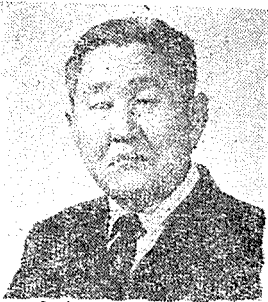


## 自然속에서 自然 그대로 사는 것

田 鎬 濬



「여름철 건강」에 대한 청탁을 받았다. 나는 춘하추동 각각 다른 건강법을 갖고있지않다. 오직 분수의생활, 무욕의생활, 이것이 4계 어느때나 나의 건강좌우명이라고나할까. 「인생철십고래회」 내나이 이미 칠십에 꼬리를 달았으니 아무리 평균수명이 높아진 현대라해도 장수임에는 틀림없다. 장수, 반듯이 건강이라 할수는 없지만 건강치 못하고 장수할수는 없는것이다. 그러나 우리는 가끔 텔레비에서 「장수단체」의 푸로를 볼때 칠십대쯤은 애송이라 실고 적어도 팔구십대라야 장수자격을 인정하고싶은 심정이다. 때로는 백대의 교령으로 노익장의 모습을 보일때 우리는 새삼 감탄하지 않을 수 없다. 또 우리 주변을 보아도 육칠십대 정도는 아직 한창 열심히 인생을 사는분들이 수두룩하다. 의료의 발달로 해마다 높아가는 수명의 평균치를 보더라도 인간이 오래 살고싶다는 가장 기본적인 본능으로 볼때 우선 백만번 치하해야할 일임에는 틀림이 없다.

이렇게 보면 나는 그다지 장수라고 뽐낼정도도 아닌 중늙은이라고나 할까.

하지만 나는 이미 반백에 눈도 침침하고 잇팔도 여리고 귀도 멍멍하리만큼 늙어버린 것도 사실이다. 더구나 절실히 나를 서글프게 하는것은 내 의사대로 잘 움직여 주지 않는 내 두다리다. 이것은 작년가을 의외의 율화로 인한 사고때문.

나는 본래 천부의 특정한 위장을 가져 어려서부터 무엇이든 잘먹고 큰 병없이 자랐으니 건강의 교마음이나 무슨 양생법 따위는 생각해본적이 없

다. 더구나 체질이 비체육적이어서 잘먹고 움직임이 적으니 결과는 살피는 도리밖에 없다. 삼십을 넘어서 40, 50을 지나고나서 아무리 저울눈을 줄이려 애써도 70키로는 (신장170) 거뜬히 넘어서게 되었다. 뒤통게나마 체중을 줄이려고 밥상은 온통 채소장이 되다싶이 12kg 주렸다 싶다가도 피치못할 의식이라도 몇차례 거듭하면 체중은 다시 제자리로 돌아오고만다.

이런 몇해를 보내던 육십대의 어느날 갑자기 나의 한편눈이 보이지않게 되었다. 고혈압에인한 좌측강막출혈이었다. 진장판리의 소홀을 뉘우쳤다 물론 실망도켰다. 그런데 나는 지금 전채하다. 나이탓으로 비록 돌보기는 쓸만정 두눈도 성하고 옛날과같이 잘먹고 잘자고 과히 비대한편도 아니다 물론 이진장을 되찾기까지는 많은 현대의술의 덕분이 크다고 생각한다. 하지만 이런고비를 넘긴 지금의 내심정은 이제부터의 생은 「덤」이라 무리하지않는한 멋대로 사는거다. 먹고싶으면 먹고 자고싶으면 자고 놀고싶으면 논다. 그렇다고 칼로리가 얼마고 영양식은 어떻게 노인에게는 무엇이 필요하고 등등 나는일체 염두에 두지 않는다. 처음 이세상에 태어날때 이런 시끄러운 조건을 계산하고난 생이 아닌바에야 이제 돌아가는길에 더구나 이러한 까다로운 부담이 무슨소용이겠는가, 훨훨 자연속에서 자연그대로 사는 거다 비록몸은 부자유할망정 내마음의 날개야 누가잡으랴 훨훨 자연그대로. 이제 곧 여름과의 씨름이다. 산이다 바다다 하고 떠들석할 때가 왔다. 나는잠뱅이나 걸치고 시원한 은돌방에 툇굴며 냉수나 뒤집어써 땀방울을 씻으려다. 내집보다 더 시원하고 자유로운곳이 또 어디있으랴 맘편한 곳에 건강은 찾아오리.