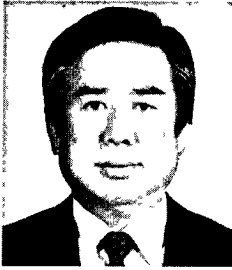


老化防止法

朴 洙 福



우리는 언제나 젊음에 머물러있고 정력이 왕성하기를 원하지만 그러나 이것은 불가능하다 그러므로 우리는 자연이 우리의 몸을 시간의 흐름에 적응시키는 것처럼 우리의 마음도 역시 그에 적응시킬 방법을 찾아야만 한다.

무엇이 사람을 늙게 만드는가? 이것은 어느 시대에나 모든 사람의 마음에 품어온 의문이었다 오늘날 우리는 왜 이런 변화가 생기는지 그 이유의 일부를 알고 있다. 그러나 우리는 아직도 완전한 해답을 줄 수는 없다. 우리는 모두 아동기와 청년기 사이인 사춘기에 일어나는 격심한 변화에 대하여 알고 있다. 이런 변화는 대부분 내분비선의 활동 증가에 기인한다.

우리는 또한 폐경기에 일어나는 변화에 대해서도 알고 있다 이것들도 역시 앞에서 말한 바와 같이 혈액 속의 어떤 호르몬의 저하로 일어나는 변화라는 것을 알게 되었다. 이 성(性)호르몬의 점진적인 감소는 다른 중요한 호르몬과 효소도 역시 감소시켜 노년기의 현저한 변화를 일으키게 하는 것이다. 그러나 우리는 평생에 걸친 올바른 식사습관을 통하여 이 과정을 늦추는 일은 할 수 있다.

우리는 또한 충분한 휴식과 적당한 운동을 하고 질병에 대한 신체의 저항력을 감소시키는 것들을 피함으로서 지혜롭게 생활하는 방법을 배워야 한다 젊어지려는 욕망은 전혀 새로운 것이 아니다. 오랜 옛날부터 많은 사람들이 늙지 않는 비결을 탐구하고 혹은 늙지않게 하기 위해 많은 보약을 이용하여 왔다 그러나 그 결과는 언제나 꼭 같다. 결국 그들은 모두 그들의 부모와 비슷한 나이에 세상을 하직하고 만다 인간의 수명의 길이를 결정하는 데는 유전의 영향이 매우 크다.

오늘날 많은 사람들이 어떤 약이나 강장제 등 한약방을 찾고 하는 사람들은 이것은 가끔 유용한 목적에 도움이 되기도 한다. 왜냐하면 많은 노인들이 가벼운 심장병, 고혈압, 당뇨병 등 여러가지 병을 가지고 있고 또 이런 병들이 제때에 발견되기만 하면 성

공적으로 치료가 되는 유리한 점도 있다. 그러나 우리가 어떤 일을 하든지 상관없이 시간의 흐름은 언제나 무시할 수 없는 미묘한 변화들을 초래한다. 거울을 자세히 들여다 보라 아마 이런 변화들이 당신 자신에게 방금도 일어나고 있을지도 모른다 그러나 이것은 실망할 이유가 되지는 않는다. 그런 주름살들이 도리어 젊었을 때 볼 수 없던 인격의 완숙, 깊이를 더할 수도 있기 때문이다

다행이도 인생의 한 단계와 다른 단계 사이에는 명확한 한계선이 없다. 성숙기가 우리도 모르는 사이에 도적같이 찾아오는데 우리들 대부분이 그 시간의 흐름을 거의 인식하지 못하기 때문이다. 그러나 조만간 우리는 우리 앞에 놓여 있는 커다란 변화에 직면해야만 한다 그리고 우리는 이 일을 우리 스스로 당하기 전에 우리의 사랑하는 가족의 한 사람이 먼저 겪는 노년기를 도와 주어야 할 입장에 처할지도 모른다.

우리는 그들의 생명을 연장시키려고 꼭 노력해야만 될 것도 아니다. 왜냐하면 가끔은 그들이 너무 고통을 당하고 있고 그래서 차라리 아주 편히 쉬는 것이 더 좋을지도 모르기 때문이다. 그러나 그들의 여생을 참으로 행복하고 만족하게 해주는 것은 우리의 책임이다

마음의 태도여하에 따라 좌우되는 것이 많다 오래전에 한 賢人은 “즐거운 마음은 良藥” 이라고 하였다. 그 말씀은 오늘날도 역시 眞理이다 老年期를 잘 보내려면 무엇보다도 즐겁고 낙관적인 人生觀을 가지는 것이 가장 중요하다. 어떤 노인들이 비록 몸에 결함이 있는데도 불구하고 아직도 생활을 잘 영위해나가는 것은 얼마나 행복해 보이는지 모른다 그러나 반대로 사소한 병이 있다고 모든 것을 포기하려 하고 낙담과 실망에 빠져 죽어가는 모습을 하는 것은 얼마나 비참한가. 성공적인 생활은 대개 적당한 식사, 꾸준한 활동, 충분한 수면, 일반적으로 인생에 대한 건전한 태도 등을 가지는 여부에 크게 의존한다 젊은이들은 언제나 나이 많은 분들로 하여금 그들이 젊다고 생각하도록 격려를 아끼지 않아야 될 것이다 그들로 하여금 그들의 고통과 무력에도 불구하고 인생의 밝은면을 보도록 도와 주어야 한다 낙관적인 태도가 아마도 보다 좋은 건강을 향한 첫걸음이고 또 가장 중요한 단계인 것 같다.

(울산광역시 남구 달동 1332-1 강원 한약방 ☎ 261-2111)