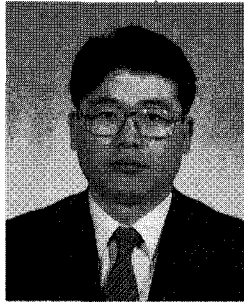


진정한 건강



오희철
연세의대 예방의학교실

“건강은 잃었을 때에만 그 가치를 알 수 있다.” “건강한 사람은 모든 것을 가졌고 건강하지 못한 사람은 가진 게 하나도 없다.” 등의 말은 건강의 중요성을 잘 말해 주고 있다. 이것은 재산이 아무리 많고 명예와 권세와 지식이 뛰어나도 그것을 즐길 건강이 없다면 그 가치가 없다는 것을 주장하는 말일 것이다.

여기에서 한가지 생각해 볼 만한 것이 있다. 어떠한 것이 건강인가? 건강이란 있지 않으면 없는 것인가? 아니면 낮은 건강수준에서부터 높은 건강수준으로 단계처럼 많은 단계가 있는 것인가?

또한 건강 유무 또는 건강수준 판단기준은 무엇인가? 만약 그 기준이 있다면 그것은 모든 사람에게 통용되는 것인가? 아니면 사람마다 크게 다를 수 있고 주관적인 부분이 많은 것인가? 건강은 목적인가 수단인가? 등등의 질문이 그것이다.

흔히 “어떤 사람이 건강을 잃었다”고

할 때 우리는 육체적인 건강만을 뜻할 때가 많다.

그러나 조금만 더 생각해 보면 육체적인 건강보다 오히려 더 중요한 부분이 있다는 것을 알 수 있다.

그것은 바로 정신적인 건강이다. 육체에 병이 없고 힘이 넘쳐 난다하더라도

정신이 온전치 못하다면 어떻게 되겠는가.

그러나 대부분의 사람이 복을 받아 정신적인 건강을 갖고 있기에 육체적인 건강에 더 많은 관심을 보인다. 여기서 한 가지 더 생각해 보자. 육체적으로도 건강하고 또 정신의학적으로도 문제가 없다고 하자.

그런데 사회의 한 구성원으로 본인도 인정하고 다른 사람들도 인정하는 사회인이 되는데 문제가 있다면 이 또한 큰 문제가 아닐 수 없다.

“나는 대학을 나왔는데 체면이 있지 어떻게 그런 험한 일을 할 수 있단 말인가?” 또는 “나보다 나이가 어린 사람이

높은 자리에 올랐는데 나는 이것이 무엇이란 말인가?”하고 한탄하며 별 대책도 없이 직장을 수시로 옮겨다닌다면 이것 또한 큰 문제일 것이다. 즉 육체적, 정신적, 그리고 사회적 건강이 모두 중요하다는 것을 말함이다.

완전한, 또는 완벽한 육체적 건강이 있을 수 있는가? 만약 있다면 그것이 좋은 것인가? 완벽한 육체적 건강을 가상적으로 생각해 본다.

나이가 10대 중반 늦어야 20대 초반에 인간의 육체적 건강은 최고수준에 이른다. 이미 20세부터 인간육체의 대부분 장기들은 노화의 과정에 들어간다. 다만 이것이 서서히 진행되기 때문에 빠르면 30대 후반 또는 둔한 사람이라도 40대 초반에는 육체가 그전만 못하다는 것을 절실히 느끼게 된다.

예로, 나이 들어서 오는 노안(老眼)은 흔히 40대초에 온다고 알려져 있지만 사실은 조금씩 진행돼서 깨닫지 못하다가 이때 비로소 깨닫게 되는 것이다.

폐기능도 심장기능도 마찬가지이다. 따라서 육체적으로 완전한 건강은 연령으로 보아 10대후반이나 늦어도 20대 초반 때의 육체를 갖고 있어야 할 것이다. 이때 물론 다른 병은 하나도 없어야 한다. 무좀도 변비도 없고 피부에 흠집 하나도 없어야 할 것이다. 키도 크고 다리도 곧고 길며, 얼굴도 미남으로 잘 생겨서 오빠부대가 쫓아 다닐 정도 째는 되어야 하는 것이다.

이왕 나온 김에 완전한 정신적, 사회적 건강도 같이 갖추었다고 가정해보자.

타고난 두뇌의 명석함과 물려받은 덕과 풍모, 정신적으로도 흠잡을 데 없이 건강하다고 가정하자. 이러한 상상이 실존할 수 있을까? 만약 이러한 것을 갖추었다면 행복할 것인가?

이러한 최고수준의 건강을 우리는 목표로 삼을 것인가. 그 대답은 의외로 간단하다. 존재하지도 않을 뿐 아니라, 목표가 돼서도 안된다.

어떻게 나이를 먹지 않을 수 있는가?

불가능하다. 어떻게 태어날 환경을 우리가 결정할 수 있단 말인가? 덕과 미모 그리고 최고의 풍모를 갖추었다고 하더라도 그것은 변하는 것일 뿐만 아니라 과정이지 어느 한 시점에 완성을 이루는 것으로 끝나는 것이 아니다. 그러나 불가능하다고 생각되는 이 모든 조건을 모두 갖추었다고 한번 가정해보자.

어느 한 시점에 이 모든 것을 갖추었다고 생각보자. 행복할 것인가? 이 모든 것을 갖추는 것을 지고의 가치로 여기는 사람이었다면 그 모든 것을 갖추는 순간 자살하지 않을까 하는 염려가 든다.

육체적, 정신적 그리고 사회적으로 완전한 건강을 얻었을때 그것은 곧 어느 순서인지는 몰라도 하나, 둘 잃어 버릴 것이 분명하다는 것을 깨닫게 될 것이기 때문이다.

따라서 건강은 어느 한 시점에 최고의 수준으로 성취되는 것으로 끝나는 것도 아니며 상상할 수 있는 최고의 수준을 이룬다고 해서 최고의 행복을 누릴 수도 없는 노릇이라는 것을 인정해야 한다.

그리고 건강 특히 육체적 건강이 목적

인가, 또는 수단인가하는 문제가 남아있다. “재산이나 명예를 잃으면 일부를 잃은 것이지만 건강을 잃으면 전부를 잃은 것이다.”라는 것은 아마도 참 설득력있는 말이다.

그렇다. 건강을 잃으면 사회에 봉사할 수도 또한 내 제한된 인생을 기쁘게 지낼 수도 없으니 모든 것을 잃는 것이라고 생각할 수 있는 것이다.

그러나 건강이 인생의 목적이 될 수 있을 것인가? 세상 살다보면 무리하게 몸을 써서 또는 그 이유는 모르지만 크고 작은 병에 걸릴 수 있다. 몸에 무리가 가는 것을 뻔히 알면서도 시간에 맞춰 일을 해내야 할 일이 있다.

피곤했던 하루 일을 끝내고 잠자리에 들려고 할때 급한 응급환자가 와서 밤새 워가며 12시간 또는 그 이상 수술을 해야 할 때가 있다. 시험에 떨어지지 않기 위해 코피를 흘리며 제대로 먹지도 못하며 공부해야 할 때가 있다.

더 나아가 단지 인간이기 때문에 물에 빠진 여러사람을 건져내고 자신은 탈진하여 물에 빠져 죽는 사람도 있다.

앞에 들은 예는 자기 개인 또는 크게 보아서 사회구성원으로서 본분을 찾기 위해 육체 건강을 투자하거나 돌보지 않는 경우이다.

우리는 이러한 이야기를 들을 때 가슴이 뭉클해 옴을 느낀다. 우리의 마음을 뭉클하게 만든 장본인들의 육체는 이미 이 세상에는 없을 것인데도 말이다.

그것은 아마도 그 소중한 육체의 건강 또는 더 나아가 육체의 존재 보다도 더

귀중한 것이 있다는 것을 의미하는 것이 아닐까?

건강에는 수준이 있다. 아주 낮은 수준의 건강에서부터 외부로부터 강한 부담이 들어와도 끄떡없이 버티나갈 수 있는 여유있는 건강이 있다.

그러나 육체적 건강 그 자체가 인생의 목표가 될 수는 없는 것이며 육체에 병든 사람이 그 당시에 육체건강을 회복하려는 것을 잠정적인 목표로 삼는 것은 이해할 수 있다.

그러나 회복할 수 없는 병에 걸렸을 때는 어떻게 할 것인가? 그때도 육체건강의 회복을 지고의 목표로 하는 것이 옳을 것인가? 다행스럽게도 대부분의 사람은 코앞에 닥친 죽음을 앞두고는 겸허해지며 자기가 해야만하는 남은 일을 정리하고 고요히 죽음을 맞을 준비를 한다는 것이다.

죽음을 받아들일 수 없는 것으로 버둥 버둥 거부하다가 본인이 꼭 정리해야하는 일마저 망각하고 억지로 죽음을 맞이하는 사람을 필자도 보아왔지만...

나는 건강이 소중하지만 인생의 목표 그 자체가 돼서는 안된다는 내 소견을 주장하기 위해 지금까지 어쭙잖은 예를 들어 보았다.

인간의 건강은 육체적 건강은 물론 사회생활, 정신적인 생활의 세가지 면 모두 중요함을 우리는 잘 알고 있다. 세가지 속성중 어떠한 부분이 더 중요하고 덜 중요하다고 하는 문제는 개인적인 차원의 문제라고 생각한다.

그러나 여기서 한가지 더 첨가하고 싶

은 것은 죽음을 예비하는 지혜이다. 우리 인간이 가장 두려워하는 것 또는 그 중에 하나인 것이 바로 죽음이다. 잊고 사는 것, 어제까지 이야기를 나누던 친구의 영결식에 갔다가 장례식장을 빠져 나오면서 잊는 것, 잊지는 않지만 막연히 먼 곳에 있다고 믿고 싶은 것, 살아 있을 때는 죽음이 없고 죽으면 내가 없으니 걱정할 것이 없다고 생각할 수 있는 것, 죽음. 누가 죽음을 피할 수 있단 말인가? 또 늙은 몸을 가지고 죽지 않고 계속 살아남는다면 그 또한 무슨 꼴이겠는가?

그런데 죽기는 죽어야 할터인데 죽음에 대하여 어떻게 하는 것이 지혜로운 것일까.

건강의 가장 반대쪽 끝에 있는 것이 사망, 죽음일까? 건강을 추구하다가 결국 인간은 항상 K.O패를 당하여 사망하는 것일까? 인생의 목표가 이 문제에 등장해야 한다고 나는 생각한다.

인생의 목표를 건강한 육체를 가지고 세상을 즐기는 것으로 삼으면 죽음은 그에게 K.O패를 선물로 줄 것이다. 사회에서의 명성, 명예, 또는 학문적 성취는 그것보다는 조금 낮다.

비록 일부 사람이지만 그의 명예와 학문적 성취를 기억하고 그의 사후에도 존경하는 사람이 있을 수 있기 때문이다.

아들, 딸 낳아 잘 키워 시집장가 보내고 잘 사는 것 보고, 늙으신 부모님을 기쁘게 해드리며 효도하다가 고요히 저 세상으로 떠나가실 때 옆에서 가까이 있는 복을 누리고, 사회적으로는 일부 명

예나 학문적 성취등을 이루었다고 해서 죽음을 맞을 때 섭섭하지 않을 수 있을까. 무엇인가 채워지지 않은 목마름이 있지 않은가.

인간은 영원(永遠)한 것을 사모하는 마음이 있다.

인생의 목표를 무엇으로 하는 것이 옳은가. 아니 인생의 진정한 뜻은 무엇일까? 인간의 영원(永遠)의 문제를 찾고 그를 위해 확신을 가지고 준비하는 사람은 복이 있다. 그는 영원의 목표를 위해 현실생활을 진지하고 성실하게 살 것이며 누구에게나 진실로 대하고 또 그로 인해 그 자체에서 기쁨을 얻을 것이다.

언제나 세상 살면서 기쁜 일을 맞을 때는 감사하며 이웃과 함께 기뻐하고, 슬픈 일을 당했을 때는 자신이 반성할 일이 없나 뒤돌아보고 슬픈 일을 진지하게 대해야 한다. 그리고 언제 다가올지 모를 나의 죽음을 긍정적으로 준비하고 항상 받아들일 수 있는 마음가짐을 갖아야 한다.

이렇게 될 수만 있다면 병으로 인한 고통이나 인생이 우리 자신을 속이는 슬픈일은 있을지언정 인간의 마음속 깊은 곳에 있는 기쁨은 언제나 살아 있을 것이며 죽음조차도 이것을 앗아 갈 수 없으리라.

그리고 이러한 인생목표와 마음가짐을 얻을 수 있는 길이 있다는 것은 얼마나 큰 복인가. 진정한 건강은 건강의 추구에 있지 않고 오히려 건강의 반대쪽에 있는 죽음의 극복에 있지 않을까? 그리고 그 길은 우리에게 이미 주어져 있다. †