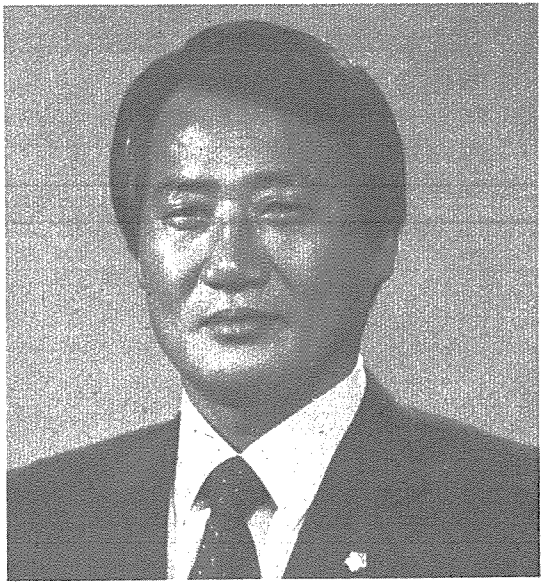


## 名士 초대석

### 나의 건강비결

김 찬 우

國會議員



## “건강은 五福中の 으뜸”

예로부터 건강은 오복중의 으뜸이요 살림의 밑천 이라고 했다.

이토록 소중한 건강을 우리는 건강할 때는 그 소중함을 깨닫지 못하다가 건강이 해쳐졌을 때 비로소 그 소중함을 절감하는 예를 많이 보아왔다.

특히 의사가 직업인 나는 수많은 사람들의 건강 문제를 체험하면서 건강은 처음부터 잘 관리되어야지 잘못 무리하거나 낭비 또는 무관심 속에서 한번 해쳐진 후에는 그 회복을 위해 얼마만큼의 어려움이 뒤따른다는 것을 느껴온 터이다.

여기서 나의 건강백서를 간략히 소개한다면 51살의 중년인 나는 170cm의 키에 76kg의 몸무게로서 혈압은 120/80, 호흡은 1분간 20회, 맥박은 66회로서 생체소견은 지극히 정상이며 소화기능, 호흡기능, 간장기능 등 모두가 전부 정상이다. 이러한 장구(壯具)를 오늘까지 간직하게된 나는 어릴적 부터 운동을 좋아해서 달리기, 뛰기, 구기운동, 기계체조 등 운동이라면 닥치는대로 즐겨 했고 소질도 다분히 있어서 국민학교 가을 운동회 때는 경기마다 1등을 해서 많은 상을 타서 어머니를 기쁘게 해드린적도 있었고, 영덕군내 국민학교 대항 육상 경기대회 때에는 5학년으로서 높이 뛰기에서 135cm를 뛰어 1등을 했고 그 다

음 해에도 우승을 했었다. 농구는 수준급으로서 중학교(盈德) 고등학교(啓聖)에서 선수생활을 거쳐 대학시절에는 의과대학생으로서 유일하게 경북대학교 대표선수로 전국 종합농구선수권대회에 출전경력도 있다.

어린시절 소먹이면서 산기슭 잔디밭에서 익힌 씨름실력은 군복무시 연대 대표선수로 사단씨름대회에 나간 경력도 있었는데 그때 사단장이(박영준소장) 별난 군의관 이라고 관심을 표시하든 기억이 난다.

이렇듯 나는 선천적인 건강체질과 이를 잘 단련할 수 있는 '소질을 갖추었기 때문에' 오늘의 건강생활을 누릴수 있는 기초가 되었다고 생각하며 정치생활 이후 시간과 업무에 쫓겨서 일과처럼 되어오던 조기축구, 농구, 등산을 지금은 제대로 못하고 있는 형편이지만 평소시의 운동이 건강유지에 큰 몫을 차지하는 것만은 틀림없다 하겠다.

다음으로 나는 무슨 음식이든지 가리지 않고 잘먹는 식성이다. 어린시절 일제하의 가난한 농가에 태어났기 때문에 음식 가릴 겨를이 있었겠는가? 다행히 대로 먹고 자란 습성이 이제까지 반찬투정 한번 해본적 없는 식성일 것이다.

우리는 이따금씩 먹고싶은 음식이 있을 때가 있다. 예를 들면 고기, 과일, 야채 등..... 이것은 그 음식물에 함유되어있는 영양분이 내 몸에 필요로 하고 있다는 것이다. 이를테면 단백질, 무기질, 탄수화물, 염류 또는 비타민 등이 내 몸에 부족한때라 하겠다. 그래서 구미에 당기는 음식을 찾아 먹는 것이 우리몸에 부족한 영양분 또는 비타민, 염류 등을 공급 하는데 가장 효과적이라고 생각한다. 이러한 영양분은 평소 먹는 음식을 고루 먹음으로서 별도의 영양제나 비타민 또는 간장보호제 따위의 약물을 나는 복용해본적 없다.

또한 나는 주사맛고 약먹는 것을 아주 싫어하는 사람이다. 50평생을 살아 오면서 주사 맞은 횟수는 헤아릴수 있는 정도이다. 주사맛고 약쓰기를 좋아하면 내성이 생기고 체질의 약화를 부르기 때문이다. 그래서 감기 정도로서 몸이 쪼부둥 해도 약을 쓰지 않는다. 감기는 치료하면 2주일 치료하지 않아도 그 정도의 시일이면 낫게 되고, 치료를 한다 하더라도 대중요법에 불과 하기 때문에 약물은 가급적 쓰지 않는 것이 좋다.

의사로서의 나와, 국회의원으로서의 나는 제일먼저 건강관리에서 차이점이 생겼다 하겠다. 국회의원은 육체적으로 정신적으로 건강해야 하며 인내력, 지구력도 강해야 한다. 국민의 대변자로서 민의를 수렴하고 이를 국정에 반영시키는 일이 시간과 체력과 정신력, 그리고 부단한 연구노력이 있어야 된다는 것을 나는 절실히 느꼈다. 규칙적인 생활이 건강을 위해 좋다고는 하지만 의원생활에는 어려움이 많아서 이를 실행키는 어렵다. 그러나 나의 건강을 위해서 어

면 일이 있어도 꼭 실행하는 한가지를 소개 한다면 기상과 동시에 목욕탕에 가는 일과다.

온·냉탕 및 한증탕이 있는 일반목욕탕에서 40여분간 도수체조를 겸한 목욕을 하면 체내에 있는 찌꺼기(노폐물)가 말끔히 빠져나온다.

우리 몸 속에는 많은 노폐물이 생기고 축적될 수도 있다. 술이나 약물이 아니더라도 우리가 일상 섭취하는 식품(특히 자연식품이 아닌 것)에는 유해물질이 함유되어 있는 것이다. 이와같은 노폐물의 축적은 병을 유발하는 원인이 되는 것이다. 나는 아침 목욕을 12년간 계속해온 일과이기 때문에 목욕을 단 하루라도 하지 않으면 배겨나지 못할 정도가 되어 선거기간 중 그 바쁜때도 목욕을 거르지 않았다.

이 때문에 선거 참모들로부터 욕을 먹은 적도 있었지만 ……

복지국가건설은 우리의 국정지표이다.

국민복지는 보건 향상에 있고 보건향상은 국민 개개인의 건강에서 시작되어야 한다. 이 국민보건향상을 위해 나는 나의 건강보다 우선 해서 뒤통을 다짐하는 바이다.

(필자=국회보사문과위원·의학박사)

## 회 원 모 집

회원의 종류: 1. 정 회원 2. 특별회원 3. 명예회원

회 비: 정회원의 입회비 500원, 정회원 회비 2,000원,  
계 2,500원

입회연락장소 및 기일: 본협회 및 각 시도지부에서 수시접수.

### 회원의 특전

1. 정회원은 지부총회의 구성원이 되며, 대의원 총회 참석, 대의원의 선거 및 피선거권을 갖는다.
2. 회원은 본회의 규정에 정하는 바에 의하여 본회의 제반시설을 이용할 수 있다.
3. 희망자에 대하여는 본협회에서 발간하는 “건강소식”을 무료로 증정함.
4. 본협회 각 시도지부 검사소에서 무료 또는 실비의 기생충검사 및 건강검진을 받을 수 있음.

1983. 3

한국기생충박멸협회      한국건강관리협회