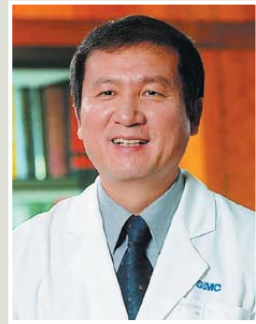


‘긍정적 사고’와 ‘걷기’로 건강한 인생 설계

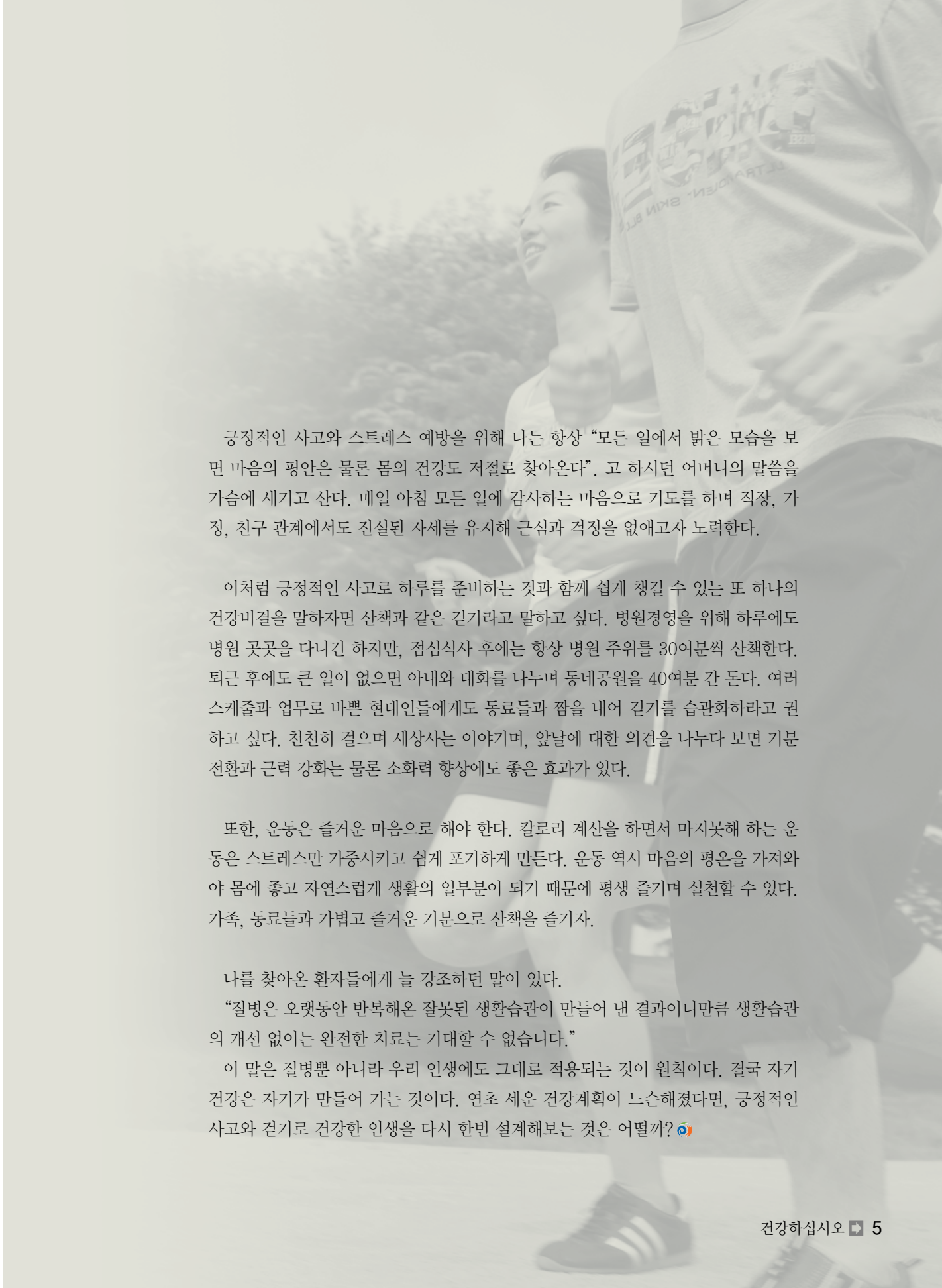


이 종 철
삼성서울병원장

환자 진료와 병원 경영 업무를 병행하는 이중의 일을 하다보니 건강한 일상을 영위하는 비결에 대한 질문을 많이 받곤 한다. 가장 기본적인데서 널리 적용할 수 있는 답을 찾는다면, 모든 일에 항상 감사하는 마음가짐과 적절한 운동이라고 대답할 수 있을 것이다. 많은 사람들이 건강한 삶을 위한 조건으로 식이요법과 운동 등을 통한 육체적 건강을 먼저 떠올리겠지만 감사하고 기쁜 마음가짐으로 세상을 살아가는 지혜야말로 건강한 삶을 사는 첫번째 항목이 아닐까 생각한다.



무엇을 이뤄내고자 하는 욕망으로 인한 스트레스는 사람의 성장을 돕는 원동력이 되므로 반드시 나쁜 것만은 아니지만 원하는 대로 일이 진행되는 경우가 많지 않기 때문에 누구에게나 스트레스가 따라다니기 마련이다. 스트레스가 과도하면 건강에 이상 신호가 온다는 것은 더 이상의 설명이 필요 없을 듯 하다.



긍정적인 사고와 스트레스 예방을 위해 나는 항상 “모든 일에서 밝은 모습을 보면 마음의 평안은 물론 몸의 건강도 저절로 찾아온다”. 고 하시던 어머니의 말씀을 가슴에 새기고 산다. 매일 아침 모든 일에 감사하는 마음으로 기도를 하며 직장, 가정, 친구 관계에서도 진실된 자세를 유지해 근심과 걱정을 없애고자 노력한다.

이처럼 긍정적인 사고로 하루를 준비하는 것과 함께 쉽게 챙길 수 있는 또 하나의 건강비결을 말하자면 산책과 같은 걷기라고 말하고 싶다. 병원경영을 위해 하루에도 병원 곳곳을 다니긴 하지만, 점심식사 후에는 항상 병원 주위를 30여분씩 산책한다. 퇴근 후에도 큰 일이 없으면 아내와 대화를 나누며 동네공원을 40여분 간 돈다. 여러 스케줄과 업무로 바쁜 현대인들에게도 동료들과 짬을 내어 걷기를 습관화하라고 권하고 싶다. 천천히 걸으며 세상사는 이야기며, 앞날에 대한 의견을 나누다 보면 기분 전환과 근력 강화는 물론 소화력 향상에도 좋은 효과가 있다.

또한, 운동은 즐거운 마음으로 해야 한다. 칼로리 계산을 하면서 마지못해 하는 운동은 스트레스만 가중시키고 쉽게 포기하게 만든다. 운동 역시 마음의 평온을 가져와야 몸에 좋고 자연스럽게 생활의 일부분이 되기 때문에 평생 즐기며 실천할 수 있다. 가족, 동료들과 가볍고 즐거운 기분으로 산책을 즐기자.

나를 찾아온 환자들에게 늘 강조하던 말이 있다.

“질병은 오랫동안 반복해온 잘못된 생활습관이 만들어 낸 결과이니만큼 생활습관의 개선 없이는 완전한 치료는 기대할 수 없습니다.”

이 말은 질병뿐 아니라 우리 인생에도 그대로 적용되는 것이 원칙이다. 결국 자기 건강은 자기가 만들어 가는 것이다. 연초 세운 건강계획이 느슨해졌다면, 긍정적인 사고와 걷기로 건강한 인생을 다시 한번 설계해보는 것은 어떨까? 🌈