



名士 초대석

나의 건강비결

張 聖 萬

国会議員

뿌리가 튼튼하면 가지가 충실한 법

忘病의 生活

나는 즐기는 운동이 별로 없다. 혼이들 하는 조강은 마땅한 장소가 없어 못하고 테니스도 배우다가 별다른 흥미를 느끼지 못해 중단하고 말았다. 골프는 시작 했지만 시간이 아까워 자주 나갈것 같지 않다.

그런데도 50평생 특별한 병고없이 살아 나가고 있다. 지금와서 생각해 보면 중학때 자전거를 타고 통학했던 것과 축구를 즐긴 덕택으로 다리 힘이 튼튼하게 된 까닭인것 같다. 뿌리(?)가 튼튼하면 가지가 충실할수 밖에 없는 것이다.

그러나 이것만이 나의 건강비결은 물론 아니다. 나는 질병의 거의 대부분이 정신에서 온다고 믿고 있다. 건강한 정신에 건강한 육체가 있는 것이다. 나는 직업적인 문필인이 아니면서 6권의 수필집을 냈고 한권의 전문서적을 저술했다. 그러니까 약 7천장의 원고를 쓴 셈이다. 2백자 원고지 7천장이란 꽤 많은 부피다.

물론 단편적인 수상형태의 글이긴 하지만 이 정도의 분량을 쓸려면 엄청난 독서와 풍부한 경험이 뒷받침해야 한다. 따라서 나의 일과는 독서로 시작하여 독

서로 마친다. 하루 평균 70페이지 정도 책을 읽는다. 일주일에 두세번 부산의 지역구를 다녀와야 하고 각종 행사에 나가야 하고 회의도 부지런히 참석해야 한다. 그리고 많은 사람과 만난다.

그러기에 독서는 기차안에서, 비행기위에서 하게 마련이다. 이젠 습관이 되어 흔들리는 차속에서 책읽기 전문가(?)가 되었다. 이런 생활속에서 글을 쓴다는 것은 어려운 일이지만 나는 조각시간을 활용한다.

좋은 복지(服地)로 양복을 만들고 재단할때 남은 조각을 버리지 않고 이용하듯 같은 시간활용이 나의 집필시간이다. 남은 형겁조각을 엮어서 이불을 만들어 덮는 심정으로 나는 조각시간을 엮어나가고 있는 것이다.

성서에 보면 五餅二魚의 기적(奇蹟) 기사가 있다. 예수가 자기를 따라다니던 군중이 시장끼를 느꼈을때 한 소년이 가지고 있던 「보리떡 5개와 물고기 두 마리」를 가지고 5천명의 군중을 먹였다는 이야기다. 여기서 주목해야 할일은 「다 배불리 먹고 남은 조각을 열두 바구니에 차게 거두었으며……」(마태복음 14장 17절)라는 대목이다. 「남은 조각」 12바구니는 어떻게 처리 했을까하는 의문이 제기된다. 열두 바구니에 가득 담긴 조각떡은 결코 쓰레기통에 버려지지 않았을 것이 분명한 것이다. 여기서 나는 예수의 여유있는 마음을 읽는다.

「조각(片)」은 「여백(余白)」과 통한다. 조각시간을 활용할 줄 아는 사람은 여유가 있는 사람이고 여백을 즐길수 있는 분이다. 비록 육체적으로는 바쁜 생활이지만 마음엔 언제나 여유가 있다면 건강에 도움이 되는 것이다.

온갖 보약과 미식(美食)으로 건강을 유지 하려는 사람은 병을 키우는(育病) 결과를 갖게되고 별다른 병이 없으면서도 약없이 사는 살아 갈수 없을것 같은 느낌을 갖고 있는 사람은 지병(持病)환자임에 틀림없다.

병은 마음에서 온다. 아픔을 느끼지 않는것이 건강이다. 아플시간조차 없는 건강한 정신상태, 여기에 망병(忘病)이 있는 것이다. 병을 잊어 버리고 살아가는 나의 삶이야말로 건강한 삶이 아니겠는가. 정신과 육체가 함께 건강을 누리는것이 참된 건강이라고 나는 믿는다.

〈필자=국회의원·보사분과위원·

민정당 부산시지부 위원장·동서학원이사장〉

