



편안한 마음과 생활의 리듬을 찾아

젊은 나이에 健康秘訣이라니 좀 걸맞지 않은 題目인것 같다. 그러나 健康은 우리人間的 最高價値이요, 價値라는 點에서 異論이 없다.

나는 어릴 때부터 運動을 즐겨했던 사람으로서 球技種目은 거의 선수급이었다. 그러기 때문에 健康에는 별로 신경을 써본적이 없다. 아마 常識的인 말이지만 健康에 無關心했을 때가 제일 튼튼한 몸을 가지고 있다고 볼수가 있겠다. 그런데 한때 健康이 나쁠때가 있었다.

지금으로부터 7, 8年前에 일이라고 생각된다. 그것은 神經에서 왔다고 본다. 그때 당시에는 恒常 不安하고 초조하고 매사에 쫓겨있을 때였다.

내 스스로 平安한 마음을 가질 수가 없이 내가 하는 일이 쫓기는 듯한 緊張의 연속이었다고 본다. 거기에 暴酒까지 곁들였으니 健康이 좋을리가 없다. 불안과 緊張의 연속, 暴酒가 계속되니 生活의 리듬이 깨질 수 밖에 없지 않는가? 나는 그것을 바로 잡기 위해서 아침 등산부터 다시 시작하고 술을 줄이고 담배를 約4年間이나 끊어 봤다. 每事に 接할때 一步 후퇴해서 마음 가짐도 여유있게 가질려고 努力했다.

그 結果 지금은 健康한 몸을 가질 수가 있게 됐다.

다행히 내가 살고 있는 곳이 몇번 移動할때마다 높은 곳이요 산과 멀지 않았다. 지금도 높은 곳에서 살고 있지만……. 아침등산은 우리健康에 매우 좋은 것 같다. 都市公害에 시달리고 있는 現代人에게는 특히 좋은것 같다. 아마 지금 健康은 約20년에 걸친 아침 등산과 運動의 結果인 것 같다.

그리고 우리는 恒常 영양식을 많이 먹어야 한다고 하는데 나는 特히 좋아하고 나빠하는 음식이 없다. 먹을 수 있는 것이면 다 좋다는 소박한 食性を 가지고 있는 것 같다. 음식물에는 다각기 가지고 있는 영양가가 있기 때문에 굳이 가려서 먹을 必要가 없다고 생각한다. 特히 즐겨먹는 음식이 있다면 肉食보다는 바다에서 나는 海産物을 꼽을 수가 있겠다.

또한 時間이 있으면 바다구경을 즐겨한다. 시원한 바다와 어머니의 사랑과 같은 넓은 바다를 바라보는 즐거움은 어떤 때는 나를 無我的 境地에 몰입하기도 한다. 또한 마음에 불유쾌한 일이 있고 답답한 心情에 사로잡혀 있을 때는 分明 바다는 나를 푸근히 가라앉히는 鎮靜劑 역할을 하기도 했다.

처음에도 열거했듯이 적당한 運動은 나를 健康하게 만들 뿐 아니라 每事에 自信感을 갖고 일하게 만드는 原動力이 되기도 한다.

健康한 몸에 健全한 精神. 이것들이 우리 人類의 文明과 文化를 發展시켜 온 原動力이 된 것이 아닐까? 하고 恒常 自問自答하면서 日常生活을 영위하고 있다.

나는 時間이 있을 때 음악을 즐겨 듣고 있다. 特히 클래식이라고 하면 더욱 즐겨 듣는다. 음악은 우리人間 特히 메마른 우리의 마음과 자세를 축축하게 젖게 만들고 한번 더 생각할 여유를 提供해준다. 生活의 리듬이 깨질 때 健康을 해치게 된다. 옛날 李氏王朝를 創建했을 때 李太祖와 무학대사의 對話가 생각난다. 부처님마음을 가진 사람은 세상모든 사람이 부처님처럼 보이고 돼지같은 마음을 가진 사람은 돼지처럼 보인다는 對話말이다.

健康에 必要한 것은 特히 마음가짐이 重要하다고 생각한다.

특히 경쟁하는 社会, 複雜한 社会를 헤쳐나가는데 있어서 자칫 잘못하면 自我喪失이 招來되는 경우가 많다.

자기를 잃어버리고 방황하는 삶은 健康도 해치고 社会生活도 원만하게 해 나갈 수가 없다. 自我完成은 더욱 말할 必要가 없다.

生存競争은 우선 自身과의 싸움에서 부터 始作되는 것이다. 이 싸움에서 이겨야 만이 社会에 나와서도 이길 수가 있는 것이다. 이 모든 것이 健康과 健全한 마음으로 부터 이루어 진다고 할 때 이 問題는 아무리 強調해도 지나치지 않을 것이다. 나는 恒常 이와 같은 마음과 자세로서 社会生活을 하고 있으며 健康을 유지하고 있다. 우리 한 사람 한 사람이 健康할 때 우리 社会는 健康해 질 것이다. 나이에 걸맞지 않게 達觀한 사람처럼 가끔 주위에서 핀잔을 받을 때가 있지만 그렇게 努力하는 것이 나의 健康秘決이라 생각하기 때문에 오늘도 내일도 이러한 生活態度는 계속시킬 것이다.

(필자=國會議員·國防分科委員)