

한국인의 건강관리는

여동찬 / 한국외국어대 교수



작년 봄엔가 신문지상으로 공개된 통계자료에 의하면 한국사람들의 평균수명은 상당히 연장되었지만 특히 40-50대 남성들의 경우 사망률은 전세계의 최고 수준이라고 한다. 또한 40-50대에 요절하는 남성들의 사망원인으로는 무엇보다도 위장병, 간질환, 순환기질환, 고혈압 등이 가장 많다고 한다.

전문가들은 이런 통계자료를 놓고 나름대로 분석하면서 영광스럽지 못한 세계적 기록에 대처할 만한 처방을 강구하겠지만 우리 자신이 이문제에 관해 깊이 반성하기 전에 효과적인 처방은 나오기 어려울 것 같다. 해결책은 의학에서보다 국민의식에서 나와야 할 것이다.

지금 40-50대 사람들이면 6.25당시 살기 어려웠던 50년대에 유년기나 영양 섭취가 대단히 중요한 시절을 보낸 사람들로서 한때 제대로 먹지 못하고 영양실조에 시달려 건강을 해쳤기 때문에 지금에 와서 그 후유증으로 일찍 사망하는 사람도 없지 않을 것으로 생각된다.

56년도에 한국에 입국했기 때문에 6.25직후의 상황이 생생하게 기억되는 나는 충분히 납득하는 일일뿐더러 그 지독한 고생을 한 사람들이 40-50년이라도 살았다는 사실은 오히려 신기할 정도이다.

그러나 시대도 상황도 많이 변했고 이 나라에서 절대빈곤이 사라진지는 오래되었다. 따라서 40-50대들의 높은 사망률의 주원인을 다른 데에서 찾아야 할 것 같다.

내가 보기에 한국사람들의 건강을 해치는 것은 주로 식생활습관, 절제부족, 지나친 성취욕 등 세가지로 요약분류할 수 있을 것이다.

전문가들의 의견에 따르면 한국의 음식은 몸에 해롭기는커녕 세계수준급일 뿐 아니라 건강유지에 어느 음식보다도 알맞고 이상적이며 과학적인 음식이라고 한다. 한식을 누구보다도 즐기는 나는 한식의 훌륭한 맛이나 많은 장점을 모르는 것은 아니지만 지나치게 맵고 짠 음식을 즐기는 한국사람들의 습성은 과연 위장병, 간질환, 순환기질환, 고혈압 등과 무관하겠는가?

음식이 과학적이며 건강유지에 가장 알맞은 음식이라고 치자 한국사람들의 식사습관은 어떤가?

아무리 맛이 좋고 영양이 풍부한 음식 일지라도 제대로 소화되어야 살과 피가 되어 건강유지에 도움이 되는 법이다. 그러나 한국사람이 잘 지키지 못하는 두 가지 조건을 전제로 한다. 우선 천천히 먹고 충분히 씹는 음식이라야 위장에 부담이 적으며 그다음에 양에 절제가 있어야 한다.

그러나 대부분의 한국사람은 몇분만에 식사를 해치우는 탓으로 충분히 씹을 시간이 없는 것이다.

양에 있어서도 한국사람을 따를 사람은 별로 없을 듯하다. 「부패」에서 옆사람까지 민망스러울 정도로 접시에 많은 음식을 담아오는 친구들을 볼 때 나는 주눅이 든다. 「배가 부르도록 먹지 말라」 「식탁을 떠날 때 배가 부르면 건강에 해롭다」고 가르치던 어머니의 교훈과 거리가 너무나 먼 것이어서 그런지도 모른다.



한국의 어머니들은 「배가 차기 전에 절대로 식탁을 떠나지 말라」고 가르치는 모양이다. 음식에 대해 절제하는 사람, 소식하는 사람이 오래 산다는 사실을 모르기 때문일까?

빨리 먹는 다량의 음식은 몸에 부담을 주지 않을 수 없으며 지나친 부담을 감당하기 어려운 위장을 비롯한 모든 소화기관은 또한 상하지 않을 수 없는 일이다.

식사를 천천히, 여유있게 또한 즐겁게 하는 것이 건강에 유의하다는 사실을 모르는 사람이 없을 것 같아도 한국사람은 「마파람에 게논 감추듯」 빨리 여유없이 화가 난 것처럼 음식을 삼켜버리는 것이나 다름없다.

불안사 사람은 한국에서 주장하는 것처럼 매일 수시간씩이나 식사하는 것으로 낭비하는 것이 아니지만 이야기를 나누면서 여유있게 천천히 먹는다는 것만은 틀림없다. 그와는 반대로 한국기업체의 연수나 단체의 모임 때 식사하는 것을 보니 대화를 나누는 사람을 발견하기 어렵고 식사하는데 10분이라도 걸리는 사람이 있다면 비정상적으로 느껴질 정

“ 한국사람들의 건강을 해치는 것은 주로 식생활습관, 절제부족, 지나친 성취욕 등 세가지로 요약분류할 수 있을 것이다. 건강은 건강할 때 지켜야 한다고 했으니 한민족의 건강을 관리하는 차원에서 깊이 생각할 문제들이다. ”

도이다.

식사하는 동안 대화를 나누지 못하는 한국의 전통을 모르는 바가 아니지만 어른을 모시지 않는 자리에서 과연 그렇게까지 침묵 속에서 식사를 할 필요가 있을까 의심스럽다.

술을 마시는 경우는 어떤가?

전통적인 주도는 그렇지 않다고들 하지만 한국인의 무절제가 절정에 달하는 것은 역시 술자리인 것 같다.

최근에 와서 「2차, 3차」를 하는 습관은 줄었다고 하지만 술마시는 습관에 많은 문제가 남아있는 것으로 생각된다. 분위기를 부드럽게 하고 기분 좋게 즐기면서 마시는 술보다 화풀이, 한풀이로 마시는 술이 많다. 그리고 마시게 되면 「폭탄주」까지 등장하지 않아도 한국친구들은 폭주를 해야만 직성이 풀리고 진탕 마시고 만취해야만 마신 기분인 듯하다. 포도주 한잔을 놓고 음미해가면서 마시고 「코냑」잔을 손으로 따뜻하게 하면서 여유있게 술을 즐기는 불란서 사람들과 너무나 대조적이라 하겠다.

이유가 어떻든 과음하는 그 자체는 위장, 간장, 순환기에 엄청난 부담을 주는 것만은 틀림없다.

술을 마시게 되면 한국사람은 또한 독

한 술을 찾고 주량을 따지면서 기록을 다투다시피 마시기 마련이다. 얼마 이상 마셔야 사내구실을 하고 「두주불사」해야 위인으로 인정을 받는 풍토는 과연 높은 문화수준을 자랑하는 민족에게 어울리는가?

술이란 경우에 따라 약이 되고 독약이 된다. 여유있게 즐거운 기분으로 나누어 마시며 적당한 양으로 마시는 술은 약주이건만 한국사람은 즐거운 경우보다 화가 났든지 절망하든지 강박관념을 해소하는 수단으로 술을 마시는 것으로 느껴진다. 영화나 TV연속극의 등장인물들이 혼자 술을 마시는 경우를 분석해 보면 90% 이상이 이경우에 속한다.

나는 건강이 일상생활의 즐거움으로 시작한다고 확신한다. 허나 한국사회에서 아직 즐거움도 여유도 찾기 어렵다. 가난한 사람은 가난한 사람대로 기를 쓰며 돈을 벌기 위해 생명을 걸고 사는가 하면 부유한 사람은 부유한 사람대로 물질적, 경제적 성공과 성취를 위하여 여념도 여유도 없이 참다운 즐거움을 상상하지도 못하면서 언제나 목에 힘을 주고 긴장 속에서 사는 것이다.

한국인은 긴장 속에서 자라고 긴장 속에서 살다가 긴장을 풀지 못하고 죽는 느낌이다. 어릴때 「공부해라! 학원에 다녀오너라! 성적이 올라가야 한다!」 등 독촉을 듣다가 직장에 다니게 되면 「생산성향상, 수출증대」타령에 귀가 아프도록 시달리게 되니 언제 강박관념에서 벗어날 수 있는가?

「건강은 건강할 때 지켜야 한다」고 했으니 한민족의 건강을 관리하는 차원에서 깊이 생각할 문제들이다. †