

물질만능적인 건강관

주태형/세계일보 과학부기자

건강문제와 관련, 금년에 화제가 됐던 몇가지 소동을 돌이켜보면 우리나라 사람들의 상식적인 삶의 수준을 가늠해 볼 수 있다.

만병통치약으로 알려지는 바람에 그 혼한 쇠뜨기풀이 돈으로 거래됐던 세태로부터 태국(泰國)에서 코브라 등을 단체로 복용하다 국제적인 망신을 당한 케이스, 국내에서는 살아있는 곰의 쓸개에 호스를 박아놓고 생쓸개즙을 줄을 서서 몇십만원을 지불하며 먹는 한심한 작태에 이르기까지 일련의 「건강염려증후군」이 올해에는 예년보다 훨씬 중증을 보였다고 할 수 있다.

2년전에는 재미의학자 이상구(李相玖)씨의 채식제1주의 건강법이 선풍을 일으키면서 계란과 돼지 및 쇠고기판매량이 뚝 떨어져 농가의 생계를 위협하는 한편 국내 의학자와 영양학자들간에 「T 임과구 만능론(萬能論)」에 대한 논쟁이 일기도 했다.

건강에 관한 일반국민의 관심도를 단적으로 나타내는 이같은 세태가 비단 우리나라에만 있는 것은 아니다.

가까운 일본은 물론 미국이나 유럽국자들에서도 건강이란 명제는 언제 어느

장소에서나 대화의 주요 화제가 되고 있는 실정이다.

그러나 외국과는 달리 우리나라의 경우 건강을 보는 시각이 크게 와전되어 가고 있는 것 같아 염려스럽다.

즉 건강을 돈으로 살 수 있는 무슨 물건인양 착각하고 있는 것이다.

자신의 일상생활은 과음, 과로, 폭염으로 열려져 있으면서 몸에 좋다면 몇십 몇백만원을 호가하는 동물의 장기(臟器)나 야생식물을 먹어 건강을 유지하겠다는 자세다.

이는 정상적인 생활을 영위해 가면서 운동과 식이요법을 통해 건강을 유지하



고 증진시키는 외국인의 건강개념과는 그 발상을 달리한다.

예컨대 동맥경화나 심장병에 의한 사망률이 심각했던 미국의 경우 콜레스테롤이란 주요 위험인자로 밝혀지자 대번에 조깅붐이 전국을 휩쓸었다.

하루에 몇km씩 뛰면서 심폐기능을 강화시키고 혈관속에 노폐물을 침착시키는 콜레스테롤의 혈중농도를 낮추겠다는 발상에서였다.

이를 우리나라의 실정에 대입해 보면 어떤 현상이 나타날까.

아마도 운동열기보다는 무슨무슨 약재나 건강식품의 사재기 열풍이 일어올 확률이 높다. 땀을 흘리는 자기노력보다는 화폐의 힘을 빌어 손쉽게 건강을 요행수처럼 얻어보자는 사람이 대부분일 것이다.

국내 위암발생률과 이로인한 사망률이 매년 증가추세에 있지만 주요 위험인자로 지적되고 있는 술과 담배의 소비량은 줄기는 커녕 오히려 늘어나고 있는 현실도 이를 대변해준다.

확대해석하면 건강을 유지하는데에도 배금주의의 음습한 그들이 알게모르게 드리워지고 있는 것이다.

조깅이나 등산, 수영, 테니스 등은 못 가진 사람들의 운동법이고 나처럼 있는 사람은 골프나 치고 사우나와 안마를 받아가면서 녹용이나 사슴피 응답 등을 먹으면 된다는 일부 상류층의 사고방식이 점점 밀로 확산되고 있는 것 같다.

건강을 돈으로 살수는 없다.

필자가 지금까지 만난 여러계층의 취재대상 인물들을 살펴보더라도 건강은 금력, 권력과는 아무 관계가 없다. 다만

“우리나라의 경우 건강을 보는 시각이 크게 왜전되어가고 있는 것 같아 염려스럽다. 즉 건강을 돈으로 살 수 있는 무슨 물건인양 착각하고 있는 것이다.”

건강을 과신하거나 반대로 경시해 자신의 몸과 마음을 함부로 대한 사람들은 예외없이 40대 중년을 고비로 건강상의 위기상태를 맞게된다.

서울대 의대의某교수는 「자기질제만이 건강을 지키는 비결」이라고 지적했다. 평생 녹용한첩 안먹었고 운동도 별로 안좋아한다는 그가 60이 넘도록 의학 연구에 매진하며 대사에 젊은이 못지않은 정열을 쏟는 배경에는 평소 자신의 건강상태를 일정한 수준으로 지속해가며 무리를 하지 않는 생활태도가 큰 영향을 미쳤을 것이라고 자평(自評)했다.

올여름 휴가에서 만난 70대중반의 촌로(村老) 역시 60대초처럼 건강하게 보이는 이유로 충분한 수면, 규칙적인 식사, 낙천적인 생활태도 등 3가지 비결아닌 비결을 털어놓았다.

그러나 오늘을 생존경쟁하는 현대인들은 항변한다. 『누구는 몰라서 그런 생활을 못하는가 먹고 살려면 무리를 할 수 밖에 없지 않은가』라고.

우리주변에서 힘있고 돈많은 사람이 불귀(不歸)의 객(客)이 되고나면 이구동성으로 나오는 말이 있다.

『돈이 무슨 소용이야 갖고 갖것도 아닌데 뭐. 건강이 최고야 건강이...』 卍