

“건강하세요”



오세익 · 편집주간

해가 바뀌면 누구나 한번쯤은 새로운 각오를 다짐하게 된다.

사업방향의 구상이라든가 개인적으로 해 보고 싶은 일에 대한 욕구도 머리속에 자리잡게 마련이다. 또한 연초가 되면 인쇄인 대부분이 자신의 건강상태에 관심을 갖고 한 해를 건강하게 지내기 위한 여러 가지 방안을 생각하고 실천하려고 노력하게 된다.

인쇄경영인 중에는 건강문제에 관해 전문가 못지않은 상식과 지식을 갖춘 이들이 있다.

체질에 따른 특징이라든가 체력단련 방법, 식이요법, 몸에 맞는 운동방법 등 듣고 있으면 저절로 빠져들 만큼 이분들의 설명은 논리정연하고 합리적(?)이다.

건강을 잃으면 모든 것을 잃는 것인데 스스로의 건강에 관심을 갖고 효과적으로 관리하는 것은 지극히 당연한 일이라고 하겠다.

사실 건강하게 사는 방법은 이론적으로는 그리 어렵지 않아 보인다. 100세 가까이 장수하는 분들이나 한의, 양의 등 전문가들이 권유하는 건강하게 오래사는 길은 욕심을 줄이고 항상 마음을 편하게 하며 음식은 적절하게 맛있게 먹고 쓸데없이 다투지 말고 쉬지않고 일을 하는 것 등으로 결론을 내린다.

그러나 이러한 일들이 언뜻 보기에는 쉬운 일이라고 생각할 수도 있겠으나 세상 풍파와 싸우면서 실행 한다는 것은 그리 쉬운 일만은 아니다.

특히 인쇄문화인들은 문화사업을 영위하고 있지만 마음 고생이 심한 편이다. 인쇄업을 경영하려면 크고 작은 문제들과 쉴틈없이 충돌하면서 견뎌내기 어려운 스트레스를 받게 마련이다. 이런 이유 때문인지는 모르겠으나 인쇄인 중에는 문화인에 걸맞지 않게 거의 매일 술을 마신다든가 쉴새없이 담배연기를 뿜어내는가 하면 불같은 성격으로 쉽게 흥분하고 다투기 잘하는 분들이 적지 않다.

그렇게 되는 과정에는 무슨 사연이 있गे 마련이지만 이래 가지고는 건강하게 오래살기는 어렵지 않을까? 어느 성직자는 연말연시를 맞이하여 스스로에게 다음 두가지 질문을 하고 그에 맞는 해답을 찾아보라는 메시지를 전했는데 첫째 나는 누구인가? 둘째 나는 올해 몇살인가? 하는 내용이다. 냉정하게 자신에 대한 분석과 반성을 하고 나이값을 하면서 살아야 한다는 설명이다. 나는 남의 눈치 보지않고 하고 싶은 대로 하면서 세상을 살아간다고 자랑하던 자랑을 하는 사람을 가끔 만나게 되는데 남에게 피해를 주면서 살아가는 인생은 결코 건강하게 사는 방법이라고 할 수 없다.

다행히 요즘 인쇄문화인들이 술을 자제하고 금연하는 분들이 눈에 띄게 늘어나고 있다. 또한 다투기 보다는 화해하면서 온화하게 살아가려는 분위기가 잔잔하게 퍼지고 있다. 사랑하면서 살기에도 짧은 인생인데 미워하며 살면서 건강을 해쳐서야 되겠는가?

계미년을 맞이하여 “건강하게 사세요”.