

健 康 考



孫 哲

“건강이란 생각하고 행동하고
사랑하며 오래도록 사는 것이다.”

모처럼의 정년이랍시고 멀리 헤어져사는
식솔들이 모아든 오붓한 자리에서 딸
놈과 제 작은고모가 아빠 오빠 하며 입
을 열었다.

「더두 말구 백살까지만 사세요」

「공계 35년만 더 살고 죽으란 말인가
베! 너머했다. 난 말이어 났 죽는 한이
있어도 그런 기한부 인생으로 살고 싶지
도 않은디………」

「금 뭐람 돼요?」

「기냥 건강하세요 해부러」

사뭇 어리둥절 서로를 멀끄름이 쳐다
만 보는 그녀들이었다.

이러한 맹랑한 군소리를 스스럼없이
너까리는 주제는 세상에 나 뿐일테라 중
얼대면서 까놓고 보면 천만년도 더 살고
지고 하는 어리석고 부질없는 속셈이 아
니겠는가 싶어 지레 쭈스러워지기 까지
도 하였다.

오다가다 손을 잡 으며 악수를 청하면
서 건강해서 좋겠다며 두둔해 주는 인사
말일적마다 고맙습니다. 받아넘기면서
도, 내가 정녕코 건강했던 때가 언제였
을가 싶게 까마득 잊고 지나온 향수(鄕
愁)처럼 금시로 안절부절해지는 것이다.
어려서부터 너는 저 싸릿문 밖에 서있

는 거렁뱅이가 눈에 뜨이지도 않기에 뒷마루 밥상머리에 천연덕스레 앉아 음식물이 잘도 목구멍을 넘어가나보구나 하시며 나무라기만 했던 선친(先親)으로부터의 엄격한 다스림과, 늦밥그릇 바닥에 한술의 밥만 남아있어도 어디가 아프냐며 근심스레 이마를 만져 주는 어머니의 각별한 보살핌으로 내 건강은 가꾸어졌고 다져졌었다.

훗날 의사공부를 하게 되면서는 꼬치꼬치 말라빠진 꼬마들을 볼적마다 그들을 부여안고 먹이고 또 먹이며 살찌우게 하며 지나오는 동안, 어느새 제발 좀 굶어버릇 하세요. 악다귀를 써야 할만큼 제대로 가누지도 못하는 비계살이 피동피동 풀 사나운 어른들이 자꾸만 늘어났다.

공맹(孔孟)의 중용지도(中庸之道)는 인간의 건강에 대해서도 미리 짐작하였던 상 싶었고, 근자에 생겨난 유태말 헬스라는 서양 말 또한 이 철리(哲理)에 따른 것 뿐이다 싶었다.

아무튼 시재 내가 먹고 싸고 내갈기고 놀고 자고 하고 등등 모름지기 제대로일 뿐더러, 정업(正業)인 의사 노릇을 비롯하여 이에 버금가는 낚시질 음악듣기 근자에 와서 갑자기 도지는 난초 가꾸기 병? 등으로 보아, 서양말로 바이탈하고 비저러스한 삶의 나날이라는데 지도를 달고 싶지는 않다.

하지만 건강이란 어찌 이런 뜻으로만 그칠 것인가는 구태여 WHO의 지혜를 바랄 것까지도 없었다.

이를테면,

젓먹이를 등에 업은 앞뚝보는 엄마가

입에 풀칠코자 거리 한 모서리에 스피커를 대놓고 울부짖으며 한푼 동전을 애だ게 구걸하고 서 있는 바로 그 옆에서, 장성한 겨례의 젊음들끼리 누구의 사주길레 아웅다웅 치고박고 들팔매질인가 하면, 맑고 총명한 멀쩡한 눈을 못보게 하기위한 마구잡이 싸대는 총부리가 술한지폐를 불사르고 있는 것인가 말이다.

가슴에 시달려 수없는 어린이들이 굶주려 죽어가고 있는 이디오피아의 불난리, 또 수만의 생명을 순식간에 앗아간 방글라데시의 물난리, 이러한 천재지변이 그들만의 재앙이기에 한사코 데탕트 스타워스 따위 똥단지인가 말이다.

마냥 인간들만이 믿는 신(神)이라면서 발에 신는 신처럼 다양한 신들인지 어쩔 이렇듯 내신 네신 하는 저마다의 신들이 척지에 얼키고 설킨 아비규환이런가.

뽀이랴, 4천년이 훨씬 넘는다는 우리네 단군할아버지는 가짜이고 2천년도 채 못되는 먼데서 데려온 신만이 진짜라고 우겨대는 답답함.

누가 만들어낸 사상(思想)이기에 누구를 위한 정치이기에 내나라 내땀 내길을 막아놓고 내 어머니 형 조카들의 생사조차 모르면서 짝 소리 못하고 참고 견뎌온 다시는 없을 내 40년이 어찌 건강할 수 있었겠는가 말이다.

또 그리고…………….

시행착오만 되푸리는 정치, 갈피를 잃은 믿음, 이성(理性)을 잇은 젊음. 지성을 빼앗긴 지식들의 도가니에서 어찌 내 건강만이 홀로 온전할 수 있었겠는가 말이다.

두서없이 따지다 보니 나의 건강론은 갈광질광 절대 비판론의 계물일 밖에 없게 되었다. 그러기에 어떻게 해서든 불건강만은 면하려 아니 덜 불건강하게 살려고만 안간힘였고 몸부림쳤던 내 생애였는지도 모른다. 그렇다친들 아무림 건강코자 하는 의지마저 저바릴 수는 없는 노릇이다.

허파와 위를 통한 산소와 영양소들의 찌꺼기가 오줌과 똥과 그리고 또 숨결에 의해 말끔히 배설되듯, 눈에 거슬리고 귀에 아니꼬운 삼라만상의 찌꺼기나마 행여 골수에 사무칠세라 입 밖으로 뚱뚱배알아 내면서 사는 것이다.

이렇듯 건강이란 나름대로의 처지에서 친의 뜻을 지냈기에 건강관리란. 그대로 인간관리를 말합이고 「스스로의 건강은 스스로가 지키기」일 수밖에 없는 것이 내 신조인 것이다.

끝으로 나의 건강현장을 여기 엄숙히 선포하는 바이다.

건강이란 생각하고 행동하고 사랑하며 오래도록 사는 것이다.

우주가 평화로우고 모든 생물이 함께 건강할 때 인류는 비로소 행복을 누리게 될 것이다.

(1985. 6. 15)

(필자=전남의대 명예교수)

생활의지혜 ●

釀造식초 어떻게 만드나

식초는 우리나라의 경우 삼국시대 이전부터 양조해온 것으로 전해지고 있는 조미료로서 음식의 맛 멋 간을 내는데 널리 사용되고 있다.

식초에는 양조식초와 합성식초가 있고 식용으로는 주로 양조식초가 사용되고 있다.

쌀초 수박초 알콜초 과일초등 양조식초는 가정에서도 싼값으로 담을수 있다.

덜익은 과일·벌레먹은 과일·상처난 과일을 이용해 훌륭한 식초를 만들수 있다.

과일들은 거의 모두 당분과 신맛을 지니고 있으나 식초의 재료로는 복숭아 배 포도 감 능금등이 적당하다. 요즘에는 시장에 많이 출하된 알이 작은 홍옥이나 국광을 사서 쓸수 있다.

과일 1kg당 10cc정도의 종초(누룩으로

만든 술이나 알콜초)를 첨가해 만드는데 먼저 초를 담글병이나 항아리를 깨끗이 씻어 물기없이 말린다. 과일재료는 물에 씻지 말고 깨끗한 형것으로 잘 닦아 갈질도 하지 말고 손이나 나무주걱으로 부스르려 병에 담고 종초를 떨어뜨려 잘 섞은후 온도 변화가 심하지않은 따뜻한 방에 놔둔다.

과실자체에 붙어있는 야생효모의 작용과 종초의 작용으로 점차 발효를 한다. 발효초기에는 과실토막 찌꺼기등이 떠오르고 거품이 많이 생기게되나 한달쯤 지난다음 발효과정이 끝나면 모두 가라앉는다.

맑은 부분만을 따라 거른다음 깨끗한 병에 넣어 서늘하고 그늘진 곳에 보관한다.

다시 한달이 경과하면 비교적 탁하던 액체가 투명한 액체로 된다. 이것을 다시 한번 걸러 맑은 액체는 식초로 사용하고 남은 찌꺼기는 종초로 사용한다.

과일 4kg에서 약 2ℓ의 향기좋은 과일초를 얻을수 있다.