

나의 건강관리



김 동 헌
부산대학교병원장

일반적으로 몸이 튼튼하고 병이 없는 상태를 건강한 상태라고 말하지만 보건학적인 측면에서 볼 때 “건강이란 질병이나 단지 허약한 상태가 아닐 뿐만 아니라 육체적·정신적 및 사회적으로 완전한 안녕상태를 말한다.”라고 정의할 수 있다. 다시 말하면 육체적인 건강뿐만 아니라 정신적으로나 사회적으로도 안녕한 상태를 유지하여야만 비로소 건강하다고 보는 것이다.

그러나 육체적 건강이 정신적, 사회적 건강의 근본이 된다는 중요한 의미에서 나의 육체적 건강 유지 방법을 몇 가지 말씀드리고자 한다.

첫째, 생활 속의 꾸준한 운동이다.

운동이라야 주말을 이용하여 가끔 골프를 즐기지만 이는 규칙적인 운동이라기보다는 비즈니스적인 측면에서 하는 불규칙적인 것으로 운동의 효과는 거의 없는 실정이다. 때문에 규칙적인 운동은 나의 일상생활을 활용하여 하는데 그것이 바로 걷기이다. 나는 외과 의사로서, 그리고 병원을 운영하는 병원장으로서 거의 매일 전 병동의 환자를 둘러(회진) 보는데 이때를 활용하여 걷기 운동을 하는 것이다. 이의 효과는 매일 5km 이상을 걷는 운동 효과가 있을 것으로 생각된다.

둘째, 금연과 절주이다.

흡연과 음주는 건강을 해치는 제1의 주범이라 생각하고 수년전부터 금연을 하고 있으며, 음주는 가급적 한번 마시고 나면 2~3일 정도 금주를 하고, 공복에서보다는 위를 충분히 채우고 마시며, 한잔을 한번에 마시기보다는 2~3번 정도 나누어 마신다. 그리고 다음 날 숙취해소를 위해 나만의 노하우인 국산 된장을 풀어 넣고 끓인 복국을 즐긴다.

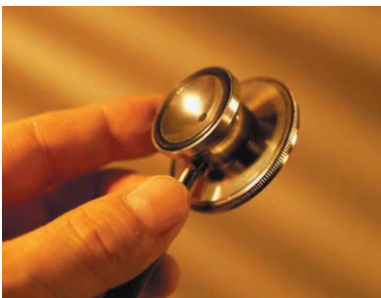
셋째, 스트레스 관리를 위해 칭찬을 아끼지 않는다.

스트레스는 만병의 근원이다. 현대인이 스트레스를 받지 않고 살아가기란 불가능하다. 따라서 받은 스트레스를 어떻게 해소하느냐가 문제인데 대부분의 사람들은 스트레스를 해소하기 위해 친한 친구와 맛있는 음식을 먹거나 취미생활을 하는 경우가 많지만, 나는 특이하게도 우리 직원들의 어깨를 두드리면서 칭찬을 해 주면 스트레스가 풀린다.

넷째, 균등한 영양공급과 충분한 휴식이다.

아침에는 과일과 야채 등으로 생식을 하며, 점심에는 고 칼로리의 식단으로 영양을 충분히 보충하고, 저녁은 일찍 먹거나 늦게 먹으나 충분한 소화 시간이 지난 후에 잠자리에 드는데 가급적 따뜻한 물로 샤워 후에 잠을 청하며 수면시간은 6시간 정도로 유지한다.

다섯째, 한 해에 한번씩 검진을 받는다.



암 등 중한 병은 조기 검진이 제2의 예방이라 할 수 있다. 검진을 통해서 발견된 암은 80~90%가 완치에 가깝게 되지만 증상이 있어서 발견된 암은 치료의 한계를 넘어선 경우가 많다. 따라서 21세기 의료의 혜택을 제대로 받으려면 정기적 검진을 받아야 한다. 이런 이유로 나도 1년에 한번씩 검진을 받고 있다.

물자가 풍부해진 현대사회에서는 빈곤에 의한 영양장애 등은 줄어들지만 과도한 영양섭취와 편식, 스트레스 등으로 정신적인 면과 사회 적응의 문제가 많이 발생하고 있다. 건강을 해치고 나서 의료에 의존하는 어리석은 일을 하기 보다는 건강할 때 건강을 해치지 않도록 몸에 좋은 음식물을 섭취하고 전문가의 운동처방을 받아 자기에 맞는 운동을 규칙적으로 하는 것이 매우 중요하며, 또한 자신의 의지로 자기의 행동을 조절하는 힘을 기르는 것도 건강관리를 위해서 매우 중요한 일로 생각된다.🌀