

건강 정론(正論)에 앞장서야

먼저 건강관리협회의 무한한 활동과, 특히 월간지(건강소식)의 발간에 경의를 표하며, 200호를 맞이한 “건강소식”에 축하를 보낸다.

건강하다는 것은 신체적, 정신적, 육체적 완전함과 나아가서는 무식하지도 않고 가난하지도 않은 상태를 의미한다. 따라서 오늘날의 건강의 개념은 상당히 포괄적이라 하겠다.

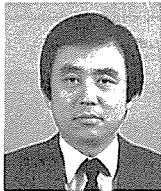
지금 우리나라는 많은 국민이 건강에 대한 높은 관심을 보이고 있다. 심하게 말하면 ‘건강 過觀心症’이라고 표현한 정도다.

몇년 전에 필자는 모 방송매체와 함께 우리나라 국민의 생활에 대한 조사를 시행한 적이 있었다. 그 결과는 재산, 자녀교육, 건강이 인생에 있어서 가장 중요하다는 대답이 나왔다. 이 세가지 중에서 가장 중요한 것이 무엇이나고 물으니 “건강”이라고 대답하였다.

그래서 그런지는 몰라도 우리사회에는 여과없이 범람하는 각종 건강지식, 건강론, 건강서적, 건강식, 건강비법이 가히 세계 제일이라고 하겠다. 또 난치병도 다 고친다는 각종 광고도 무시할 수 없이 많다.

이렇게 건강에 좋다는 이론, 음식, 비법, 치료법 등이 홍수를 이루지만 우리나라와 같은 수준의 GNP를 갖고 있는 다른 나라와 비교할 때 각종 건강지표는 좋은 편이 아니다. 무언가 잘못 되어 있는 것이 확실하다.

결론적으로 볼 때 우리나라 사람들의 건강수준이 오히려 지금 우리 사회에 범람하는 각종 허무맹랑한 건강론, 체질론, 건강보존약·식품, 건강비법, 특히 우리나라 국민의 비과학적인 사고방식



윤 방 부
연세의대
가정의학과 교수

등이, 사실은 우리의 건강의 질을 떨어뜨리는 것이 아닐까 하는 생각이 든다.

다시 말해서 과학적 근거와 실험의 결과도 없고 또 실험할 수도 없는, 위에 나열한 어찌보면 만화같고, 소설같기도 하며 또 동양철학이



니, 우주의 섭리니 하는 믿을 수도 믿지 않을 수도 없는 이론에 빠져 맞추기 가뜰이나 비과학적인 사고와 신비함을 추구하는 우리나라 사람들의 사고방식과 부합되어 더 극성을 부리는 것 같다.

한발짝만 뒤로 물러나서 생각해 보면 이 오묘한 人體가 아닌 人生이 그렇게 단순하고 허무맹랑한 것이 아니라는 것을 알텐데도, 그저 한심할 뿐이다. 나이에 관계없이, 학력에 관계없이 이러한 건강미신(필자의 생각)에 흠뻑 젖어드니 더욱 난감할 뿐이다.

자! 각종 매스미디어에 나오는 건강관련 기사는 과연 어떤가? 물론 도움이 되는 것도 무시할 수 없이 많으나 어떤 때는 너무 소비자에게 호기심과, 건강에 대한 단순함을 주는 것 같아서 안타까울 때가 많다.

사실 건강이란 무슨 비법이 있거나, 음식을 먹거나, 피하거나, 목욕을 하거나, 각종 건강론에 의해서 지배되는 것이 아니라 아주 간단하다. 즉 무엇이든지 기분 좋게 고루고루 잘먹고, 아프면 의사한테 진찰받고, 열심히 운동하고, 충분히 잠자고(6시간 이상), 담배 피우지 않고, 술을 적당히 먹으며, 성격의 개조를 위해서 2등도 괜찮다는 마음가짐으로 人生을 관조하면 되는 것이지 요란한 구호나 이론, 음식 등등이 필요한 것은 아니다.

따라서 우리나라 사람들에게 건강에 대한 올바른 지식을 제공하고, 하루빨리 허무맹랑한 “건강미신”에서 탈출시키는 것이 우리 모두 건강에 종사하는 사람들의 의무요 책임이다.

이러한 측면에서 그동안 건강正論에 앞장서온 “건강소식”에 감사를 드리고 계속적인 정진을 기대한다. ㉞

우리나라
사람들에게
건강에 대한
올바른 지식을
제공하고,
하루 빨리
허무맹랑한
“건강미신”에서
탈출시키는 것이
건강에 종사하는
사람들의
의무요 책임이다.