



외국인이 본 한국인의 건강관

여 동 찬 / 외국어대학교 교수(프랑스인)

I. 한국인의 건강관은 어떤 것인가?

한국인의 평균수명이 경제기획원 통계에 의하면 과거에 비해 많이 늘기는 했으나 불행하게도 특히, 40~50대 나이 한창인 한국 남성들의 사망율이 세계적으로 기록에 가까울 정도로 높다는 것이 인정되고 있다.

지금의 40~50대 분들은 육이오때 또 육이오직후 많은 고생도하고 먹을것 못 먹고 영양실조에 걸리신 분이 굉장히 많습니다. 그래서 지금 40~50대에 빨리 죽는것은 그 후유증의 증상이라고 하겠습니다.

지금으로부터 34년전 제가 한국에 왔을 때 그때 어려운 상황을 여러분들과 똑같이 지켜 봤습니다. 당시 제가 봤던 그 비참한 상황을 회상한다면 지금 40~50대 된 분들은 그때 유년기를 보낸 분들로써 돌아가신 분들은 아쉬운 가운데 지금까지 살아오신분들은 기적에 가까운 것 같습니다.

57년도쯤 되서 서독 신문기자가 우리

한국에 와서 취재 해간 적이 있는데 그 당시 우리 신문에도 기분좋지않게 실린 그 특집 제목을 있는 그대로 기술하면 "죽기위해 태어난 나라 대한민국"그당시는 나라고 사람이고 간에 다 절망적으로 보였기 때문에 오래 살지 못할것으로 느껴졌던 모양입니다.

지금은 우리시대가 많이 변했고 한때 우리 총인구의 40%정도가 절대 가난의 수준에 머물러 가지고 고생하시던 분들은 거의다 죽었습니다.

아직도 한국인은 자기집착 지나친 의욕, 물질적 성취감 때문에 건강을 해치는 경우가 너무 많고 정부 정책상의 문제 때문에 한국인의 건강에 많은 위협에 직면해 있다고 생각합니다.

건강은 건전한 정신 건강한 육체에 깃들기 마련이라고 했습니다. 꺼꾸로 말하면 건전한 정신만이 건강한 육체를 유지해 나간다고 해도 과언이 아닌것입니다.

건강은 부(富)보다 중요하다고 했습니다. 그래서 한국인들은 건강이 소중

하다는 것을 알고 이 건강을 소중히 여기고 건강의 신중을 기하여야 할터인데 그렇지 못하는 그런 경우가 허다 합니다.

우리가 만날 하는 얘기가 있는 것처럼 건강은 건강할때 지켜야 한다. 또 건강은 어릴때부터 지켜야 합니다. 지금 우리 한국사람은 그렇게 잘 못합니다. 요즘 40~50대 사망률을 따질때 주요원인은 무엇이나고 하면 첫째 위장병, 간질환, 고혈압, 요새 잘먹어서 그런지 잘 걸리는 여러가지 암이 주요원인으로 나오는 것 같은데 우선 음식문화부터 한번 살펴보면 한국음식은 맛은 있으나 맛있는 반면에 맵고 짠것이 바로 그 병들하고 직결되는 자극성을 지니고 있다는 얘기가 아닌가 싶다.

그 음식습관은 한국사람들에게 이런 경향이 있는데 과거에도 많이 그랬고 요새도 근로자층이나 농민들 간에도 맛있고 영양이 많은 그런 음식보다는 주로 양껏 먹어야 된다는 생각, 예를 들면 처음 한국에 왔을때 참으로 놀란적이 있는데 제가 안동천주교에 있었을때 농촌에서 신부가 왔다고 특별히 밥을 많이 주는데 밥이 밥그릇 안에 있는 것보다 위에 있는 것이 더 많았습니다. 저는 위에 있는 것의 반만 먹고도 배가 불렀습니다. 그런데 같이 온 청년은 자기 것을 다 먹고도 신부님 안잡수시죠 하고 남은 것을 전부 가져가고도 거뜰히 저보다 더 먼저 먹었습니다. 과연 건강에 좋을까요!

음식량을 섭취함에 있어서 가장 좋은 묘약은 무엇이나 하면 결국은 절제한다는 것입니다.

제가 어릴때 제 어머니한테 이상한 말들을 많이 들었는데 “언제든지 배부르게 먹지마라.” “식탁을 떠날때는 반드시 배가 고파 나가야 한다.” 왜 그러냐고 물으면 건강에 해롭다고 말합니다.

물론 역설적인 얘기지만 우리 한국인은 정말 불러오도록 먹습니다.

여지껏 한국 친구들과 함께 식사를 하고 술한잔하러 갈 때 저는 이 친구들이 왜 몸을 그렇게 혹사시키나 하고 생각합니다.

사실 한국인은 술을 얼마나 많이 마시는지 그 다음날 말을 들어 보면 엇저녁에 술을 몇병먹었니 하면서 그 친구 아마 오늘 나오지 못할것 같아 하고, 또 서양식으로 하는 부패식당은 가보면 접시에 담아오는 것을 보면 보기만해도 미리 질려 먹지 못할 정도로 많이 담아오는데 이것이 뉘니 뉘니해도 건강에 좋을수는 없습니다.

그러니까 우리는 건강을 잃은 뒤에 건강관리보다는 건강을 잃기전에 건강관리 하는 것이 좋지않나 하는게 제 생각이고 술을 마시는데 우리는 도수가 높은 것을 무조건 찾고, 또 양을 따지는 습관도 아마 서양사람으로 이해하기 어려울 정도입니다.

서양사람은 모였기 때문에 분위기 조성을 위해서 술을 한잔 나누어 마시는데 우리 한국사람은 술마시기 위해 모이는 것입니다.

우리가 술을 잘못 마시는 분은 사람 취급도 안하는데 그대신 두주불사(斗酒不辭)하는 사람이면 무조건 눈감고 위인전에 올릴 사람으로 생각합니다.

보통 사람들은 기분 좋을 때 보다는

찾김에 술을 마시는 경우가 많은데 서양 영화에 보면 그 여자들은 절망적인 상태에 있을 때 우선 거울 앞에 나와가지고 자기 불쌍한 처지를 아련한 기분으로 확인해 놓고 술병을 꺼내는 겁니다. 찾김에 마시는 술은 아마 기분 좋을 때 마시는 술보다 더 좋지 않을 것입니다.

70년대 초하고 70년대 말하고 비교하면 대학가에 술집들이 엄청나게 많이 늘었고 80년대 5공비리 때문인지 뭐 때문인지는 모르겠습니다만 더욱 늘었는데 이것이 무엇하고 관계가 있느냐하면 학생들이 무슨 강박관념이나 찾김에 힘을 얻기 위해 술을 마시게 되는데 이것 역시 좋지않습니다.

식사는 여유있게 천천히 기분 좋게 해야 음식이 부담스럽지 않습니다. 그런데 우리 한국사람은 음식을 먹을 때 만바람 계는 감추듯 빨리 먹고 여유없게 먹고 화난것처럼 먹어 버리는데, 물론 한국의 전통에 따라 식사할 때 어른들과 함께 한방에서 예의있게 먹느라고 말하지 않고 식사하는 습관이 생겼습니다만은 건강을 위해서 우리 음식문화, 식사하는 예절을 조금 변화시켜야 되지 않나 생각합니다.

또한 식사는 천천히 제때에 해야합니다. 그런데 제때에 못하고 아무때나 먹는 버릇, 즉석음식 같은 것 역시 위가 좋지않은 것도 이런데서 옵니다. 요즘 대학생들을 보면 위가 좋지 않다고 병원에 다니는 학생들이 많은데 그것 역시 그런데서 나오고 비만증 같은 것은 아무리 봐도 건강의 징조라고 볼 수는 없다. 이것은 나중에 후유증이 언젠가

는 있게 마련입니다.

건강이 일상생활의 즐거움에서부터 시작되야 된다고 생각하는데 그런데 우리 사회에서 즐거움이 없어 집니다. 특히 젊은 분들과 의사분들도 마찬가지겠고 회사에 젊은 간부를 보면 자기네들은 점잔을 빼느라고 웃을 줄도 모릅니다. 그 분들은 자기 위대함인가 성취감인가는 잘 모르겠습니다만 그런 점이 있는 것 같습니다. 어린 어른들은 물질적, 경제적성취감, 성공하려는 그 자세 때문에 참다운 즐거움이 없어 집니다.

어릴때 부터 우리 꼬마들은 어떻게 살아요! 내일에 자녀들에게 마음껏 뛰어 놀고 건전한 정신과 육체는 가지고 살아 갈 수 있는 환경을 우리 자녀들에게 만들어 줘야 하는데 요즘 먹고 살만한 사람들의 자녀를 볼것 같으면 날이 갈 수록 공부해야 한다. 성적은 어떻게 됐느냐 하고 학교에서 집에 돌아오자마자 10분정도 있지도 않고 우유를 마시는게 아니고 삼킵니다. 삼키고 나서 바로 무슨 속셈학원, 피아노학원이니 하는 등에 나가는데 그렇게 공부하는 것이 나쁘다는 것이 아니고 뛰노는 건 언제 뛰노느냐 하는 것입니다. 음식도 먹었을때 약간 활동하고, 운동약간 했을때 소화에 도움이 되는데 우리 아이들은 그런것들을 잘 할 기회조차 없는것 같습니다.

우리 사회는 유교적인 사고방식에 입각한 사회라서 그런지 알게 모르게 우리는 강박관념, 무슨 압박을 받는 좀 여유없게 살아가야 하는 그런 것이 있는것 같습니다.

물론 유교가 어른들에 대한 존경심이

라든지 경로사상이라든지 그런 것이 나쁘다는 것이 아니고 존경의 대상이 되는 어른들께서 한번 아량을 베푸시고 아래 사람들에게 좀 여유있게 살아 나갈 수 있도록 해주었으면 합니다.

제가 보기에는 한국인의 건강관리는 우리 한국말에 꼭 맞는 말이 있습니다. “병주고 약준다.” “사후 약방문” 의사분들은 사후(사고가 있은후), “소 잃고 외양간 고친다.” “도둑은 맞고 사립문 고친다” 라는 말들이 많습니다.

우리 건강진리를 한마디로 요약한다면 일반적으로 우리 건강관은 비합리적이고 비과학적이라고 생각합니다.

우리 약품광고를 보면 운동선수를 등장시켜 놓고 누가 나타나서 “운선생 탈나시겠소” 대답은 “아직 모르시나 ○○○○○가 있잖아.” 또, 회사 직원들이 모여서 술먹으려면 “○○○○가 있잖아” 이런 식으로 하는데 이런 논리는 무엇이냐 이런 약만 있으면 무슨 짓을 해도, 무엇을 먹어도, 무엇을 마셔도 괜찮다. 뒷탈이 없다. 라고 이렇게 생각을 하고 많이 마시기 위해서 많이 먹기 위해서 주머니에 약 넣고 다니는 분들이 많습니다.

건강관리상 여러분이 어떻게 생각하는지 예를 한가지 들어보면 우리 한국에 여가 선용이라는 것이 있는데 “여가”는 뭐냐 여가라는게 왜 주어지냐, 성경을 보면 7일중에 6일은 일하고 하루는 하나님을 공경하기 위해서도 그렇지만 6일간의 그 피로를 풀고, 힘에 소모를 만회하고, 회복하기 위해서 있는 것이 틀림없습니다.

그런데 우리 한국인은 어디 야외에

나가게 되면 더군다나 단체로 나가게 되면 여가선용이 아닌 여가 악용인 것입니다. 떠들고, 마시고, 먹고해서 결국 하루의 일과를 보낸뒤 보다는 훨씬 피곤하고 그 이튿날 아침에는 뒷통수가 멍하고 일도 물론 잘 안되겠지만 건강에 여파가 없을까 합니다.

그 반면에 우리 한국분들은 무서움 같은 것도 별로 두려워 하지 않지만 건강관리 문제에 있어서도 무서워 하지 않는 모순된 점들이 많습니다.

건강을 위하여 반드시 해야할 일을 소홀히 하면서도 특히, 경제적인 여유가 있는 중산층 분들이 건강에 좋다면 못하는 것도 없고 먹지 못하는 것도 없습니다.

최근에 와서 건강보조식품이니 건강식품이니 하는 그런 문제가 사회적으로 큰 문제로 대두할 정도가 됐습니다.

특히 몸에 좋다면 보신에 대해서 지나친 관심을 두는 그런 경향이 있는데 예를 몇가지 들면 인삼, 녹용, 보신탕, 뱀탕, 뱀사탕, 웅담, 개구리, 해구신, 흑염소, 개소주, 토룡탕, 영지버섯 등등이 특효약으로 둔갑하여 에이즈, 고혈압, 동맥경화증 등을 다 고친다고 하고 노화현상도 방지하면서 불모에 두피에다 모발을 생기게 하는 탈모촉진제 역할도 한다고 합니다. 그 원인은 결국 어디에 있느냐 하면 우리 한국인의 부조리한 건강관리관에 기인하는 것이 아닌가 싶습니다.

서양사람들은 그런 것들을 별로 안하지만 그 사람들이 우리 한국인 보다 오래 삽니다.

전에 제 친구가 무슨 교위 실장으로

있던 친구인데 제가 한때 척추가 다친 적이 있었습니다. 그 친구가 나에게 형님 이거 고치려면 딱 한가지 방법밖에 없다. “웅담이다”라고 말을 했습니다. 그런데 그 사람은 웅담이고 뭐고 다 잘 먹었지만 한 3년전에 저보다 나이가 아래인데도 간경화증으로 이미 죽었습니다. 그런 것을 보면 먼저 건강을 지키기 위해 할것은 하고 그 다음에 약이 필요할 때는 약을 쓰는 것이 좋지않나 하는 생각입니다.

Ⅱ. 국가 차원에서 한국인의 건강관리를 위해서 최선을 다하고 있는가

정부가 국가적 정책 배려가 아쉽다는 점은 요즘 심하게 등장하고 있는 시민들이 마시고 있는 식수문제, 대기오염문제, 스트레스가 날이 갈 수록 심해지는 교통문제, 소음문제 등을 우리가 체론할 필요가 있는것이고 이것이 국민 건강에 굉장히 큰 영향을 끼친다는 것을 알아야 될 것입니다.

또, 어린이들에게는 마음껏 뛰놀고 공부할 그러한 환경이 필요하고 우리 국민전체 농민을 포함해서 마음껏 뛰놀고 휴식을 하고 운동할 것은 하면서 일할 수 있는 환경을 만들어 줘야합니다.

제가 여기 문화정책, 체육정책에 대해서 한마디 당부를 한다면 국가의 국익을 선양하기 위해서 세계에 나가서 목에 금메달을 걸고 돌아올 선수들이 물론 필요하지만, 지금 서양같은데 가 보면 한 5천명 정도 사는 동네라면 축구장 서너군데 되고 정구장, 수영장, 체육관 등 없는게 없이 문화시설도 다 되

어 있습니다.

국민체육은 국민의 건강인 것입니다. 우리 한국에는 몇몇 커다란 시설을 빼놓고 서울같은 대도시에도 있을 것이 제대로 없고, 군 소재지는 영화관 제대로 된데가 없습니다. 그래서 젊은이들은 술마시고 건전치 못한 오락에 빠져 정신, 육체 다 건강치 못하게 됩니다. 아니면 그 사람들은 고향을 떠나서 서울이라든지 대도시에 들어와서 살게되고 우리 농촌도 황폐해지게 됩니다. 그러니까 이러한 문제들이 경제적으로 볼 때 이것이 악순환이 아닌가 싶습니다.

특히 쓰레기 수거 과정에서 문제를 제론해 보면 우리 아름다운 서울에서 이미 세계 축제인 올림픽대회를 성공적으로 치룬 이런 도시에 아직까지 쓰레기를 수거하는 그 방법이 좀 원시적인 면이 없지 않습니다. 물론 중심가에는 좀 다르지만 변두리만 가더라도 손수레를 가지고 가져가는 것을 들개로 치더라도 중간처리라는 과정이 있는데 모아 놓고 중간처리를 어디서 하느냐 하면 주택가에도 하고 심지어 세균이 우글 우글 거리는 그런 쓰레기를 국민학교 앞에 갖다 놓고 분류하고 있는 것입니다. 이것이 과연 바람직한가 이것이 우리 한국 젊은 아이들에게 꼬마들에게 우리 사랑을 받고 보호를 받고, 건강을 지켜주어야 할 우리어른들이 그렇게 하고 있고, 보고 있는 것입니다.

우리는 지금 오늘의 한국인, 내일의 한국인, 세계속의 한국인으로서 한국인의 건강관에 대해서 다시한번 깊게 생각하고 소중함을 깨닫고 실천해야 한다고 생각합니다. †