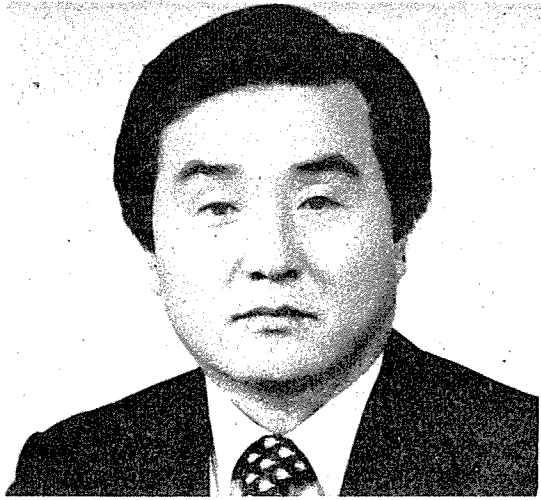


名士초대석

나의 건강비결

鄭 貞 薰

國會議員



## “仁者는 곧 必壽”

항상 국민의 건강과 보건위생에 관해서 크게 이바지 하고 있는 한국기생충박멸협회로부터 “나의 건강비결”에 관한 기고 부탁을 받고 매우 영광된 마음과 더불어 특히 본인이 국회 보사위원회의 일원으로써 국민의 보건에 대한 일을 하고 있는 터 이므로 또 한편으로 매우 뜻 있는 일 이라 생각합니다.

“건강한 신체에 건전한 정신”이라는 말이 있고 “체력은 곧 국력”이라는 표어도 우리는 누구나 잘 압니다.

그러나 막상 자기 자신의 건강이라는 문제를 놓고 생각해 볼때 “나는 건강에 자신이 있다”라든가 “나는 건강만큼은 문제없다”라고 하는 이는 그리 흔치 않을 것입니다.

이 글을 쓰는 필자 자신도 지나간 세월 동안 건강에 대해서 그렇게 크게 혹은 심각하게 생각해 본바는 없다고 돌이켜 집니다.

그러나 이제 머지않아 오십의 나이에 접어 들게되고 또한 여러가지 복잡한 일상에 쫓기다보니 새삼 건강이라는 문제가 절실하게 느껴집니다.

그래서 어느 때 부터인가 나는 건강한 생활을 하여야겠다는 마음을 가지면서부터 아침에 약 20여분간 맨손 체조를 하기로 하였습니다.

원래 건강한 체질을 타고난 것인지 혹은 젊었을때 부터 아침 6시면 꼭 일어나는 습관이 붙어서 인지는 몰라도 나의 일상 컨디션은 그다지 나쁜 편은 아니었습니다. 그런데 아침 일찍 일어나 맨손 체조를 하다보니 건강은 물론이거니와 그 마음의 상쾌함이란 그 어떤 것에 비할수 있겠습니까.

그 다음부터는 조금씩 뛰기 시작하였습니다. 무슨 목표를 정하여 뛰는 것도 아니고 그저 가벼운 마음으로 마당을 두어 바퀴 뛰고 나면 한결 몸이 가벼워짐을 느낄수 있었습니다.

그런데 운동을 하고 난후 갈증을 풀기위해 마시는 “한컵의 냉수”는 그야말로 약수인줄은 미처 몰랐습니다. 일전에 친구인 한의사가 들려준 말에 의하면 아침 일찍 마시는 냉수는 변비와 위장에 큰 효험을 나타낸다고 들었습니다.

이씨 조선 우리나라 의전(醫典)의 유명한 저술가인 허준이 쓴 “동의보감”에 의하면 “통변은 쾌감”이라고 하였습니다.

그래서 그런지는 몰라도 내가 매일 마시는 아침의 냉수 한컵은 나에게 큰 도움이 되고 있습니다.

요사이 젊은이들은 지나친 쾌감에 사로잡혀 술과 담배를 절제하지 못하고 폭음과 폭연 그리고 폭식을 하는 것을 왕왕 볼수 있습니다.

나는 생리적으로 나의몸에 잘 받지 않는 탕으로 담배는 물론 술도 일체 입에 대지를 않습니다.

지나치고 무절제한 술과 담배등 자극성 기호품은 틀림없이 몸에 이로울 것이 없다는 것은 자명한 일 일 것입니다.

아침 일찍 일어나 운동을 하고 맑은 냉수 한컵을 마시는 것도 물론 건강을 지키는 일이 될수 있겠지만 그것보다는 항상 너그러운 마음으로 남을 미워하지 않고 또한 편협된 마음이 아닌 아량있는 넓은 마음 가짐으로 일상을 생활하는 태도도 건강 생활에 큰 도움이 되리라 생각합니다. 聖賢의 말씀에 “仁者는 곧 必壽”라 하였으니.....

〈필자=국회의원. 보사분과위원〉

