



장수의 비결



김명호

마음의 평안은 건강에 있어서 불가결의 요소

누구에게나 절실히 요구되는 것이 건강히 장수하면서 이 사회와 겨레에게 많은 이익을 돌리고 가는 일일 것이다. 그러나 장수한다는 것은 쉬운 일이 아니며 더욱이나 건강히 오래 산다는 일은 힘든 일이다. 인생이란 비유하자면 자동차의 운전과도 같고 혹은 나라를 지키는 국방과도 같다. 즉 아무리 검사의 합격품인 새 자동차도 사고없이 오래 오래 운전한다고 단언할 수 없다. 즉 음주운전과 같은 잘못으로 새차라도 타격적인 피해를 볼 수도 있고 또 자동차의 어느 부분이든지 고장이 나면 여타부분은 아무리 말끔해도 자동차는 움직이지 않는다. 국방에 있어서도 육해군이 아무리 강해도 공군이 약하다든지 또 그와 반대의 경우에도 적으로부터 패망을 당하게 된다. 서부전선이나 중부전선이 아무리 강하게 방비되어도 만약에 동부전선에 어떤 약점이나 하자가 있으면 완전한 방어는 힘들 것이다.

이와같이 쉬운 예를 들어 보았으나 우리의 건강도 몸의 어느 한 기관만 고장이 나면 앓게되고 심지어 사망에 이른다는 것은 너무나 잘 아는 상식이다. 따라서 건강히 장수한다는 것은 쉬운 일은 아니다.

많은 사람이 제각기 장수의 비결이라고 해서 여러 요소를 주장하고 있으나 건강은 단순히 생각할 것이 아니라 육체적, 정신적, 사회적, 영적(신앙적), 지적 등 다각도로 복합적으로 생각하는 것이 옳은 것이다.

건강의 비결로서 최근 발표된 것을 소개하고 약간 해설을 가해 보면 다음과 같다.

(1) 정신운동을 하시오

적극적인 면에서 항상 젊다고 생각하고 젊게 행동하는 것을 말한다. 선하고

적극적이고 생산적인 사물의 계획을 하는 일이나 우리 생활주변의 사물을 선택하고 여유있는 관찰 및 해석을 하는 일은 건강하게 사는데 크게 도움이 될 것이다. 목상이나 신앙적인 조용한 기도는 정신적인 휴식뿐 아니라 새로운 활력소를 가지고 올 것이다.

(2) 적당하게 식사를 하시오.

요즘 조식을 하지 않는 사람들이 사랑하는 경향이 있는데 하루 세끼의 식사가 건강유지의 필수조건인 것은 옛날부터 알려진 사실이다. 식생활에서 요구되는 것은 결식, 편식, 과식이나 폭식은 금물이라는 것이다. 각종 영양소가 균형 잡힌 식사를 대식을 피해 가면서 규칙적으로 취하는 것이 건강유지의 요령이다. 우리의 건강에 있어서 식사는 절대적인 가치를 갖는데 식사를 소홀히 하고 보약을 먹기를 좋아하는 부유층의 생각은 잘못된 것이다. 식사에서 주의할 것은 짜게 먹으므로 고혈압을 가지고 오는 것과 같은 병인을 가지고 오는 식생활은 고쳐야 한다. 비만증이 장수할 수 없다는 것도 깊이 명심해야 한다.

(3) 항상 행복한 생각으로 사시오

마음의 평안은 건강에 있어서 불가결의 요소이다. 우리의 물욕, 정욕, 명예욕 등은 한정이 없는 병이다. 분수대로 살고 자족하는 생활은 건강에 큰 보탬이 된다.

(4) 흡연을 중지하십시오

흡연하는 사람이 장수하는 것을 생각한다는 것은 염치없는 말이다. 장수하려거든 즉시 절연 그리고 금연으로 옮겨야 한다. 건강에 있어서 백해 무익인 흡연은 용납이 안된다는 것은 당연한 일이다.

(5) 항상 움직이시오

우리 몸을 적당히 움직인다는 것 이상으로 좋은 운동은 없다. 비싼 돈을 들여서 주말 골프를 즐기는 것은 물론 좋은 운동이지만 운동부족을 가지고 오는 자가용보다 지하철이나 버스 등 대중교통수단의 이용은 좋은 운동이 된다.

(6) 일에 참여하십시오

가정에서나 직장에서나 또 우리가 사는 지역사회에서 선한 일에 참여한다는 것은 건강에도 좋다.

이와같은 건강한 장수의 비결이란 한가지도 실천 불가능이나 어려운 것이 없다. 그런데도 불구하고 실제생활에 있어서는 이 비결을 못지키는 사람이 많다. 장수의 비결은 건강상식이란 과학적인 지식에 못지 않게 중요한 것이 마음가짐이라는 정신자세이다.

(필자—연세의과대학 보건대학원장·의박)