



■ 나의 건강 좌우명

規律있는 生活로

鄭 起 燮

건강좌우명을 쓰라는 청탁을 받았으나 내가 건강한지는 모르겠다. 남의 판정이 건강하다고 보는데 하나 나는 오늘에 이르는 동안 두번의 큰 병을 앓았다. 처음은 7세때에 부통이 심하고 전신에 유종이 심한 병명도 모르는 병으로 2개월간이나 사경을 헤메던 적이 있고 57세에 담석증(X-Ray 미확인)이 아니면 담낭염으로 권위있는 선생마다 수술을 권했지만 자랑으로는 과학적으로 인정 못하는 수술을 거부하면서 약물치료로 효과를 얻었음은 다행한 일이었다. 나의 건강에 대한 몇가지 예를 들면 다음과 같다.

1. 식사 어려서 부터 음식에 싫다는 것이 없고 편식을 않는다. 육류중에도 피하는 것이 없고 일반이 악식이라는 음식이라도 꺼리지 않고 오히려 흥미를 느낀다.

2. 酒草 담배는 자초로 배운 일이 없고 술은 30세가 가까와서 마시게 되었으나 즐기지 않고 과음하지 않는다.

3. 운동은 아무 것도 특기는 없고 산책을 즐기고 수면은 적당히 한다.

4. 수양

(가) 분노를 참고 고통을 참고 마음의 상처를 잊으려 노력한다.

(나) 약속과 신의를 지키려 한다.

(다) 직에 성실하고 시간을 지킨다.

이상의 몇가지를 일상 방침하지 않았고 때로 우수, 분노로 마음의 안정이 안될 때는 책을 펴거나 춘화를 보거나 혹은 화분을 만지거나 정원에 나가서 무엇이나 일을 해서 흠뻑새로 약이 되도록 어지러운 심정을 달랜다. 이외에도 노년에 이르면서부터는 기거침식에 규율있는 생활로 무리가 없도록 주의한다.

〈필자=전 정이비인후과 의원장·의박〉