

건강십훈健康十訓, 인생십훈人生十訓



신승철
큰사랑노인전문병원원장

얼마 전 집 근처 식당에 간 적이 있었다. 혼자 식사를 기다리던 중, 벽에 걸려있는 작은 액자 하나가 눈에 들어왔다. ‘건강십훈’의 내용이 일목요연하게 적혀 있었다. 한 줄씩 음미하다 보니, 현대 의학으로 봐도 상당히 뜻깊은 내용이었다. 여기에 이를 다시 소개해 본다.

그 첫째, 少食多嚼(고기보다 채식을 많이 하라) 둘째, 小酒多果(과음은 피하고, 과일을 많이 먹자) 셋째, 小車多步(많이 걷자) 넷째, 小慾多施(과욕을 버리고, 덕을 베풀자) 다섯째, 小依多浴(옷은 얇게 입고, 목욕은 자주하자) 여섯째, 小煩多眠(번민은 피하고, 잠을 충분히 자자) 일곱째, 小言多行(말은 적게하고, 행동으로 실천하자) 여덟번째, 小鹽多酢(짠 음식은 건강에 해롭다. 감식초 등 발효식초를 즐기자) 아홉번째, 小食多嚼(과식은 피하고, 잘 씹어먹자) 그리고 열번째가 小噴多笑(흥분을 피하고, 언제나 명랑한 마음을 갖자)이다.

이미 사회 일반에 많이 알려진 사실이기도 하다. 허나 곰곰이 다시 곱씹어봐도, 이 이상의 건강 판

타법이 없지 않을까 싶다. 현대 의학 개념으로 이를 잠시 풀이해 보자.

십여 년 전 미국의 어느 유명식품 영양학자가 최고의 건강식품 열가지를 열거한 적이 있었다. 현미나 호밀 같은 콩이나 견과류, 시금치, 녹차, 적포도주, 연어, 마늘, 블루베리, 브로콜리, 토마토가 있었던 것으로 기억된다. 그 외에 요구르트, 해조류, 고구마, 양파(플라보노이드 성분, 암 예방 혈관기능개선), 당근(베타카로틴 성분, 항암효과), 버섯 등을 추가로 포함할 수도 있었다. 적포도주(폴리페놀, 테스베라트롤같은 성분이 심장질환, 폐질환의 예방효과, 항암효과)는 값이 비싼 게 아니다. 우리의 머루주로 대체가 가능하다.

연어는 콩치나 고등어같은 등푸른 생선으로 대체가 가능하고, 블루베리는 오디나 복분자, 또는 곤드레 나물같은 것으로 대체가 가능하다. 브로콜리는 요즘 우리나라 어느 시장에서도 얼마든 쉽게 구입할 수 있다. 토마토는 날 것보다는 올리브기름에 데쳐 먹으면, 주요 성분(리코펜, 비타민A 등 항산화, 항암효과)의 장내 흡수가 훨씬 더 낫다고 한다. 그 외에 각종 나물류도 몸에 상당히 이롭다고 알려져있다. 녹차(카테킨성분, 암예방등 각종 성인병 예방에 효과)가 좋다는 것은 이미 잘 알려져 있다. 간추려 보자. 최고의 건강식품들은 비싼 게 하나도 없다. 가까운 곳에서 누구든 쉽게 구할 수가 있다. 대부분 식물들이다. 과일, 채소, 견과류가 주종을 이룬다. 여기엔 미네랄, 각종 비타민, 필수 아미노산이 풍부하다.

‘건강십훈’ 가운데 채식을 많이 하고, 과일을 많이 먹고, 짠음식 피하고, 몸의 산성화를 예방하는 감식초 같은 발효식품 등을 먹는다는 것은 현대 의학의 베스트 건강식품과도 일맥상통하다. 물론,

잘 씹어 먹어야 장내 흡수율도 높고 위장에도 부담이 안된다. 술로써는 적포도주가 추천되나 과음 하라는 뜻은 없다. 육류로써 돼지고기나 쇠고기는 없다. 몸에 유익한 콜레스테롤을 제공해주는 공치, 고등어, 연어같은 등푸른 생선이 추천될 뿐이다. 그 다음 많이 걷자는 것이다. 운동을 규칙적으로 하는 것만큼 보약이 따로 없다.

얼마 전 한 TV 방송에서 일본의 슈퍼노인 프로그램 본 적이 있다. 요체 중 하나는 이렇다. 초기 치매에 걸렸던 노인이 있었는데, 하루 만 보 이상(약 5km정도) 조깅을 일년 이상 했더니, 치매 증상이 거의 다 없어졌다. 뇌 MRI를 찍었는데 운동 후 전과 비교해보니 큰 차이가 있었다.

뇌의 전 전두부(앞이마 가까이 있는 뇌의 부분으로, 치매가 오면 이 부분의 퇴화가 심해 판단력, 사고력, 이해력에 큰 장애가 생긴다.)쪽을 살펴보니 새로운 축삭 돌기 등 뇌신경 세포들이 새로 생겨났음이 확인된 것이다. 퇴화를 겪던 뇌세포가 새로운 생기를 얻었던 것이다. 운동을 하다 보면 뇌세포 기능을 촉진하는 특정 물질의 체내 분비가 왕성하게 일어난다는 것이 입증되었다. 알다시피 운동으로 땀을 빼면, 체내 노폐물의 처리가 원활해지고 신진대사가 촉진된다.

따라서 피부, 면역기능, 심폐기능이 좋아진다는 것은 더 이상 말할 나위가 없다. ‘건강심훈’의 나머지 내용은 주로, 정신 건강에 관한 것이다. 과욕을 부리지 말고, 번민을 피하고, 말을 아끼고, 흥분을 피하고, 명량한 마음을 갖자는 것. 듣기에 좋고, 아주 간단한 것 같지만 사실 실천하기에는 그리 쉬운 일이 아니다. 번민은 피하려고 마음먹는다고 피해지는가? 흥분은 단지 억제한다고 해서 근절이 되는가? 명량한 마음 역시 마음먹는다고 될 일인가? 결코 쉽지 않은 일이다.

사람의 성격에 따라 스트레스를 대처하는 방법도 가지각색일 것이다. 해서 정신 건강에는 어느 한 쪽의 일방적 충고나 물리적 대처 방법은 그 효용

성이 의심된다. 그러나 여기서 최선의 방법을 몇 가지 제시해 보려 한다.

첫째, 운동을 꾸준히 하면, 번민의 반은 줄일 수 있다. 운동은 복잡한 번민을 단순하게 정리해주도록, 심신의 여력을 갖게 해준다.

둘째, 평소 마음의 편한 공부를 하는 습관을 갖는다. 명상이든, 성경책이든, 불교에 관한 책이든, 마음의 본바탕이 무언지, 삶의 목적을 어디에 두고 사는 게 바람직한지, 그 화두를 늘 잊지 않고, 참구해 보려는 태도가 있어야 된다.

말하자면 내면생활의 질을 높이려는 진지한 자세가 필요하다.

셋째, ‘화’를 다스리는 방법을 나름대로 터득해야 된다. 화나고 짜증 날 때, 적절한 표현이 있어야 하지만, 동시에 어느 때든 남과 자신을 용서해 줄 수 있는 마음의 아량을 갖도록 하자.

넷째, 인간관계에 사고의 유연성이 굉장히 중요하다. 남의 입장에서 생각해 보기, 유머 사용을 즐기, 좋은 말 쓰기 등을 습관화해야 된다.

다섯째, 일과 관련해서다. 일이라는 것이 대부분 돈 버는 것과 관련이 많다. 일을 하는데 있어서 남의 눈치를 지나치게 의식한다든지, 억지로 한다든지, 무언가가 두려워서, 또는 불필요한 경쟁심에 촉발되어 스트레스를 받거나 하면 일 자체에 대해 남보다 몇 배나 큰 스트레스를 받는다. 그런 부정적 생각을 떨쳐버리려면, ‘그때, 그 장소’에서 자신의 자발적 동기에 의해 최선으로, 열심히 해 본다는 자세가 있어야 된다. 일 자체로 스트레스를 풀라는 뜻도 있다. 아무리 힘이 들더라도 능동적으로 일을 해 나가는 사람들은 대부분 정신적으로 건강하다.

마지막으로 ‘나는 세상을 위해 무언가를 봉사 하련다’는 취지의 인생철학도 가져봄 직 하다.

그리하면, ‘건강심훈’은, 바로 ‘인생심훈’으로 우리 웰빙 삶의 기본수칙으로 삼을 만한 것이 될 것이다.

/MP저널