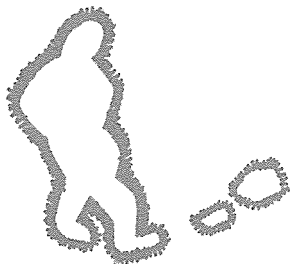


## A型行動패턴과 곰뱅이族



孫 哲

### 언제나 기분전환 할 수 있는 취미를 갖자

중학을 갓 난 해였을까, 세상에는 맛있는 음식만 골라 먹기에 바쁜 사람이 있는가 하면 배를 곯지 않으려 몸부림치다 쓰러지는 이도 많다는 아이러니를 신문에 쓴 일이 있었다. 일제하(日帝下) 하염없이 보리고개를 허덕이는 가난한 농사꾼을 외면하고 암시장(闇市場)을 더티며 포식(飽食)을 일삼는 부유한 권력층의 야박함을 탄엔 호되게 비꼬운 한 젊음의 티없는 사회비판이었다.

그로부터 원 해 가까이 지난 오늘날인데도, 몇날 몇달을 굶주리다 못해 앙상히 죽어가는 수만 검은 꼬마들이 안스러워 붉은 땅마저 함세하여 “위 아더 월드”며 아우성인데 내 조국의 흰 백성

들은 인삼 녹용 제쳐놓고 구당 뱀탕 하더니만 굶기야는 곰뱅이 타령에까지 저 령듯 복세통인 알미움이다.

한 여름 흑더위를 씨웃씨웃 애뜻이 울조려대는 오직 열흘 남짓의 사랑을 위해 10년드록 어둡고 짙짙한 땅 밑에 불박혀 곰뱅이여야 하는 처량한 쓰르라미를 어찌 입에 넣고 씹어 삼키자는 망발인지 모르겠다. 몽땅 드라큐라의 후손이라 치더라도 똥물이라도 할겠다는 파이가(異食症) 환자로 밖에 보이지 않는다.

이러한 아니꼬운 꼬락서니일 적마다 「진지 잠수셨음녀」 아니면 「아침 드셨능 개라우」하는 우리 전통에 대한 내 나름의 풀이가 마땅하다는데 더욱 자신을 갖

게 된다. 얼마나 오랜 동안을 요기도 못 해 구쁘게만 살아 왔기에 모처럼 뵈 인사가 그랬겠는가 말이다.

문득 오래 전 내 스승의 영양학설이 되새겨지는 것이다. 즉 초식(草食)동물의 대표적인 황소의 느슨하고 꾸준한 성질과, 오로지 육식(肉)만 하는 호랑이의 -우리 나라에 닥아오는 올림픽을 여수여 난데없는 애교꾼 호돌이로 둔갑하여 꼬리를 흔들며 뒤끼는 개호주와는 달리 -급하고 포악한 성깔을 서로 비겨 보라. 그러기에 인간도 어려서부터 채소와 육물을 알맞게 조화시켜 먹어야만 원만한 성격이 이룩된다는 주장이었다.

이리 볼 때 가까스로 절대빈곤을 면케 된 우리이긴 하지만 또 언제 털털 떨리고 나서 다시 탈탈 굼게 될지 모르는 어지러운 세상, 덩구는 제주라도 삼켜 봐야 살아 남지 않겠는가 하는 약삭빠른 먹자판 굼벵이족이런가 싶어 앞을 내다본 그의 해학에 새삼 감탄할 따름이다.

요즘 A형 행동 패턴이란 용어가 생겼다.

혈액형과는 상관없이 다음같은 행동이 두드러지게 나타난 사람을 가리키는 말이다.

남의 얘기를 차분히 듣지 못하고 주먹을 쥐었다 뺐다 못내는 책상을 두들기기도 한다.

음식을 씹지도 않고 삼키며 식사하면서 신문을 읽는가 하면 술갈을 놓기 바쁘게 일을 시작한다.

운전대에 앉아 핸들을 잡으면 남의 차가 앞지르기 바쁘게 그냥 따라잡는다.

아무데서나 자주 언성을 높히며 밖에

서 언짢았던 일을 갖고 가족에게 짜증을 부린다.

하는 일 순탄치 못할 때엔 꼭두새벽이나 휴일에도 출근을 한다.

오랜 시간 아무 일도 않고 쉬는 것을 최악으로 느낀다.

약속시간은 스스로 잘 지키는 대신 남의 지각에 대해 너그럽지 못하다.

요약해서 말한다면 늘 안전부절 못하고 초조하며 공격적이고 사업이나 사무에 지나치게 집착하는 행위를 일컫는다. 그러나 사회적으로는 자칫 유능한 일꾼으로 평가받기 일쑤이다.

문제는 남녀간에 40~50대에서 이러한 행동이 잦아지면 협심증(狹心症)이나 심근경색(心筋硬塞)같은 허심성(虛心性) 심장질환으로 쓰러지는 수가 늘어난다는 미국 일본 등지의 보고이다.

본래 허혈성 심질환을 일으키는 요인으로 고지혈증(高脂血症) 흡연 당뇨병 비만증 등을 들었으나 근자에 A형 행동 패턴이 새롭게 추가되어 주목을 받게 된 것이다. 아마도 굳어져 가는 동맥 탓으로 여기고 있으나 심근에 산소와 영양소를 공급하고 있는 관상동맥(冠狀)에 경화증이 진행되고 있는 사람일수록 A형 행동 패턴의 경향이 유독 눈에 띄게 된다는 것이다. 또한 이러한 경우에는 항상 긴장돼 있기 때문에 교감신경(交感)이 흥분상태이어서 피의 지질(脂)이 늘어나고 더 찰지게 되며, 혈관벽 이상(異常)과 혈압 변동이 이는 등 시나브로 동맥경화를 촉진케 되리라는 추측이다.

시방 무르익은 인생의 마흔 고개를 내노라게 넘고 있다. 해서 결단코 A형 따

위와는 아무런 상관이 없노라며 으시대  
지만 말고 이른바 자기변혁(自己變革)  
을-무슨 영문인지 지체높은 정치인들마  
지 갑자기 앞장서고 있는-피하는 안간  
힘을 지켜봐 줬으면 싶다.

큰 소리 치지 말자.  
음식을 잘 씹자.  
일에만 열중 말고 자주로 쉬자.  
직장 밖에서는 직업을 잊자.

언제든 기분전환 할 수 있는 취미를  
갖자.

한마디로 슷되게 느긋하게 나날을 지  
내는게 낫다는 뜻이었다.

또한 날마다 30가지 식품을 먹으며 살  
자는 사족(蛇足)도 기어 덧붙이고 싶다.

암암한 굶배이 족 행실이 행여 A형  
행동 패턴 속에 끼어들까 두렵기만 하다.

〈필자=전남의대 명예교수·의박〉

생활의 지혜 ●



乾魚物 제철

선택 · 보관 要領

■ 건멸치

일반가정에서 국물용으로 많이 쓰는 멸치  
는 먼저 산지를 구별하고 다음 염도와 색깔  
을 보고 골라야 한다.

등을 보아 달걀색이 나는것이 상품이며  
파랗고 반짝이는 것은 쓴맛이 나므로 피할  
것.

하품은 2개월정도 보관하면 벌개지고 끓  
이면 국물에 기름이 뜬다.

포장상태는 박스에 든 것을 선택하도록하  
고 비닐봉지나 봉투속에 든 것은 피할것.

멸치크기나 고른것이상 품으로 하품은 여  
러가지가 섞여있다.

멸치등 건어물은 독속에 보관하면 지금부  
터 내년 3월까지 변질되지 않고 맛도 변하  
지 않는다.

■ 김

김은 원초가 병든 것이나 아니나와 중량  
골태가 끼었느냐 안끼었느냐가 선택의 열쇠.

색깔이 좋아도 바늘구멍만한 흰점이 있는  
것은 원초가 병든 것이므로 피한다. 중량은  
가벼운 경우 제대로 성장하지 않은 것을 따  
서 말린것이며 싱싱한 것은 무겁지도 가법  
지도 않고 적당하다.

색깔은 붉은색나는 것은 피하되 크게 신  
경쓰지 않아도 된다. 색깔보다는 윤기를 보  
고 선택하도록 하등과 평양쪽에서 나오는 김  
은 노랑지만 상품이다. 김밥용 김의 경우  
파래가 섞인것은 붙는 경향이 있으므로 주  
의할것.

골태가 낀 김은 흔히 이를 미역김으로 오  
인하는데 사실은 썩은 것이다.

김은 말릴때 바람이 불어 먼지가 많이 묻  
는수가 있으므로 씌어 먹어 보고 사야한다.

김시세는 아직 햇김이 나올 철이 아는데  
다 작년 저장분이 적어 비싼편.

김은 10장씩 따로 포장해서 독속이나 냉  
장고 속에 두고 먹는다.