

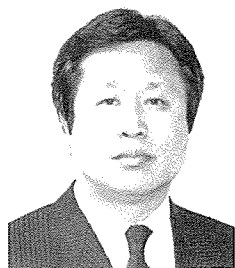
나의 대학시절 건강관리

현 대사회는 첨단과학과 순수자연을 보호하고자 하는 시대적 변화와 인간의 욕구가 첨예하게 대립되고 있음을 우리들은 직감적으로 느끼고 있음직 하다.

육순에 근접하는 나 역시 격세지감을 느끼며 살아가고 있는데, 흔히들 늙지 않기 위한 비결들을 찾느라 몸을 비틀고 보약찾아 한반도 전역을 찾아다니는 광경, 아니 부족해서 해외까지 원정다니는 우리들의 모습을 자주 보곤 한다. 도대체 왜, 건강유지를 위해 정열을 쏟고 있는지, 병들고 늙고 나약해지지 않은 사람은 모를 것이다.

우리들은 가끔 어린시절 추억들을 되새기곤 하는데, 오늘이 지면을 통해 나의 학창 시절중 특히 왕성한 혈기와 젊음이 불타오르는 육신을 가졌던, 질적인 면에서 최상이라 볼 수 있는 대학시절 나의 건강관리를 뒤돌아 보고, 이것이 관심 있는 모든 이들의 건강관리에 참고가 되었으면 한다.

나는 어린시절부터 운동을 좋아했는데, 대학시절에는 레슬링을 했었다. 당시에는 건강을 생각해서 시작한 것은 아니고, 다만 육체관리와 학문을 통한 정신적 성장을 이루기 위한 과정으로 운동을 시작했을 뿐이니, 굳이 건강관리를 위해 전문운동은 권하고 싶지 않다.



박 철 동

한국건강관리협회 감사실장

아무튼 기초적인 운동은 나의 육체적 건강관리를 위해 일조를 한 것만은 사실이다. 지속적이고 규칙적인 운동이 얼마나 보탬이 됐는지는 지금 나의 건강상태가 학창시절 건강과 같다는 점에서 확인할 수 있다. 이것은 내가 재직하고 있는 한국건강관리협회에서 매년 정기 건강검진을 받은 결과가 입증해 주고 있다.

이를 볼 때 건강은 건강을 지키고자 노력하는 사람만이 누릴 수 있는 특권이라는 것을 인식해야 할 것 같다. 병이 생겼을 때, 나이를 먹고 나서 건강을 찾은들 무엇할 것인가 말이다.

흔히 '재물을 잃는 것은 생애중 조금 잃는 것이요, 명예를 잃는 것은 생애의 반(半)을 잃는 것이며 건강을 잃는 것은 생애의 모두를 잃는 것이다' 라고 하지 않는가?

앞서 말한 바와 같이 운동이 나의 중요한 건강의 한 요인이

었지만, 병행해서 한층 강하게 만들어준 것은 금연과 금주가 촉매제였던 것 같다. 물론 폐활량을 많이 필요로 하는 운동을 했으니 담배를 피운다는 것은 나를 괴롭게 만드는 것이었고, 술은 워낙 좋아해서 한때 폭음으로 곤욕을 치른 적이 있었다. 결국 금연·금주의 길을 선택한지 벌써 20년이 되었다.

모든 것이 적당하면 육체의 평형을 유지할 수 있지만 어느 한쪽에 과(過)현상이 발생되면 몸에 이상이 생김은 조물주의 섬세함을 보여주는 것이다. 우리 몸은 스스로 부족한 것은 만들어 채워주고, 남으면 배설시키는 항상성(恒常性·Homeostasis)을 갖고 있음은 익히 알고 있는 상식이다.

결국 자기 몸에 알맞게 적정 수준을 유지하도록 부단히 관심을 갖고 노력하는 자세가 건강을 지키는 것이고, 건강을 증진시키는 방법일 것이다.

“국가의 장래를 보려거든 그 나라의 젊은이를 보라”는 말과 같이 국민들이 정신적, 육체적으로 건강해야 세계 속에 우뚝 선 대한민국이 될 것이 아닌가.

끝으로 후회하지 않는 삶을 위해 학창시절 열심히 학문에 전념하는 동시에 여유를 찾아서 건강을 지키고 증진하는 데도 시간을 배려하라는 것을 강조하고 싶다. **㉞**