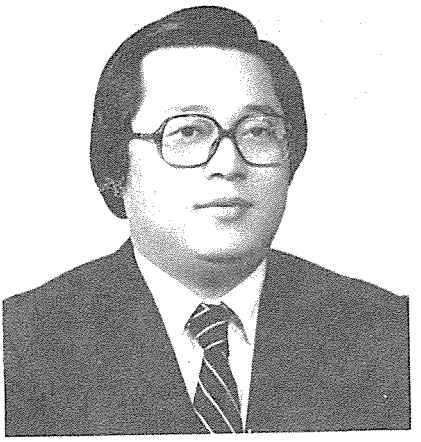

名士초대석

나의 건강비결

송 영 식

건강한 신체에 건전한 정신이 깃든다

현대사회의 기계문명과 조직력의 발달과 함께 인간소외와 그 존엄성의 문제가 대두되고 있는 오늘날이지만 거꾸로 인간 개개인이 갖는 힘의 한계는 더 큰 폭으로 확대되고 있음도 사실인 것 같다.

아직까지는 아무리 고도로 진보된 기계시설도 또 고도의 조직력도 그것은 인간의 통제하에서 그 기능을 발휘하고 있다. 그러나 그 엄청난 고도 메카니즘을 통제하는 인간을 다스리는 힘은 무엇인가?

그것은 신체적 건강을 바탕으로 하는 건전한 정신력, 그것 뿐이라 하겠다.

그렇게 본다면 건강한 신체와 건전한 정신을 강조한 이 격언은 단순한 격언이 아니라 현대인에게는 하나의 경구로 새겨야 할 말인것 같다.

원래의 전공과는 다르지만 직책상 미래사회의 주역이 될 고도정보통신망의 위력에 접할 기회가 많아짐에 따라 이같은 현대문명사적(?) 건강론은 더욱 깊어지는 것 같다.

나의 건강관은 이밖에도 건강이야말로 삶의 폭을 좌우하는 가장 중요한 요인이라는 점을 굳게 믿는데 있으며 이는 주위 친구나 부하 직원들에게도 강조 해 오고 있는 것이기도 하다.

나 개인의 건강에 관한한 천성적으로 타고난 것임을 늘상 감사하고 있다.

되돌아 보면 어릴적부터 건강한 체질을 가졌던 것으로 생각 되는 데 그와 관련된 추억은 언제나 나에게 곤경을 이겨낸 보람으로 투영되곤 한다.

내가 태어나 자란곳은 무안군 청계면.

국민학교를 졸업한 12살 어린 나이에 중학교를 진학하겠다고 고구마 가마를 등에 지고 목포까지 60리 길을 걸었다. 당시 쌀이 없어 식량으로 삼았던 고구마를

지고 목포 친척집에의 유학길에 나선 것이었다. 뱀같이 휘어진 시골길을 따라 걸으며 부모손을 잡고 버스에 탄채 같은 길을 달리던 친구의 모습. 그것은 내가 가야할 멀고도 험한 인생개척의 길을 내 몸 하나에 의지할 수 밖에 없었던 상징적 추억이기도 한 것이었다.

오늘의 내가 있는 것도 그리고 아직도 나에게는 더 크고 많은 할 일이 있다고 의욕을 불태울 수 있는 것도 어릴적부터 그런 역경을 이겨온 덕분일 것이며 그 과정속에서 가장 크게 나를 뒷받침 해 준 것이 천성적 건강이었던 것 같다. 대학과 대학원까지의 학창생활을 혼자의 힘으로 마치면서도 줄곧 내곁을 떠나지 않았던 것이 스포츠였으며 덕분에 탁구·배구·보링·테니스 같은 구기나 수영·태권도·권투같은 종목까지도 해치우는 체력을 가질 수 있었고 주말이면 직원들과 전국의 산행을 즐기는 건강을 갖게 된것이다.

요즘의 내 일과는 5만평 규모의 교육시설 곳곳에서 연마와 도야의 땀방울을 흘리는 교육생, 교직원과 더불어 시작되고 저문다. 때로는 아쉬움이 때로는 보람으로 하루를 마감하지만 그러나 「하루에의 최선」을 나는 무엇보다도 값진 신조로 삼는다. 잘못된 일에는 그 책임의 소재를 따지고 개선의 방향과 방법을 직원들과 더불어 모색하지만 그것이 우리들의 인간관계를 심히 손상하거나 심리적 안정감을 잃을 정도로 격렬한 심적 고통을 가져서는 안된다고 믿고 생활한다. 또 잘한 일에는 좀 과분할 정도의 칭찬을 아끼지 않는다. 이런 모든 것들은 스스로 사람을 존중하는 것, 그것이 사람된 가장 으뜸 도리라고 믿는 소치이며, 우리들이 애써 추구하려는 인간 존엄의 가치를 우리 스스로 잃어버려서는 안된다는 신념을 생활화 해 나가고자 하는 노력의 일단인 것이다. 더불어 이런 일상의 인간관계가 바로 우리들 정신건강을 좌우하는 가장 큰 요인이며 그런 정신건강을 바탕으로 육체적 건강이 좌우되는 것이 아니겠는가.

흔히 요즘들 식이요법이라하여 음식의 종류를 나누는 것을 보는데 극단적인 것을 제외하고는 가리지를 않는다. 하루 세끼 충실히 먹고 무엇보다도 운동량을 늘려 건강을 유지해야 한다고 믿고 생활한다. 직원들과 어울려 테니스·게임을 즐기는 것은 더없이 즐거움이며 건강을 유지하는 수단이다. 또 만보기(萬步器)를 차고 다닌다. 교육장 곳곳을 걸어다니노라면 하루 만보쯤은 충분히 걷게 되지만 혹 사무실에서 보내는 시간과 승용차를 타는 시간이 많아 걷는게 부족하게 되면 잠자기 전까지 조깅·과외수업(?)을 통해서라도 만보는 채워야 잠이 온다.

나를 키워준 고향의 승달산을 끼고 흐르던 맑은 물소리를 잊지 않고, 앞으로 내가 해야할 일을 어릴적 꿈처럼 키워나가며 나는 그렇게 생활하기를 원한다.

농부의 담백한 심성과 부지런한 근로의 모습. 나는 그런 모습이야말로 진정한 건강생활이라고 믿으며 건강한 정신은 건강한 육체에 깃든다는 경구의 실천이라고 믿는다.

〈필자=한국전기통신공사 연수원장〉