

# 가을의 생활기상

## 식욕의 계절

우리들의 몸부캐는 건강상 이상이 없는 경우라 해도 계절에 따라 감소기와 증가기가 있다.

봄과 여름이 체중의 감소기라면 가을로 접어들 때부터는 대체로 증가기에 놓이게 된다. 이것은 가을이 「텅·레저(tongue leisure)」즉 혀의 계절이 되기 때문일 것이다.

여름동안 더위에 지쳐서 풀이 꺾였던 우리 몸은 가을바람과 함께 생기를 되찾고 따라서 식욕도 되살아난다. 그래서 무엇을 먹으면 그 맛을 제대로 즐길 수가 있다.

영국의 청교도 혁명가인 크롬웰은 언제나 식사때마다 「사람들중에는 먹을 것이 있어도 식욕이 없는 자가 있고 또 식욕은 있어도 먹을 것이 없다는 자가 있습니다. 저희에게 먹을 음식과 식욕을 함께 주신 하나님 감사합니다」라고 기도했다 한다.

가을은 음식물의 종류가 풍성하고 이에 따라 영양분도 많아지는 계절이다. 여기에다 식욕까지 덩으로 붙여준 것은 정말 천혜중 하나라고 생각된다. 그래서 가을은 편식을 시정할 수 있는 좋은 기회가 되기도 한다.

그런데 가을의 식욕에 편승해 식중독 위험이 아직 사라지지 않고 있으며 여기에다 기후 변동이 심한 데서 오는 소화기 장애도 많은 시기이다. 풍성한 음식과 왕성한 식욕에 치우쳐 식생활의 절도를 잃어 체중조절에 실패하지 않도록 각별히 유의해야 하겠다.

세익스피어도 「좋은 소회는 식욕의 시중을 들고 다시 건강이 그들을

시중든다」고 했다.

## 산보 철학

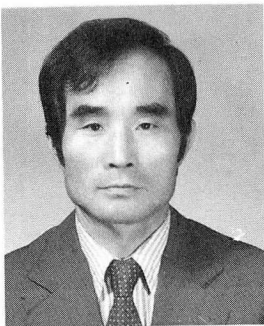
가을은 산보의 계절이기도 하다.

아침기온이 걷기에 알맞아 산보를 즐기기에 좋은 시기다. 건강한 사람이면 누누나 몸과 마음이 약동하게 된다. 인간은 원래 리듬 감각을 지니고 있어 발에 활기가 있으면 마음에 활기가 생기게 마련이다.

그래서 이런 리듬 감각이 만족되면 마음이 차분해지고 기분도 좋아지기 마련이다. 이를테면 「산보 철학」이라는 것— 산보가 좋다는 것은 「걸어서 가자」라는 구호나 「만보걷기 운동」과 같은 행사와는 달리 목적이 분명치 않은 점에 있다고 한다. 긴장이라고는 조금도 느낄 수 없는 확포린 기분과 초조하거나 답답한 기색이 없이 여유있는 태도를 가질 수 있어 예상외로 아름다운 광경도 발견할 수 있다.

예로부터 생각하는 것과 산보는 밀접한 관계가 있어 영국의 계관시인 워드워즈는 산보를 하면서 시가 나왔다고 하며 일세의 경륜도 산보 가운데서 나온 경우가 얼마든지 있음을 본다.

산보 시간은 하루 30분이나 1시간이 적당하지만 이 시간도 낼 수 없는 사람은 다음과 같은 방법을 생각할 수 있다. 즉 직장인들은 퇴근해서 귀가하는 길에 되도록 뒷길이나 수목이 있는 길을 둘러가는 「황혼 산보」를 택할 수가 있고 주부들은 시장에 가는 길이나 잠시 외출할 때의 시간을 이런 방법으로 이용할 수가 있겠



김 우 탁  
(월간「기상정보」편집인)

다.

그러다가 한주일에 한번은 가족이 모두 함께 주말을 산보하는 시간으로 삼아도 좋을 것이다.

여름에 잃었던 건강을 산보로 되찾아 볼 수 있는 계절이다.

### 밤이슬은 독(毒)

밤길을 걷다보면 몸과 마음이 다같이 이슬에 젖는 것 같은 느낌이 든다.

계절적으로 이무렵은 이슬의 양이 가장 많은 시기인데, 초가을의 초목에 맺히는 이슬에는 두가지가 있다. 그 하나는 밤이되어 공기가 차가워져 수증기가 응결되는 현상으로서 이것은 우리들이 일반적으로 말하는 자연현상의 이슬이다. 다른 하나는 식물의 체액이 스며나오는 데서 생기는 식물의 생리적 현상의 이슬이다.

일핏보아 자연적인 이슬인지 식물적 이슬인지 구별되지 않지만 흔히 「밤 이슬은 몸에 독이 된다」고 일컬어질 정도로 건강상에는 좋지 않은 것으로 알려져 있다.

이슬이 맺힐 기상 조건이라면 우리들이 입고 있는 의복에서도 밤하늘을 향해서 열을 많이 방출하고 있는 상태가 되며, 설령 옷에는 이슬이 맺히지 않는다 하더라도 의복 부근의 공기나 섬유속에 들어 있는 공기의 습도는 높아지게 된다.

습도가 높아지고 옷은 열전도가 좋아져서 몸의 열을 밖으로 내보내는 역할이 커지기 때문에 모르는 사이에 몸전체에 찬기운이 감돌게 되고 이것이 밤이슬이 나쁜 하나의 중요한

이유가 되는 것이다.

호반이나 강가에서 흔히 볼 수 있는 밤 안개도 몸에 독이 되기는 마찬가지라고 할 수 있다.

### 천고마비와 고혈압

천고마비란 말이 이젠 식상한 얘기가 됐지만, 말이 살릴 계절이면 사람도 체중이 늘어나기 마련이다.

특히 몸이 비대하고 혈압이 높은 분들에게는 천고마비의 계절이 오히려 신경쓰이는 시기가 된다.

가을에는 누구나 식욕이 왕성해지고 맛있는 음식물도 많아서 미각을 즐길 수 있는 계절이다. 만일 살이 붙는 기미가 있으면 이것은 절대로 막아야 할 일이다.

그런데 하늘이 맑고 더 높게 보이는 계절에는 기온의 하강률도 클 때가 많아 혈압이 높은 사람들에게는 치명적인 영향이 될 수도 있어 천고마비의 계절과 고혈압은 상극의 관계에 놓이는 셈이 된다.

다행히 아직은 야채가 풍부하고 과일이 많이 나는 계절이어서 식욕억제와 혈압강하를 위해 과일을 충분히 들고 냉기에 각별히 조심해야 하겠다.

피부가 냉기에 접하면 말단의 혈관이 수축되고 신체내부의 혈관도 압축되어 혈압을 높이는 결과가 된다. 이것이 의학적인 이론이고 보면 경계를 게을리 할 수가 없다.

한편 이 계절은 맑은 날이 많아 기온의 일교차도 크다. 따라서 「하늘은 높고 푸르다」는 이 계절이 환자들에게는 오히려 고통스런 계절이 된다.

기상학자들에 따르면 인간의 삶과 죽음도 날씨와 관계있다는 사실을 증명하는 과정에서 「비가 오는날은 맑고 흐린날 보다 병사자가 적다」고 하는 사실을 지적하고 있다. 비가오는 날은 기본적으로 기온의 변화, 특히 새벽녘의 기온 하강률이 적기 때문이다. ㉞

