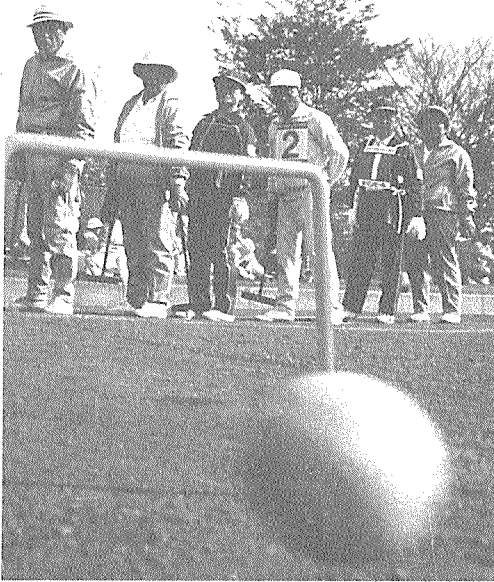


名士초대석

나의 건강비결

나와 健康

金 晟 鎭



肉体的 단련보다도 精神的 自制가 중요

나는 少時적 부터 所謂 蒲柳之質의 虛弱한 몸이었다.

大學在學時 專門科目을 選擇할때만 해도 꼭 外科를 專攻하고 싶는데 自信이 없어서 恩師인 外科 小川教授를 찾아가 「같은 弱한 몸으로도 將次 外科를 堪耐할 수 있을까 相議했더니 東大在學時 即 卒業앨범을 들고 나와서 自己獨寫眞을 가르켜 주는데 나보다 더 훌쭉한 빼빼씨였다.

外科醫 生活을 하면 몸이 좋아진다는 小川 教授말대로 健壯한 몸으로變했다. 每日 手術室에서 一種의 筋肉勞動을 하며 땀을 흘리니까 新陳內謝가 促進되는 모양이다.

내나이 今年 82才로 오래사니까 長壽秘訣이 무엇이나고 묻는 사람이 많은데 내 自身이 意識的으로 오래 살려고 特別히 健康管理를 圖謀한 일은 없다.

젊어서는 斗酒不辭로 White horse 한瓶을 술도 안취고 그야말로 한번에 b-

ottoms up 한 記錄이 있으며 性生活도 世上이 다 아는대로 남달리 精力絶倫이란 所聞이 날만큼 乱雜하였다.

나는 天性이 溫順하고 樂天家이어서 平生 남과 싸워본 일이 없고 30代와 近來 70代의 두차례나 財産差押으로 破産을 當하였어도 버티고 참아왔다.

그래서 나는 肉體的 鍛鍊보다도 精神的 自制가 健康維持에 더 重要하다는것을 強調하고 싶다.

어려서 자랄때 어른에게 좋아리하면 맞아본적이 없었고 또 내 子女에게 큰소리로 꾸짖어본일도 없다.

그러니까 自然 집안이 和睦하고 마음이 平穩하니까 Stress를 느껴본일이 없었던 것이 큰 도움이 되었다고 생각한다.

運動은 各種球技, 水泳, 乘馬等 이것저것 다 해봤으나 其中 乘馬가 내 體力增進에 큰 도움이 되었다.

여름동안 水泳은 아직도 繼續하고 있다. 나같은 高齡者가 Pool에 나타나는 일이 드문까닭에 管理人이나 安全要員이

『할아버지는 危險하니까 저 어린이풀에 가세요.』라고 하며 어찌다 내가 Diving 하면은 어린이들이 걱정스런 눈초리로 지켜보다가

『할아버지 떴다떴어...』라고 神奇해 한다.

『내가 젊어서는 水泳選手였어...』라고 뽐내주고 좋아했다.

近來는 早朝에 三清公園에 가서 서너時間지낸다. 徒手体操를 하고 構內賣店에서 親旧들과 Morning Coffee에 半熟鷄卵을 먹고 또 七宝寺 뒤에있는 城主우물이란 藥水를 마신後 保溫瓶에 담아다가 집에서 茶다려먹는 것이 日課가 되었다.

그런데 再昨年인가 市衛生課인지 保健所에서 水質檢査한 結果 大腸菌이 檢出되었다고 無責任하게 發表한 後 數10名式列을 지어 물을 떠가던 藥水愛好家들이 발을 끊어 그 洞里사람 外에는 外來손님은 4~5名에 不過하다.

모처럼 멀리서 찾아와서 맑은 空氣를 마시고 Mineral Water를 吟味 하려는 善良한 市民에게 沒知覺한 末端公務員의 神經過敏性 措置가 逆效果를 내게 된것은 甚히 遺憾스러웠다.

大腸菌은 水道물에서도 나오고 若干 나왔다 해서 우리 健康에 해로울것이없는 것이다.

近年에 와서는 各種 Drink劑 所謂 補藥 強壯劑 濫用이 오히려 健康을 害치는 結果를 超來하고 있다.

街頭에는 妙齡의 女子가 손수레를 끌고 아파트 団地를 누비고 다니며 每日 配達하고 있고 버스나 택시 運輸士가 손님을 태운채 藥房앞에다 車를 세우고

悠悠하게 사 마시고 가는 것은 우리나라에서만 볼 수 있는 일이다.

文明의 發達로 食品種類가 많아지니까 禁忌食品이 또한 너무나 많아서 고기나 鷄卵을 많이 먹으면 Cholesterol過多로 血壓이 오른다. 어떤 食品에는 發癌物質이 含有됐으니 먹지말라는 등 골라먹기에 神經過敏이 된다.

어려서부터 肉類나 牛乳를 長服해온 西洋사람이라면 모르되 大部分의 우리나라 사람이 名節이나 祭祀날에나 고기맛을 보아온 境遇에는 問題가 안된다.

돈과 時間이 남아돌아가는 富裕層人士들이 人蔘, 鹿茸은 오히려 나오나 強壯劑라고 써는 海狗腎이나 靈芝茸를 長服하거나 營養價 높은 飲食을 家庭에서나 料亭에서 豪食하면서 Multibitamin이라 鐵分·칼슘劑를 머리맡에나 事務室 血床위에 쌓아놓고 콩죽어 먹듯이 無制限 먹어대는 것을 보면 笑止千萬이요, 가엾은 생각이 든다.

体内에 남아돌아가게 蓄積되어 있는 Vitamin 等 營養素에다가 過分으로 더 攝取한 것은 結局 排泄되고 말 것이다.

健康을 자랑하던 내가 最近에 糖尿病으로 困辱中이다.

10餘年前 美國 들어가 살때 糖尿가 나와 내 女息의 嚴重한 管理로 食餌療法을 해오다가 다시 歸國해서 放任狀態가 되자,

『Diet해서 오래사는이 보다는 80이나 살았으니 全生에는 먹고싶은 것을 싹껏 먹고 速히 가리라』고 作定하고 막 먹어땀더니 血糖이 250으로 上昇하여서 不得已 入院까지 하여 糖尿病에 關한 再教育을 받고 Insulin 注射까지 맞아서 지금 少康狀態다.

그러나 발바닥에 생긴 潰瘍은 아직도 아물지 않고 活火山과 같이 이리 터지고 저리 터져서 步行이 困難하다.

일찍 發見했으니 僥倖이었지 하마터면 下肢의 切斷手術로 不具者를 免치못할뻔 했다.

元來 나는 食慾이 旺盛한데 좋아하는 飲食을 눈앞에 놓고 머리속으로 Calorie를 計算해가면서 골라 먹으며 참기란 참 어려운 노릇이다.

그래서 近來는 원만한 宴會에는 숫재 빠지는 것이 마음이 便하다.

己往 오래 살았으니 서울 Olympic이나 보고 다음해 1989년에 모처럼 서울서 開催되는 國際Rotary 總會나 參席하고 저승으로 떠나갔으면 하는 慾心인데 人命은 在天이니 누가 그것을 保障하겠는가?

回甲記念으로 「덤으로 산다」라는 隨筆集을 내었는데 죽기전에 마지막으로 「멋있게 살았다」라는 續編을 내고저 한다. 거기에는 나의 Scandal이나 好色受難談을 公開하며 친구들의 궁금症을 풀어줄까 생각하고 있다. (丙寅 兩水鄭)

(필자=전 보사부장관·의박)