名士초대석

나의 건강비결

金 圓 珪

"규칙적으로 시간을 할애하는 습관이 건강 유지의 지름길."

옛적에는 인생 60년 오래 살어야 장수라 했다. 그러나 지금은 우리나라의 평균 수명이 70세 내외라 한다.

필자는 과거 규칙적인 시간관념속의 생활로 몸이 배어 남달리 건강의 비결에 대한 관심이 없었으나 건강비결에 대한 비결을 써보라기에 근래 집에서 소일하는것도 하나의 건강한 생활인가 생각 되여 펜을 들었다.

어릴때에 선생님으로부터 身体八腑를 父母로 부터 이어주신 것이므로 어찌 이를 所重히 하지않을수 없겠는가./ 라고 말씀하신 것이 지금도 記憶에 남아있다.

다시말하면 사람은 건강하여야 된다는 말이다. 유치원때나 국민학교부터, 「몸 튼튼./」을 선생님들은 力說하며 어린 시절부터 遊戱다, 노래다 하는 거의 대부분이 음악을 곁드린 운동으로 一貫되고 있는것이다.

이 과정은 중학을 거쳐 고등과를 거쳐 학부를 거쳐 사회에 나올때까지 본의아닌 체력을 쌓게 된것이 지금 나의 기초체력이다.

과거에도,지금도 운동에 별 취미를 가지지 못한 탓인지 아직까지도 잠실 운동장에도 가보지 못한 처지이다. 다만 거리감은 있어도 어렸을때부터 수영

에는 취미를 가지고 있어서 여름철이면 갯가에나 바다에 잘 다니고 겨울에는 스케이트를 지치기를 해오던 장난기로 젊었을 때까지 체력단련을 해왔었다고나할까. 요즈음 노년기에 들어서 부터는 멀어졌고 이와 다만 지금부터 젊었을때 부터의 기초체력 기반위에서 장래의 건강 생활이 더욱 어려워지는 것 같다.

일컬으길 건강 생활에는 운동과 식사 다음에는 휴식을 많이 하는 노년층이 장수의 비결로 들고있어 나는 이 세가지 생활을 규칙으로 하고 있다.

매일 아침 일찍 일어나 걷기운동을 하고 있으며, 하루라도 늦어지거나 빠지는 날 없이 일정한 시간에 무리하지 않는 운동을 하고 있으며 일요일이나 공휴일에는 평시보다 좀 더 걷기를 한다. 또한 식사의 비결이다. 생명유지에 절대 불가결하면서도 가장 건강을 해치기 쉬운것이 식사이기 때문에 항상 균형잡힌 영양식을 小食으로 하고 있다. 그리고 인체조직은 부단의 활동을 하기때문에 적당한 휴식을 취하는것이 건강 생활에 조화를 이룰수 있어 많은 시간에 휴식을 취하고 있으며 규칙생활의 삼요소를 실천함으로서 나의 건강에 도움이 되고 있는 것같다.

누구나 일하고 먹고 쉬고 하는 것이 공통적인 생활이라 할 수 있겠으나 실천하기는 매운 어려운 일이라 본다. 나는 이것을 좀더 과학적이고 규칙적으로 시간을 할애한 습관에서 건강을 유지하고 있다.

〈필자 = 前보사부 기획관리실장〉

국민건강 생활지침

1. 식사전에는 손을 씻고 식사후에는 이를 닦읍시다.
2. 음식은 제때에 싱겁게 골고루 먹읍시다.
3. 행주와 도마는 삶거나 햇볕에 말려서 씁시다.
4. 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 주위를 깨끗이 합시다.
5. 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.
6. 지나친 담배와 술은 삼갑시다.
7. 알맞게 운동하고 즐겁게 생활합시다.

○ 보건사회부