섭취한다, 등등 갖가지 방법이 제시되곤 합니다. 저 역시 건강을 지키기 위하여 많은 시간을 할애하지는 않으나 아침 2시간 정도를 최대 한도로 활용하고 있습니다.

다행히도 건강을 위한 입지 조건이 구비 되었다고나 할까요, 뒤로는 산책에 험하지 아니한 최적지 봉화산이 인접해 있고, 또한 2km 거리에 공기 맑은 태릉 푸른동산이 있습니다.

아침 일찍 정확하게 4시가 되면 산에 오르기 편한 간단한 튜리닝 차림으로 20여분 소요되는 봉화산 오솔길을 따라 정상으로 향하는 것입니다. 더우기 정상에는 차디 찬 약수터가 있어 이 약수물이 한결 마음을 시원하게 해 주고 있음은 물론 생의 의욕을 북돋아 주는 청량제 역할을 하기도 합니다. 약수터 앞에서 잠시 심신을 단련하는 합리적인 신체 운동인 체조를 끝내고 산에서 내려와 곧바로 태릉 푸른동산을 향하는데 맑은 공기를 흠뻑마시며 다리운동을 돕는 하이킹의 즐거운 쾌감은 어디에도 비할 바 없

입니다.

특별한 비결은 아니지만 자연 환경속에서 약수 서너컵과 맑은 공기를 마 음껏 마시는 이러한 고도의 기술이 필요없는 반복되는 일들로 그동안 저의 건강을 위한 활력소가 되어 온 것입니다. 간혹 이것이 저의 건강비결 이었는가 생각을 하기도 합니다.

또 한가지 한달에 두번 정도 즐기는 낚시 또한 저의 건강비결이라 아니 할 수 없습니다. 더구나 삼면이 바다로 둘러 싸이고 도처에 강과 내와 저 수지와 못이 우리 주변에는 산재해 있어 저는 이러한 자연을 활용하고 있 습니다.

정계에 진출한 지금은 연일 계속되는 지역구 순방, 지역주민 상담, 특히 야간국회가 있을 때는 새벽 2~3시 까지 회의요지서 발췌는 물론 연구 자료 수집, 또 이에 따르는 공부도 해야겠고 특히 아침부터 찾아오는 지역 주민 접대, 이러한 일이 지속되는 정신적, 육체적 피로움은 이루말할 수 없으며, 각종 회의와 행사등 뜻하지 않은 계획으로 저의 건강생활은 예전 에 비해 너무도 많은 변화를 가져왔습니다.

몇분들로 부터 저의 체격을 보고는 근심스러운 표정으로 건강을 위하여 많은 운동을 하라고 권유받기도 하였습니다.

보다 나은 건강생활을 영위하려는 욕망을 충족시키려면 역시 과감한 건 강시간 할애와 정신적 투자가 필요하겠습니다.

저의 건강도 소중하겠으나 특히 국회보사위원으로써 국민보건 향상을 위 한 막중한 책임을 느끼며 선구자가 되어 국익에 보답하는 길만이 저의 본 분이라 생각을 하면서 미래는 항상 건강하기를 기원합니다.

〈필자=국회의원·보사분과위원〉

