

# 건강을 지켜주는 나의 삼위일체 생활

강형순 | 경남 창원시 명서동

## 40년 실행한 나의 건강 비결

건강! 아무리 강조해도 부족함이 없는 소중한 말이다. 요즘 사람들은 건강을 앞세워 참살이 신드롬에 취면 되어있다 해도 과언이 아니다. 몸에 좋다 하면 앞뒤 사정을 가리지 않고 마구 먹어치우는 엽기적 행동을 서슴없이 하고 있다.

나는 이런 과욕스러운 식생활을 보면서 정말 좋은 음식 문화일까 하는 회의를 품을 때가 많다. 나는 아직도 뱀, 개구리, 짐승의 피를 먹어 본 적이 없기에 이런 혐오 식품을 먹는다는 보도를 들을 때마다 구역질이 난다.

내가 40년 동안 지켜 온 건강 보존 비결을 보면, 먼저 올바른 식생활을 바탕으로 규칙적인 운동의 지속과 이웃에 대한 사랑과 봉사로 아름다운 모습을 보이려고 노력한데 있다.

나는 이런 생활 모습을 '삼위일체 건강법'이라 명명하고 있으며 지금의 나의 건강을 지탱해주는 요체라 말할 수 있다. 삼위일체란 올바른 식생활, 규칙적인 운동, 자원봉사 활동이다.

## 올바른 식생활이 나의 건강을 지켜 준다.

사람들은 젊고 건강할 때는 건강의 소중함을 모르지만, 나이가 들면서 신체 부위에 이상이 생기면 그제야 호들갑을 떨면서 건강해야 되겠다고 허우적거리는 경우가 많다.

백 년도 못 채우는 우리 인생살이에서 그나마 성공했다는 친구도 어느 순간 갑자기 건강을 잃는 경우를 수다하게 보게 된다. 그래서 내 자신도 예외일 수는 없다는 생각을 하면서 내 나름의 식생활 방법을 터득해 실행하고 있다. 내 건강을 잃은 후 이 세상을 다 준들 내게 무슨 소용이 있겠는가?

모든 생명체는 먹이를 통해 영양을 공급 받아 삶을 꾸려가고 있다. 식물은 16개 필수 영양소가 있



으나, 인간은 5대 영양소 외 여러 가지 미량의 영양소를 섭취해야 한다. 최소한의 법칙에 따라 어느 한 가지 영양소라도 모자라든 다른 영양소가 아무리 풍부해도 제기능을 발휘하지 못한다.

그래서 나는 40년 동안 주식인 밥은 소량이나 부식은 대어섯 가지 정도의 반찬으로 여러 영양소를 골고루 섭취한다. 좀 작은 육류보다는 과채류를 더 좋아하는 편이다. 하루에 필요로 하는 동물성 단백질로는 등푸른 생선을 많이 먹는다.

음식 문화에 관한 책을 읽으니 고등어, 참치, 꽂치 등에는 고질의 동물성 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 장수와 관련되는 영양소가 들어 있다. 북극 지방의 에스키모인들이 장수하는 것은 등푸른 생선을 많이 먹기 때문이라 한다. 육류, 즉 쇠고기나 돼지고기에는 지방분이 많고 그 지방은 포화지방산으로 동맥경화나 고혈압 등 각종 성인병의 유발 요인이 된다. 반면 채소류나 청과류에는 여러 비타민과 무기질이 많아 우리 몸의 피로를 회복시켜 주는 한편, 각종 효소가 상호 작용하여 병균을 퇴치시키는 작용까지 한다는 것은 잘 알려진 건강 상식이다.

소금 또한 우리 몸에서 중요한 역할을 하지만 과다하게 섭취했을 때 혈압을 상승시켜 고혈압, 동맥경화를 일으킨다. 소금을 적게 섭취하는 사람에게 성인병 발병률이 낮다는 사실을 잘 알고 있는 우리 집에서는 염분 없이 조리하여 각자의 식성에 맞게 소금을 첨가하고 있다.

또 우리 집에서는 식초를 많이 이용하고 있다. 식초는 우리 몸에 들어가 혈액과 골격을 유연하게 해주는 기능을 갖고 있어 나이가 많은 사람에게 더욱 좋다. 나이가 들수록 사람의 뼈는 석회질로 굳어져 부러지기 쉬우며 골다공증까지 나타나기 때문에 버티는 힘이 약해진다.

한편, 우리 집 식구들은 설탕을 가급적 적게 먹고 제철에 나는 청과일을 많이 먹는 편이다. 그래서 나는 주 2회 청과물 시장을 찾아 제철에 생산되는 싱싱한 과일을 산다. 이 과일을 들고 집으로 돌아오는 나의 발걸음이 가볍다. 가장으로 소임을 다한 듯 하고, 또 이 과일을 통해 가족의 건강과 행복을 누린다는 생각을 하니 절로 신명이 난다. 때로는 과일이 비싸 나의 일 정 수입에 비해 좀 부담이 된다고 여겨지면 가족의 외식이나 내 자신이 즐기는 기원 출입을 줄이고 과일만은 평상시처럼 먹는다.

내 나이 ⑥을 넘기면서 소중한 내 건강에 이상은 없는지? 분기별로 꼼꼼히 체크해본다. 혈압은 괜찮은지? 심장의 박동은 정상인지? 당뇨 증상은 없는지? 음식은 골고루 섭취하고 있는지? 이제 ⑤대를 거뜰히 잘 넘겼으니 ⑥대는 더 건강하게 노익장을 과시해야지 하는 생각을 하면서 규칙적인 생활을 계속하고 있다. <다음 호에 계속> 

건강! 아무리 강조해도 부족함이 없는 소중한 말이다. 요즘 사람들은 건강을 앞세워 참살이 신드롬에 최면되어있다 해도 과언이 아니다. 몸에 좋다 하면 앞뒤 사정을 가리지 않고 마구 먹여치우는 엽기적 행동을 서슴없이 하고 있다.

내가 40년 동안 지켜 온 건강 보존 비결을 보면, 먼저 올바른 식생활을 바탕으로 규칙적인 운동의 지속과 이웃에 대한 사랑과 봉사로 아름다운 모습을 보이려고 노력한 데 있다.