

나의 건강 생활



회장 김 연 주

건강 없이는 행복한 생활을 영위 하기가 어렵다는 것은 누구나 잘 알고 있는 평범한 상식입니다.

특히 나는 평소엔 신외무물(身外無物), 즉 건강 제일주의자로 자처하고 있습니다. 따라서 때에따라 일을 위하여 부득히 건강에 약간 무리스러운 경우가 없지 않지만 그때 마다 곧 신속한 원상복귀를 게을리 하지 않습니다.

나는 건강생활을 실천함에 있어서 크게 두가지 측면을 가지고 있습니다.

즉 정신적 측면과 육체적측면 입니다. 그런데 정신적측면에서는 세가지 사항을 실행하고 있습니다. 즉 성급하지 않는다, 걱정에 잠겨있지 않는다, 노여운마음을 오래 간직하지 않는다는 것들입니다.

그중 성급하지 않기 위하여서는 매사를 시간에 쫓기는 일이 없게끔 미리미리 해두는 습성을 기르고 있습니다. 그리고 불시에 급한일을 당하더

라도 당황하지 않는 습성을 기르기에 힘씁니다. 음 걱정애 잠겨있지 않기 위하여서는 걱정꺼리가 생기면 그 걱정애 머 리 있지 않고 내가 할 최선을 다하고 그다음은 시간이 해결할 것이라는 마음을 갖는 습성을 기르기에 힘쓰고 있습니다.

그리고 노여운일 분한일이 생겼을때는 세스 만사가 대개 인간관계에서 이루어지는 것인데 어찌 내마음대로만 될것이냐고 얼른 체념하기에 힘쓰고 다음부터는 매사에 좀더 조심해야겠다고 생각하고 넘어가는것입니다. 이상 정신적측면의 세가지사항은 건강생활에 매우 중요하다라는 사실을 깨닫고 과거 수십년동안 그 실천에 힘써오고 있습니다.

다음 육체적 측면에서 두가지 사항을 특히 실천하고 있습니다. 즉 규칙적인 일상생활과 신체단련입니다. 규칙적인 일상 생활로는 과거 수십년 동안 특별한 날을 제외하고는 아침에 자외에서 일어나는 시간, 산책하는 시간, 용변하는 시간, 냉수욕 하는시간 아침독서시간, 아침 식사시간, 출근시간, 점심시간, 저녁에 잠자리에 드는 시간등이 계절에 따라 약간씩 이등은 있으나 이와 같은 일과가 균대생활처럼 정해져 있습니다.

평소에 이와 같이 규칙적인 일상생활을 하게 되니까 몸에 혹 이상을 느꼈을 때면 곧 알아채게 되고 조기에 이에 대처하므로써 병이 예방되는 것입니다.

다음 신체단련을 위하여 청년시절에는 축구, 승마, 검도, 수영, 기계체조등 비교적 과격한 운동을 즐겨하였으나 이런 젊은 시절에 즐기던 운동들은 좋은 경기가 있으면 시간을 내어 경기장에 나가 관람을 하면서 젊은이들과 호흡을 같이하며 박수도 치고 함성도 지름으로서 스포오츠정신 수양에 힘씁니다. 그리고 현재는 산책과 냉수욕을 계속하고 있습니다. 산책은 아침 일찍 해뜨기전에 약 50분 동안 빠른 걸음으로 약 4km를 걷습니다. 비가오나 눈이오나 강행하고 있습니다. 다만 겨울철 최저기온이 섭씨 영하 10도 이하인 날은 쉽니다. 그리고 산책에서 돌아와 냉수욕을 합니다. 그런데 냉수욕도 최저기온 섭씨 영상 5도 이하인 날에는 더운물을 줌 타서 합니다. 이 산책과 냉수욕은 앞으로도 오래 계속될 것입니다.