



한 농 선

규칙적인 식사 규칙적인 생활 규칙적인 수면

마음의 평온함 최우선적인 건강비결

여름 날씨인데도 무척 서늘한 편입니다. 아침저녁으로 쌀쌀한 편이라 여름이라고는 느낄 수 없이 가을 날씨같은 느낌입니다. 학생들의 특강도 끝나고 늦은 저녁 한잔의 Coffee와 함께 이 글을 쓰고 있습니다.

글이라는 것도 처음이거니와 나의 건강비결에 대해 원고를 써달라고 하니 무슨 말부터 써야 할지 아무것도 생각이 나질않습니다. 고민을 하다가 몇번이고 거절을 했지만 변변치 못한 나에게 지면을 통해 기회를 주신것에 대해 감사드리며 조금이나마 제 이야기가 모든 분들께 도움이 된다면 나도 기쁜 마음으로 몇가지 적어 볼까 합니다.

혹 국악을 좋아하신다면 저의 이름을 아실지 모르겠습니다. 저야 의학쪽에는 아는것이 없으므로 늘 어른들이 말씀하시듯 “병이란 마음의 병이라”고 생각합니다. 그런 얘기처럼 요즘같은 복잡

한 세상에 자신이 하는 일에 긍지와 보람을 느끼며 사는 사람이 몇이나 될까요? 단지 국악을 전공하고 60을 바라보고 사는 저에겐 오직 노래 밖에 없었습니다.

그만큼 내 자신이 노래를 좋아했고 한평생을 바치기로 한 나의 생활이 건강의 비결이 아니었나 생각합니다.

내가 좋아하는 노래를 하다보니 늘 마음은 편안할 뿐이었습니다.

한참 저도 제 몸이 65kg 이상을 넘을 때가 있었습니다.

우리 국악인들은 목에서 나오는 소리가 아니고 배에서 힘주어 나오는 소리가기 때문에 얼마나 많은 힘이 소요되는지 모릅니다. 40살 전만해도 제 자량이 아닙니다만 저를 아는 사람들이 춘향이는 저리가라 할 정도로 이목구비 똑바르고 노래 잘한다고들 했을 정도로 아름다운 몸매를 지녔었습니다. 물론 타고난 건강

이 뒷받침 해주었겠지만 웬지 40이후부터 살이 찌기 시작하더니 급기야는 숨을 헐떡거리고 다리가 아플 정도로 나 자신을 지탱하기 어려울 정도가 된적이 있었습니다.

앞에서 이야기 했듯이 그만큼 많은 소리를 했기 때문에 하루 세끼 외에도 한 시간을 넘어서 간식을 먹어야만 했습니다.

몇시간씩 학생들과 시달리다보면 “젓 먹이 엄마는 늘 배고프다”는 말이 있듯이 늘 배가 출출하였기 때문에 다치는대로 먹었던 것이 원인이었던 것 같습니다.

보는 국악인들마다 “얼굴 좋아 지셨습니다.” “아휴 몸이 많이 좋아 지신것 같애요.” 할때마다 그 소리를 대수롭지 않게 생각하여 나는 그저 나의 건강이 많은 사람들 앞에서 보기좋은 정도의 모습인줄 알았었습니다. 하지만 조금만 걸어도 숨이차고 다리가 아파 병원을 갔더니 “비만증” 이라고 하더군요. “식이요법” 을 하라고요. 하지만 늘 먹던 사람이 갑자기 음식을 조절 한다는 것은 차라리 죽는 것이 나을 정도로 힘이 들었습니다.

하루에 다섯, 여섯번 먹던 것들을 세끼로 줄이고 그대신 사이사이에 어린이분유를 사서 한컵씩 먹었습니다. 어린이분유가 애기 한테만 영양이 있지 아무소용이 없다는 것을 알았기 때문입니다. 늘 가방에 사탕을 사서 출출할때면 먹었던 군것질 버릇을 없애기로 했습니다.

늘 곁에는 사랑하는 딸과 제자들이 눈물이 날 정도로 잘 챙겨 주었기 때문에 지금의 건강을 찾게 된거죠.

“어머님, 선생님, TV에 나오시는분이 그렇게 몸이 비대하시면 보는 사람들의 눈이 피곤합니다.” 라는 말들을 해가며 나를 위로하고 무안을 주며 나의 다이어트 방법을 늘 일깨워 주었습니다.

그래서 지금은 제시간에 꼭꼭 반공기의 밥을 먹고 좋아하는 Coffee도 줄이고 이제는 날씬한 몸매를 갖게 되었습니다.

타고난 건강 덕분이었는지 아니면 늘 노래를 하는 나의 생활이 있어선지 아직도 감기 때문에 이불을 쓰고 누워본 적이 한번도 없었습니다.

나의 생활, 나의 노래가 나의 건강을 지켜주었는지도 모릅니다.

나이를 먹었다해서 모든 일을 손에서 놓는것 보다는 조그마한 일들을 찾아가며 행할 줄 아는 자신의 생활이 있어야 될 것 같습니다.

의학에는 아무런 지식도 없거니와 말 주변도 없는 제가 두서없는 말들을 써 보았습니다.

나의 건강철학이 있다면,

첫번째는 “규칙적인 식사”,

두번째는 “규칙적인 생활(운동, 자신의 일)”,

세번째는 “규칙적인 수면(오전 5시 기상 저녁 10시 취침)”

이상 세가지를 통해 육순을 바라보는 노년이지만 아직도 40대라는 소리를 듣게 되었는지도 모르겠습니다.

하지만 뭐니뭐니해도 제일 중요한 비결은 “마음의 평온함”을 갖는 것이 현명한 건강비결이 아닐런지요?

(필자=판소리부문 준문화재)