



名士초대석

나의 건강비결

高 永 喜

마음의 부자가 건강중의 건강

옛말에 이르기를 人生七十이 古來稀라고 하였다. 六旬도 채 못되는 사람이 감히 건강에 대한 비결을 論한다는 것이 쑥스러운 일로 생각되나 문자 그대로 건강에는 남녀노소 先輩後輩가 없는 것으로 본다.

흔히들 건강이라 하면 몸이 아프지 않는 것을 이야기하는 경우가 많다. 그러나 엄격히 말하면 건강이란 몸이 아프지 않는 육체적 건강뿐만 아니라 정신적인 건강을 포함하며 넓게는 사회적인 건강까지를 의미하게 된다.

세계보건기구 WHO가 그 보건 현장에서 “Health is a Complete state of physical, Mental and Social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” 즉 건강이라 함은 단순한 질병이나 허약의 不在狀態를 말하는 것이 아니고 신체적, 정신적 및 사회적 安寧의 완전상태를 말하는 것이다 라고 기술 되어 있다.

우리 古談에도 “萬病의 根源은 마음에 있다.”하여 정신적으로 안정되지 못한 경우에는 육체적으로 건강하지 못하게 된다고 하였다.

의학적으로도 예를 들면 胃潰瘍, 消化不良, 不眠症…… 등이 정신적인 안정이 결여되는 경우에 잘 발생한다고 하며 이외에도 많은 질병이 간접적으로 영향을 받고 있음은 잘 알려진 사실이다.

또한 정신적으로 건강하지 못하여 마음의 평화를 얻지 못한 경우에는 가정의 화목도 이를 수 없으며 사회적인 활동에도 많은 제약을 받음은 두말할 나위도 없다.

이와같이 모든 건강은 마음의 평화, 정신적인 건강에 있음은 자명한 사실로 볼때 마음의 평화, 정신적인 건강이 필히 이루어져야 된다. 말하기는 쉬우나 실제로 이를 이루기에는 평범한 凡人으로서는 그리 쉽지가 않다.

많은 노인들이 이를 위하여 노력하여 왔다. 心中의 평화는 본인의 노력에 의해서만 얻을수 있으며 이를 얻는 지름 길은 없다고 하였다.

마음의 평화를 얻기 위해서는 먼저 욕심이 없는 마음을 갖어야 되겠다.

성서에 이르기를 “우리가 世上에 아무것도 가지고 온 것이 없으며, 또한 아

무것도 가지고 가지 못 하리니 우리가 먹을것과 입을것이 있을즉 족한줄로 알라”로 기술되어 있다.

타인을 시기하지 않고 욕심 없는 마음으로 필요한 만큼만 구하고 족한줄 아는 마음……

만족하는 마음이다. 마음에 만족이 오면 마음에 천국이 들어서게 되는것 …… 자기스스로가 스스로를 알고 자각하여 자기위치와 처지를 이해하고 …… 크게 대망을 가지면서 이를 바탕으로 앞날을 계획하며 자기만족에 유익하여야 하며 무리한 것을 탐내거나 구하려고 하는 욕심은 금물 이다.

둘째로 우리가 마음의 평화를 얻기 위해서 생각하여야 할 것은 좋은 마음을 갖는 것이다.

“항상 善을 좃으라, 항상 기뻐하라, 쉬지말고 기도하라. 凡事에 감사하라” (聖句)

惡을 물리치고 善을 좃으며 不義를 排斥하고 正義를 追求 한다.

자기의 만족을 갖는다.

늘 神께 感謝 한다.

모든 일에 감사 한다.

마음의 평화를 얻기 위하여 上記의 언행을 갖는 것이 어찌 생각하면 무능하고 진취적이 아닌 자세라고 할줄 모르나 주어진 범위내에서 자신의 최선을 다하는 것이 진정한 참된 삶을 다시 말할 나위가 없겠다.

마음의 부자 /

이것이야 말로 우리가 希求하는 건강중의 건강이다.

마음의 부자인 정신적 건강을 바탕으로 육체적 건강을 생각해 보면 요즘 많은 매스컴에서 건강 유지를 위한 소개를 하고 있다. 옳은말들이 많다.

좋은 식품도 많다. 적절하게 선택 하려니와 나의 경험을 바탕으로 한가지 권한다면 규칙적인 생활이다. 寢食을 포함해서 일상생활을 규칙적으로 지내는 것이 신체의 리듬을 깨지 않고 정신적으로는 안정을 얻을 수 있는 最善의 方法이라 생각 된다. 규칙적인 생활속에서는 자칫하면 단조로움을 느낄 수 있다고 보나 이를 슬기롭게 극복할 수 있는 방법이 많이 있음으로 염려할 필요는 없다고 생각 된다.

부족한 生의 건강비결을 소개하는 것이 지리하고 따분한 이야기가 되었구나 하는 惓惓스러운 생각이 들지만 아무쪼록 심신을 단련하여 円滿高潔한 人格을 양성하는 동시에 인간의 권리를 자각하고 개성을 완성 함으로서 마음의 부자가 되어 사회에 기여 할때 건강은 국력으로 문자 그대로 건강하게 살 수 있는 비결이 아닌가 하고 느낀다.

<필자=서울의대 외래교수·健協監事·의박>