



名士 초대석

나의 건강비결

金完泰

国会議員

맛있게 먹고, 충분히 쉬다.

건강한 육체에 건전한 정신

인류의 조상이 이 지구상에 처음 나타난 것은 지금으로부터 약 2백만년 전으로 추측되고 있다.

인간은 수만 종의 동물 종족중의 하나로서, 또한 다른 동물이나 마찬가지로 환경에 거의 위협을 주지 않는 존재로서 이 세상에 태어났었다.

송아지 또는 돼지새끼는 태어나면서 곧 바로 뛰고 놀면서 어미 젖을 빨줄안다. 그러나 만물의 영장이라고 하는 인간은 태어나면서 할 수 있는 것은 고작 우는 것 밖에 없다. 뛰지도 엄마젖을 찾아 빨지도 못한다.

사람들은 이것을 가지고 동물은 현실성을 가지고 태어나고, 인간은 가능성을 지니고 태어났다고 한다.

인간은 바로 이 무한한 가능성을 성취하고 실현시키기 위하여 끊임없는 노력이 기울어져 찬란한 문화와 역사는 창조된다.

그러나 이같은 엄청난 업적을 성취하는데도 가장 근본이 되고 으뜸이 되는 것은 바로 인간의 건강이다.

건강하지 못하면 생명을 잃게 되거나 아니면 제대로의 충분한 활동을 할 수가 없게된다.

죽음은 엄숙하고 절대적이다.

죽은자는 말이없고 아무것도 못한다. 죽은 자에게는 가능성도, 문화와 역사의 창조도 있을 수 없다.

돈이 많은 부자도, 권력이 대단한 권력가도 힘이 센 장사도 죽어갔다.

블로초를 찾아 헤메었던 임금도 허무하게 죽어갔다. 그리고 말이없다. 따라서 우리는 무엇보다 건강에 유념하여 생명을 지켜나가야 만 한다.

그러면 어떻게 건강을 유지하여 나가느냐가 문제가 된다. 그러나 사람에 따라서, 입장에 따라서, 현편에 따라서 다르리라 믿는다.

몸에 좋다고 하니가 소위 건강식품이라 하여 뱀, 지렁이, 굼뱅이등 한국판 문도가네와 같은 회국이 벌여져 외국에서 수입까지하여 마구 먹어치우는 족속이 있는가 하면, 김치와 된장찌개로 밥을 먹으면서도 장수를 하는 서민 계층도 있다.

사람의 건강이란 결코 육체적인 작용만으로 이루어지는 것이 아니고 필연적으로 정신적인 작용이 복합이 되어 비로소 전신의 건강이 유지가 된다고 생각한다.

사실 따지고 보면 근래에 와서 신경성질환이 부쩍 늘었다는 의사들의 보고이고 보면 더욱더 육체와 정신은 불가분의 관계에 있음을 알 수 있다.

그래서 정신이 건전하면 육체도 건강하고, 건강한 육체에 건전한 정신이 깃든다 라고 하고있다.

나는 이와같은 사실을 인식하여 건강을 위하여서는 먼저 정신의 건강을 유지하여야 한다고 생각하여 언제나 정신의 건강유지에 힘쓰고 있다.

남을 원망하지 않고 남을 욕하지 않고, 남에게 의지하지 않고, 불평과 불만을 하지않고, 다만 묵묵히 내 분수를 지키며, 나의 현실에 만족을 느끼며, 나 자신을 반성하며, 현실에 대하여 감사를 드리며 후회없는 삶을 살아가며, 정도를 지켜나간다.

이렇게 하니가 고민이 있을 수 없고 필요없는 걱정을 안하게되고 항상 마음의 평화를 유지 할 수 있다.

이러는 한편으로 내가 할 수 있는 최선을 다하려고 열심히 뛰고 일한다.

남들같이 귀족냄새 풍기는 콜프도 안치고 별다른 운동도 안하며, 헬스클럽에도 가질 못한다.

바쁘게 뛰어다니다 보면 자연히 운동이되고 체중도 조절이되고 몸에 좋은 것이 아닌가 한다.

식수위생

지킬일

- 물은 반드시 끓여서 마시자.
- 우물은 위생적으로 관리하자.

1. 음료수 관리

- 음료수로 사용할 물은 끓여서 깨끗한 용기에 보관하여 두었다가 사용한다.
- 보리, 옥수수 또는 결명자등을 볶아서 물에 넣어 끓이면 영양가도 있고 더욱 좋다.
- 끓여둔 음료수라도 하루가 지나면 버리는 것이 좋다.

② 수원및 우물의 위생적관리

- 상수도용 수원지의 정수장의 물의 오염을 막기 위하여 주위환경을 항상 깨끗이 유지하도록 모두가 주의한다.
- 수원으로 이용되고 있는 강이나 호수에 오물이나 공장 폐수등이 유입되지 않도록 각별히 주의한다.
- 우물주위는 콘크리트를 하고 배수로를 만들어 오염된 더러운 물이 스며들여가지 않도록 한다.
- 우물에는 반드시 지붕과 뚜껑을 덮어 빗물이나 오물이 들어가지 않도록 한다.
- 우물 위쪽30m, 평면15m, 내에는 오물장, 변소, 퇴비장 축사등을 설치하지 않도록 한다.
- 우물물은 대부분이 수질검사결과 음료수기준에 부적합하므로 염소나 크로르칼키등으로 소독후 사용토록 한다.

그러나 수면은 틀림없이 8시간을 취하고, 담배는 피우지도 않고 술은 약간을 마신다. 그리고 매일 외출하였다 귀가 하면 세수를 하고 꼭 목욕을 한다.

전신에 목욕을 하게되면 하루의 피로가 씻어내리는 것만 같아 기분이 상쾌하여 진다. 그리고 하루의 일을 반성하고 책을 보고나서 깊은 잠에 빠진다.

음식은 자극성있는 것 즉 짜거나 맵거나 한 것은 피하고 분량은 적게 먹는 편

운동의 필요성

1. 성장기에 있는 청소년에 있어서는 신체의 건전한 발육을 촉진시키며 특히 근육, 골격, 내장의 제 기관을 발육 시키고 그 기능을 높여준다.
 2. 신체의 성장이 완성된 후에는 직업이나 생활에서 오는 심신의 불균형을 교정하고 신체의 충실한 활동력을 유지하게 한다.
 3. 결단력있고 명량한 성격을 만들고 협조정신, 정의감, 책임감등을 키우는데 도움이 된다.
- 심신의 활동성을 기인하게 하고 사고나 재해의 방지에도 도움이 된다.
5. 적당한 운동은 심신의 피로를 회복시킨다.

특수운동의 종류

특수한 목적을 위한 운동을 다음과 같이 권할 수 있다.

1. 키(신장)를 높이기 위한 운동: 달리기, 줄넘기, 배구, 수영등(단, 사춘기 이후에는 별로 효과가 없다)
2. 비만증: 식사량을 줄이면서 적당한량의 운동을 한다. 체조, 수영이 좋다.
3. 소아마비: 맞사지 전기치료등을 하면서 되도록 체조, 수영, 유희등을 즐긴다.
4. 뇌졸중 후의 마비: 맞사지 외에 자기 스스로 손과 발을 움직인다.
5. 직업등으로 균형을 잃은 신체의 교정: 체조, 구기, 수영 기타 여러가지 운동을 하는 것이 좋다.

운동선수의 건강상 주의사항

1. 운동선수가 되고자 할 때에는 사전에 건강진단을 받아서 병이 없는지를 확인해야 한다.
2. 선수생활 중에도 정기적으로 6개월에 1회정도 정밀검사를 받아서 결핵이나 기타 질병의 예방을 하도록 한다.

이다. 육식보다는 채식을 더 즐기고 콩나물국이나 배추국은 제일 좋아하는 국중의 하나이다.

무엇이든 맛있게 그리고 고맛게 먹고 충분히 쉬고, 열심히 땀 흘려서 일하는 방법이 평범한 나의 건강법이다.

〈필자=국회의원·국민당대변인·보사분과위원〉