

나의 건강법

나 운 영

내가 이미 고희古稀를 넘겼다고 하면 곧이들을 사람이 아마 없을 줄 안다. 왜냐하면 나이에 비해 훨씬 젊어 보이기 때문인가 보다.

내 제자 중에는 백발노인(?)이 많고, 이마에 주름투성이의 장년들이 많으니까 말이다.

<나의 건강법>에 대해서 쓰라고 하니 당황하지 않을 수 없다. 왜냐하면 특별히 운동을 많이 한다거나 보약을 줄곧 먹는 것도 아니기 때문이다.

학생 시절에는 그저 등산을 즐긴 일은 있었지만 — 오늘날까지 감기 외에는 병을 알아본 일이 없는 것을 보면 꽤 건강한 편인 셈인데, 그렇다면 그 원인源因은 무엇이고 원인遠因은 과연 무엇일까….

나는 중학시절 매일 걸어 다니면서 5년 개근을 했다. 게다가 국민학교 6년 개근을 합치면 11년 동안을 지각·조퇴·결석 한번 안 했으니 이 모두가 걸어다닌 덕택인가 보다. <걷는다는 것>은 가장 좋은 운동인 것 같다. 은근히 전신운동이 되니까… <걷는 것> 이외에 또 하나의 건강법이 나에게 있다면 그것은 규칙적 생활이라 할 수 있다. 나는 일요일이나 공휴일에도 평상시와 마찬가지로 제시간에 일어나서 규칙적인 생활을 시작하곤 한다. 나는 음식은 가리지 않고 잘 먹는데 특히 설렁탕과 커피를 좋아한다. 되도록 간식은 피하고 매일 평균 5시간 이상은 잠을 자지 않는다. 만약 5시간 이상 잠을 자면 꿈을 꾸게 되니까. 짧은 시간에 숙면을 취하는 것이 나의 건강법의 하나가 아닐까 생각된다.

끝으로 일에 쫓기고 시간에 쫓기는 사람은 늙지 않는 법이다. 늙을 사이가 없기 때문이다. 늙지 않는다는 말은 다시 말해서 건강하다는 말이 된다. 나는 일에 쫓기고 시간에 쫓기다 보니 병에 걸릴 틈조차 없나 보다. 반대로 할 일이 없으면 병이 난다. 그러니 일을 만들어서라도 즐거운 마음으로, 보람을 만끽하면서 여유 있게 꾸준히 하면 마음과 몸의 건강을 언제까지나 유지해 나갈 수 있을 것으로 나는 안다.

<격월간 보건소식, 1991.11.12 >