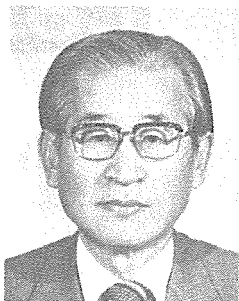


나의 건강비결



김 명 호

“매일의 의식주 생활을 건전하게
해가는 길이 최선의 건강비결이다”

“건강의 비결이 무엇이나”라는 질문을 받을 때마다 은근히 기쁘고 자랑스러운 것이 사실이다. 하나님께서 누구나 100년을 살 수 있는 축복을 주셨는데 실제에 있어서 요절하는 사람이 적지 않다. 요즘 회갑이라면 무슨 젊은 사람이 회갑은…… 하고 웃는 사람이 있는가 하면 또 이제는 고희(古稀) 잔치를 해야지 회갑잔치란 그 뜻이 적어졌다는 주장을 하는 이도 있다. 그러나 회갑은 옛날부터 큰 뜻을 가지고 있다고 본다. 회갑에 입박해서 별세하는 사람도 눈에 띄지만 회갑을 지낸다는 것은 장수의 길을 걷기 시작한다는 뜻이기도 하기 때문이다.

나도 회갑을 지낸지 만 오년이 지났으니 건강의 비결에 대해서 조금은 말할 수 있다고 본다. 그런데 건강에 무슨 비결이 있겠는가 한푼 두푼 모은 돈이 일시적인 투기나 요행으로 버는 돈보다 오래 가는거나 마찬가지로 매일의 생활이 건강생활이 되어야 하며 한끼 한끼의 식사나 하룻밤, 하룻밤에 이루어지는 수면이 중요한 것이다.

건강을 유지한다는 것은 질병에 걸리지 않아야 하겠고 걸리면 속히 고쳐야 하며 현재의 건강보다 더욱 나은 건강을 얻기 위해서 건강생활을 알고 실천하는 길밖에는 없다.

〈건강비결〉

장수는 대부분의 사람이 아니, 누구나 원하는 일이다. 그러나 이 장수가 건강한 장수라야 한다. 기거동작에 불편이 오고 용변보는데도 남의 도움이 필요로하는 상태이면 안된다. 시력이 좋아서 어디나 갈 수 있고 무엇이나 볼 수 있어야 한다. 무엇이 건강의 비결이라고 말할 것까지는 아니지만 참고로 적어보고 싶다.

(1) 정(靜)과 동(動)의 균형을 취한다.

우리 인간의 기본생활자세는 깊이 생각하는 시간 즉 정적 생활을 하는 시간과 활동하는 시간 즉 동적 생활과 사이에 균형이 취해져야 한다는 것이다. 다른 말로 말한다면 근로와 휴식이라고도 할 수 있다. 될 수 있으면 움직인다는 것이 좋은 운동이 된다. 그러나 이 운동은 과로에 빠져서는 안되겠고 반드시 휴식으로 피로한 것이 회복이 되어야 하겠다. 철저히 사색하고 또 쉬는 시간과 가볍게 또는 심한 운동하는 시간사이에 잘 조화를 가져오도록 힘써야 한다.

(2) 절주금연은 절대적 조건이다.

세계적으로 건강장애요인 중 가장 중요한 것을 한가지만 꼬집어서 말하라면 흡연을 들을 수 있다. 간단히 말해서 흡연은 백해무익이라고 결론지어 말할 수 있다. 만일 담배를 피우는 사람이 장수하겠다는 생각을 갖는다면 뻔뻔한 일이요 당치도 않은 일이다. 장수하려면 금연이 필수조건이고 금연이 어렵다면 하루에 20가치 이하의 권농담배를 피우는데 그쳐야 한다. 담배는 폐암발생의 가장 큰 원인이요, 폐암은 고치기 힘들며 사망에 이르는 것이 보통이다. 나는 평생 담배를 피워 본적이 없어 이해심이 부족하다고 말하는 사람이 있을지 모르나 나의 주변에 있는 친구나 동역자 중에서 최근 폐암으로 사망한 사람을 많이 보아 폐암예방을 재삼 강조하기 쉬운 것이 솔직한 심정이다.

술먹는 사람치고 나쁜 사람이 없다라는 말이 있다. 그렇다면 술을 안먹는 사람은 나쁘다는 말인가? 그렇다고 말하기는 힘들 것이다. 여하튼 한 두잔의 술이 무엇이 그렇게 유해하겠느냐 하는 말은 어느정도 수궁이 간다.

술때문에 오는 건강장애는 한 두가지가 아니다. 음주한 후 핸들을 절대로 만져서는 안되겠고 더욱 술마셨다 하면 운전은 해서는 안된다. 이 간단한 철칙을 평생동안 지켜야 한다. 오늘날 산업장의 사고에 있어서 10중 3을, 교통사고로 인한 도로상의 사망의 $\frac{1}{3}$ 이 음주에 기인한다는 것이다. 또 수많은 정신병환자는 음주가 큰 원인을 차지하고 있다.

우리나라의 주요사망을 보면 사고로 인한 사망이 3또는4위로 차지하고 만성 간질환이나 간경변증이 10대사망원인중의 하나를 차지하고 있다. 이것들은 모두

음주와 밀접한 관계를 갖는다. 그렇다면 장수하래거든 술이 좋지 않다는 말을 찬성하게 된다. 소위 안전한 음주 즉 혈중의 알콜농도가 0.05%이하 (소량의 위스키 또는 맥주 한병 정도)를 넘어서면 위험하다.

(3) 보약보다 식사가 중요하다.

우리나라와 같이 보약이 많은 나라도 없을 것이다. 그러나 보약을 먹는다고 해서 장수가 보장되는 것은 아니다. 그것보다는 식사가 더욱 중요하다. 즉 식사는 보약의 왕이라고 말할 수 있다. 균형잡힌 식사를 제때에 취하는 것이 영양섭취상 가장 좋은 방법이지 식사를 제대로 하지 않으면서 보약만 쓴다는 것은 말도 안되는 이야기이다.

그런데 식사에 있어서 주의할 점이 없는 것은 아니다. 우리는 하루에 식염을 22그램이나 취하고 있는데 이러한 과잉섭취로 인해서 고혈압을 위시해서 여러가지 질병을 일으키고 있다. 구미인들은 8.0그램을 취하고 있는 데 줄일려는 국민운동이 전개되고 있다. 싱겁고 맵지 않게 먹는 것이 장수에 가는 길에 가깝다 해도 과언은 아닐 것이다.

건강의 비결은 매일의 의식주생활을 건전하게 해 가는 길이다.

〈필자=연세대학교 보건대학원장·의박〉

바른 건강 생활

● 뇌출혈

장년을 이미 지난 사람이 갑자기 졸도하여 얼굴이 충혈되어 있을 경우에는 우선 의사에게 연락한다.

- 변소나 욕실에서 넘어졌을 때에는 가까운 방에 조용히 운반하여 절대 안정시킨다. 의식이 있더라도 환자 자신이 몸을 움직이지 않게 하여 운반한다.

- 머리는 높이 피고 차게 하여 혈액이 머리에 물리지 않게 하고 손발은 따뜻하게 하여 준다.

- 환기에 주의하고 방안은 어둡고 조용하게 한다.

- 의식이 회복되면 찬 음료를 마시게 한다.

- 번기를 두어 실내에서 용변토록 한다.

● 피로의 예방

- ① 피로의 원인을 빨리 발견해서 이를 제거한다.

- ② 수면은 가장 좋은 휴식이다.

- ③ 휴식, 휴양의 방법을 각 개인에 따라 달리한다.

- 정신적인 피로회복에는 운동, 취미 생활, 오락이 좋다.

- 신체의 일정한 부분만을 주로 사용해서 피로할 때에는 신체와 다른부분을 사용하도록 한다.

- ④ 환경을 바꾸거나 개선한다. 실내에서 장시간 앉아서 일한 사람은 밖에 나가서 운동을 하듯 환경을 바꾸고 거실이나 직장의환기, 냉·난방 등도 조절한다.