

## 건강장수는 우리의 책임과 의무



조 동 인

### 2. 건강장수는 우리의 책임과 의무

이상에서 살펴본 바와같이 인간천수는 120년인데 한국사람의 평균수명을 살펴 보면 68세에 머무르고 있다. 한국사람 대부분이 천수의 절반밖에 살지 못한다는 것인데 그 이유는 무엇일까? 그 이유를 생각해 보기에 앞서 먼저 우리는 인간천수 120세까지 살 필요성이 있는가라

는 것이다. 이 물음은 “왜 이 세상에 태어났는가?”라는 물음과도 연결되는 과제라고 할 수 있다. 즉, 인간이 이 세상에 태어난 것은 일하기 위하여 온 것이다. 또 인류사회에 공헌하기 위하여 온 것이다. 인생 70이라고 본다면 성장기 20여년과 활동할 수 없는 말년기의 수년을 공제하고 나면 대개 35년에서 40년간만이 사회를 위하여 봉사할 수 있는 기

간이다. 그러나 우리가 행복한 여러조건을 갖추고 건강하게 120년을 살 수 있다면 근 100년을 사회에 봉사할 수 있게 될 것이다. 예를 든다면 성서에 나오는 '모세'란 사람의 생애는 3단계로 구분해서 생각해 볼 수 있다.

첫단계 40년은 애굽바로의 궁에서의 왕자로서의 생활이었고, 다음 40년은 미디안의 땅 처가 이드로의 집에서 양을 치는 목동의 생활이고, 다음 40년은 하나님의 명령을 받아 종살이 하던 이스라엘 민족을 애굽(지금의 이집트)에서 인도하여 광야에서 지도하는 위대한 생애를 보낸 것이다. 만약 모세가 보통 평범한 사람들과 같이 60-70세에 죽었다면 처가 집에서 양을 치다 말고 죽어갔을 것이라는 결론이 나오며 그와같은 위대한 일을 할 수 없었을 것이다. 또 의사가 되려면 6년제 의과 대학을 졸업하여 인턴, 레지던트 과정을 거쳐 전문의 시험을 치루고 이를 통과해야 전문의가 될수 있다. 우리 인간이 60-70세에 죽고 만다면 인턴, 레지던트 과정을 거쳐 막 전문의의 응시단계에서 좌절되는 것이나 다름이 없는 것이다. 우리 눈에 보이는 온갖 물건들 즉, 전동·책상·집·도로 등 이 세상의 모든것은 그 물건을 설계하여 만든 사람의 뜻이 나타난 것이다. 하찮은 물건들도 그자리에 주어진 모양으로 있기까지는 누군가의 뜻이 담겨 있다는 것을 알수 있는데, 하물며 만물의 영장인 우리 인간이 태어남에 아무뜻이 없었을까? 우리 인간이 생의 의미를 깨닫는 것을 소명의 자각이라고 한다. 인류 역사상

위대한 인물들은 이 소명을 확실히 깨닫고 이를 실천한 사람들이다.

나의 짧은 인생을 되돌아 봐도 35년간 사회생활을 하면서 참으로 많은 시행착오를 겪었다. 만일, 나의 건강이 허락하여 120세까지 살 수 있다면 50여년간 겪고 길러온 것을 토대로 남은 60여년을 사회에 봉사할 때 큰 열매를 맺을수 있다는 확신이 생긴다. 그러나 60-70세에 생이 끝난다면 이룬것도 없이 남의 신세만지고 폐만 끼치다 죽어가는 결과가 되는 것이다. 때문에 인생의 소명을 완수하기 위해서는 건강하게 천수를 다해야 한다. 무병장수한다는 것은 단순한 우리의 염원이 아니라 현재에도 미래에도 우리 인생의 책임이며 의무인 것이다. 창조주가 우리에게 주어진 수명이 120년이라면 그 뜻에 따르기 위해서라도 120년을 살아야 할것이다. 한국과 같이 인구밀도가 높아 고민하는 처지에서 모두 120년을 산다면 인구는 배로 증가될 것이다. 그러나 그 배증된 인구 개개인이 생산적이며 국가와 사회에 기여하는 인구일때 인구가 배증된다는 것은 전연문제가 될것이 없다. 그러므로 국가적인 차원에서도 이 건강장수 운동은 범국민적으로 지향해야 할 과제이며, 건강증진을 위한 생활습관들을 적극 실천해야 할 것이다.

### 3. 건강과 생명을 위협하는 것들

#### 1) 약화(藥禍)

보통한국 사람들은 건강증진의 기본요소인 생활습관에 관한 관심보다는 흔히

비싼 보약이나 어떤 묘방에 관심을 갖는 것 같다. 물론 보약이 건강증진에 보탬이 되는 경우도 있겠지만, 그 보약이 어떤 신비한 힘이 있어서 건강과 수명에 절



약을 쓰되 바로알고 정확하게 복용하여야 되며 너무 약에만 의존해서도 안된다는 것이다.

대적 효과를 가져온다고 생각한다면, 이는 극히 위험한 생각이다. 오히려 건강을 위협하고 심지어 생명을 단축하는 경우도 있다는 것을 명심해야 한다. 예를 들어 좋은 보약이라면 다 먹어 보았을 것으로 단정되는 동·서양 군왕들의 평균 수명을 살펴보면, 진나라부터 청나라까지의 중국황제들은 평균 39.2세를 살았

고, 서양에서 가장 번성하였던 로마의 황제들은 37세를 살았으며, 우리나라의 조선왕조 임금님들도 이태조와 영조대왕을 제외한 나머지는 43.4세의 평균수명을 보이고 있다. 이같은 예는 결론적으로 어떤 좋은 보약이나 음식들은 인간의 수명을 연장시키는 아무런 역할을 못한다는 것이다. 아니, 오히려 수명을 단축시킬 수도 있는 것이다. 오늘날에도 이같은 예는 얼마든지 찾아 볼 수 있다. 에너지를 만드는 생화학 반응에 꼭 필요하며 결핍될시에는 갖가지 질병을 일으키는 비타민도 과용을 했을때는 오히려 독이되어 부작용을 일으킬 수 있고 또, 일시적인 치료효과를 보는 진통제를 치료제로 오용하여 발생하는 약화는 우리 주변에서 흔히 볼 수 있다. ‘병불능살인이나 약능어살인(病不能殺人 藥能於殺人)’이라는 옛말이 있다. 이는 병은 능히 사람을 죽이지 못하나 약은 능히 사람을 죽인다는 뜻이다. 약을 복용시 반드시 의사나 약사의 지시에 따라 적당히 사용하여야 하고 무분별한 남용은 삼가해야 할것이다. 즉, 우리는 약을 쓰되 바로 알고 정확하게 복용하여야 되며 너무 약에만 의존해서도 안된다는 것이다.

(필자= 경기제 6지구 의료보험조합 대표이사)

\*이달의 올림픽 표어\*

## 아시아의 영광 서울에서 꽃피우자

●한국기생총박멸협회 · 한국건강관리협회