
신바람 건강학

황수관 · 연세대학교 의과대학 교수, 스포츠클리닉

머리말 - “우리 몸은 건강하기를 원하고 있다”

제가 말씀드릴 주제는 신바람 건강학이란 주제입니다만, 주로 오늘날 현대인들은 건강을 어떻게 지켜야 되느냐에 주안점을 두어서 말씀드리겠습니다. 먼저 우리가 알아두어야 할 것은 우리 몸의 건강학적·생리학적인 특성인데, 한마디로 우리 몸은 건강학적·생리학적으로 이미 건강하기를 원하고 있다고 말씀드릴 수 있습니다.

대기 중에는 눈에는 보이지 않지만, 세균, 발암 물질, 중금속, 납 같은 것들이 우글우글거리고, 공기를 통하여 계속 우리 몸 속에 들어오고 있습니다. 한 번 숨쉬는 데 500cc의 공기가 들어오고, 1분에 최소한 12번 숨을 쉬니까 약 6리터의 공기가 들어옵니다. 그러면 1시간에는 360리터의 엄청난 양의 공기가 내 몸 속으로 들어오는데, 공기가 좋은 나쁜 것들을 피할 길이 없습니다.

우리가 먹는 음식에도 세균, 바이러스, 발암 물질이 우글거립니다. 제가 만약 이 컵의 입 닿는 부분에 손가락을 짚 스킨고 현미경으로 들여다 보면 세균이 우글거릴 것입

니다. 이것을 보고는 속이 느긋거려서 못 먹습니다. 그런데 놀라운 사실은 이와 같이 몸 속에 들어왔던 모든 균들이 우리 몸 속에서 스스로 하나하나 다 퇴치된다는 것입니다. 이것은 한마디로 우리 몸은 스스로 생존할 수 있는 능력 즉, 자생력이 있기 때문입니다. 이것때문에 여러분과 제가 지금 살아 있는 것입니다. 예를 들어, 어느 분이 병원에 가서 종합진단을 해보니 자기도 모르는 사이에 B형 간염 항체가 생겼다고든가, 또 뼈가 부러졌는데 어긋나지 않게만 두면 저절로 붙게 되는 것도 자생력 때문입니다.

21세기에 가장 퇴치하기 어려운 병은 암도 에이즈도 아닌 감기라고 합니다. 암이나 에이즈는 85~90% 퇴치 가능하다고 하지만, 감기는 27%밖에 안된다고 합니다. 왜냐하면 감기는 바이러스에 의해서 들어오는데, 그 수가 워낙 많아서 현재 몇개밖에는 알 수 없고 또 너무 작아서 그 정체를 알 수 없기 때문입니다. 그런데 놀라운 사실은 감기가 우리 몸 속에 들어와 보름만 되면 감기가 떨어집니다. 이미 우리 몸 속에 감기 약이 있다는 사실을 알아야 됩니다. 아직까지 인간의 힘으로 감기 약의 개발이 안되었는

데 이미 몸 속에 개발되어 있는 것입니다. 이렇게 우리 몸은 놀라운 자생력을 가지고 있습니다.

혈압의 경우를 보면, 80에서 120이 정상 혈압입니다. 혈압도 하루 중에 변하는데, 아침 시간은 하루중 혈압이 가장 높을 때입니다. 또 날씨가 찰 때 혈압이 많이 올라갑니다. 그런데 혈압 높은 분이 목욕탕에 가서 온탕·냉탕에 번갈아 들어가는 것은 위험합니다. 또 혈압이 높은 분은 추운 아침 화장실 출입을 주의해야 합니다. 그 이유는 쪼그리고 앉아 힘을 주게 되면 혈압이 막 올라가 심하면 뇌의 혈관이 터지는 사태가 발생합니다. 여러분들은 비록 혈압이 높지 않더라도 오늘 제 강의를 들은 이후부터는 일생 동안 변을 보시면서 힘을 주지 말고 그냥 나올 때까지 기다리시기를 바랍니다. 그리고 혈압은 화를 내거나 열받거나 깜짝 놀라거나 신경질을 내면 많이 올라갑니다. 이 때 누구나 할 것 없이 120이던 혈압이 250 정도까지 올라갑니다. 그런데 놀라운 사실은 250까지 올라갔던 혈압이 5분 내지 10분 휴식을 취하면 다시 정상 혈압인 120으로 내려온다는 것입니다. 이것은 우리 몸이 이미 정상상을 유지하려는 성질을 갖고 있다는 겁니다. 다시 말하면, 우리 몸이 건강하기를 원하고 있기 때문입니다. 혈압내리는 약 한 첩 먹지 않았는데도 저절로 내려온다는 것은 우리 몸 속에 혈압을 내리는 모든 조치가 되어 있다는 것입니다. 쉽게 말하면 혈압 약이

몸 속에 분비된다는 것입니다. 어떤 분은 혈압이 올라가서 잘 내려오지 않는 분이 있습니다. 이 분은 몸 속에 혈압 약이 부족하기 때문에, 약을 먹어야 내려오게 됩니다.

또 우리 맥박은 1분에 70~80번쯤 뛰니다. 운동 선수는 심장이 튼튼하기 때문에 맥박이 천천히 뛰니다. 운동 선수 가운데 심장이 가장 튼튼한 선수는 마라톤 선수입니다. 마라톤 선수는 맥박이 1분에 50번도 안 뛰니다. 심장이 한 번 수축할 때, 혈액을 온 몸으로 많이 내보낼 능력이 있으니까 맥박이 자주 뛸 필요가 없습니다. 그러나 심장이 약한 사람은 한 번 수축할 때, 혈액이 조금밖에 나가지 않기 때문에 자주 뛰어줘야 됩니다. 그래서 의학계에서는 가만히 앉아 있는데 맥박이 100번 이상 뛰면 환자로 취급합니다. 요즘 분들은 스트레스를 얼마나 많이 받는지 맥박이 너무 빨리 뛰니다. 황영조 같은 선수는 맥박이 40번 정도밖에 뛰지 않습니다. 심장이 한 번 뛰고 거짓말 조금 보태면 한 숨 자고 뛰는 것 같습니다.

제가 바로셀로나 올림픽이 열렸을 때, 운동 선수(마라톤 선수)의 심장에 대한 논문을 제출을 했더니 감사하게도 채택되어서, 바로셀로나 올림픽학술대회에 가서 논문을 발표하고 10여 일쯤 있다가 돌아왔는데 마침 황영조 선수가 마라톤에서 우승했습니다. 여러분! 황영조도 성이 황이고 저도 황입니다. 그래서 그런지 황영조는 앞에서 바쁘고 저는 뒤에서 바쁜 사람입니다. 제가 더

바쁜 이유는 황영조 어머니가 해녀이기 때문에 더 그렇습니다. 해녀에 대한 연구는 국내외를 막론하고 저희 연구소밖에 없습니다. 국외에 해녀에 대한 연구소가 없는 이유는 해녀가 없기 때문입니다. 해녀 아들이 마라톤에 우승했다는 것에 대해서 우리나라 사람들은 별로 의미를 붙이지 않는데, 외국인들은 인어공주 얘기는 들어봤는데 해녀 이야기는 처음 들어봤다는 것입니다. 이 사람들은 자꾸 물밑에 기어다니는 여자가 애를 낳아 애를 물으로 내보내서 마라톤에서 우승한 줄 압니다. 심지어 어떤 사람은 물개 새끼가 뛰는 걸로 생각하는 사람도 있습니다. 그래서 바로 제가 그것에 대해 증언한 사람입니다. 그 당시 일간지에 해녀의 심폐기능과 생리학적 특성이며 그의 아들 황영조는 어떻다는 것을 하나하나 분석해서 발표했습니다. 그리고 마지막에 황영조가 대한민국 체육상을 받을 때 저도 옆에 끼어서 조그마한 상을 하나 받았는데, 이게 바로 종씨 복이 아닌가 생각해봤습니다.

이 70~80 번 뛰는 맥박도 운동을 하거나, 어떤 스트레스를 받거나, 깜짝 놀라면 최고 220 번까지 올라갑니다. 맥박은 220에서 자기 나이를 뺀 값대로 올라갑니다. 나이가 50세이면 170까지, 40세는 180까지, 20세는 200까지 올라갑니다. 그런데 이와 같이 올라갔던 맥박도 5 분 내지 10 분 휴식과 안정을 취하면, 다시 정상 맥박인 70 회, 60 회, 50 회로 내려갑니다. 올라갔던 맥박이

다시 정상으로 내려온다는 것은 우리 몸은 이미 건강하기를 원하고 있기 때문인 것입니다. 그래서 내려오는 속도가 빠르면 빠를수록 그 사람은 건강한 사람입니다. 황영조 선수는 42.195 km를 전력 질주한 후 5 분 내지 10 분 자면 맥박이 금방 40 회로 떨어 집니다. 그런데 어떤 분은 5층까지 계단을 오르내리고 30 분이 지난 후까지 심장이 발 땀발땀 뛰는 사람이 있습니다. 이것은 심장이 약하고, 건강이 나쁘고 혈액 순환이 잘 안된다는 것을 한마디로 말하고 있는 겁니다. 옛부터 진맥을 통해서 건강을 진단하는 것은 거기에서 그 의미를 찾아볼 수 있는 것입니다.

여름이 되면 땀이 납니다. 체온이 37도 인데 몸에 열이 나거나 바깥의 열을 받게 되면 체온이 38도를 넘습니다. 물론, 40도 이상까지 올라가면 살아남을 사람이 아무도 없을 것입니다. 그런데 이상하게 누가 시키지도 않았는데 몸에서 땀이 나고, 그 땀을 통해서 열을 발산함으로써 올라간 체온이 다시 정상으로 내려옵니다. 여러분 너무 신기하지 않습니까? 저는 이런 것을 하나하나 연구하고 있는데 너무도 신기합니다. 한 가지 예를 들어보면, 우리 몸의 장기 가운데 제일 중요한 것이 심장입니다. 그런데 이 심장이 중요하기 때문에 이를 보호하기 위해 단단한 뼈 속에 들어 있습니다. 이것이 벗어 야 사망이지 다른 것이 벗으면 사망이 아닙니다. 그 다음으로 중요한 것은 뇌로서 이것

역시 단단한 뼈 속에 들어 있습니다. 이것이 물렁물렁해서 다치면 살아남을 사람이 별로 없습니다. 한 가지 한 가지 뜯어보면 참 신기합니다. 눈썹이 바로 눈 위에 있는 것도, 콧구멍이 두 개 있는 것도 신기합니다.

얼마 전 날씨가 추운 날 어느 여자 분이 저한테 소변을 가져오면서 “선생님 오늘 소변을 보고 난 후에 몸이 별나게 떨렸는데 이게 무슨 병입니까”라고 물은 적이 있었습니다. 몸이 떨리는 이유는 방광 속에 들어있는 소변의 온도도 체온과 같은 37도로 뜨거운데, 이것을 추운 겨울 날씨에 일시에 방출해 버리니까 체온이 떨어져 생기는 현상입니다. 추운 겨울에 난로를 끌어안고 있다가 빠져나가는 것과 유사합니다. 이 떨어진 체온을 올리는 유일한 방법은 떠는 길밖에 없습니다. 몸이 떨면 근육이 떨리고, 근육이 떨리면 열이 생성되어 내려간 체온이 다시 정상으로 돌아오게 됩니다. 참 신기합니다. 그러면 날씨가 추워서 몸이 떨릴 때 열심히 떨어야 되는가 참아야 되는가는 물어볼 필요도 없이 열심히 떨어야 됩니다. 그래야 내 몸이 빨리 정상으로 되돌아올 수 있는 것입니다.

“즐거운 마음 · 웃음이 건강케 한다”

대단히 실례되는 말이지만 여러분 남자들이 먼저 죽습니다. 여자 분들이 오래 사는 이유는 그들에게는 즐거워하는 자들과 함께

즐거워할 수 있는 마음이 있기 때문입니다. 참 신통합니다. 여자 분들은 조금 웃겨도 막 웃습시다만, 남자 분들은 좀처럼 안 웃습시다. 전에 교장선생님들 410명 모인 데서 노화방지법에 대해서 강연한 적이 있었습니다. 앞에서 보니 한 사람도 웃지 않습니다. 전부다 목에 깁스를 해놨는지 아니면 옛날에 교육감·교육장을 하셔서 그런지 드디어 웃겨도 안 웃을 실험 대상자가 나타났다고 생각했습니다. 그래서 아주 재미있는 웃음 거리를 생각해서 웃기니까, 웃음을 참느라고 정신없어 합니다. 여러분들! 한 번 웃는데 어느 정도 건강해지는지 아십니까. 놀라지 마십시오. 여자 분들이 에어로빅을 5분 동안 한 것과 똑같습시다.

아이들은 건강하고, 나이가 많을수록 건강이 나빠지는 이유의 첫번째가 웃음 때문임이 밝혀졌습니다. 애들은 하루에 400번을 웃는다고 합니다. 정말로 그런 것 같습니다. 제가 작년에 미국 뉴욕에 가서 순회 강연을 마치고 돌아오는 機內에서, 한 아주머니가 꼬마를 안고 있는데 얼마나 귀여운지 제가 그의 손을 흔드니까 막 웃습시다. 어른 보고 흔들어 보십시오. 어디 웃는 사람이 있는가. 어린아이와 같이 웃을 수 있는 마음을 갖고 있으면 건강해집니다. 아이들은 하루에 400번 웃는데 어른은 하루에 15번밖에 안 웃는다고 합니다. 그것도 외국 사람이지만, 한국 사람은 하루에 한 번도 안 웃는 사람이 많습니다. 혹시 여러분 가운데 웃음을 잃어

버린 분이 계시면, 웃음을 되찾으십시오. 그것도 빨리 되찾으십시오. 우선, 거울을 보고 웃는 연습을 한 번 해보십시오. 웃는 연습하는 자기 모습을 보면 기가차서 웃음이 나올 겁니다.

제가 얼마 전에 브라질에서 열린 세계의 학세미나의 부위원장 자격으로 한 열흘 다녀온 적이 있었습니다. 한 번은 엘리베이터를 9층에서 탔는데, 13층에서 내려온 저보다 나이가 훨씬 많으신 분이 인사를 하는 겁니다. “반갑습니다. 한국에서 오셨죠? 오늘 날씨가 매우 좋습니다. 오늘 좋은 하루 되시길 바랍니다” 하면서 1층까지 내려왔습니다. 만나는 사람마다 인사를 합니다. 또 차를 타고 뒤에 앉아 있는데 신호등에 옆에 차가 왔을 때, 눈이 마주치면 반드시 인사를 합니다. 인사를 좀 지나치게 하는 사람이 ‘따봉’ 그러면 저쪽에서도 따봉하고 흥겹게 지나갑니다. 만약 한국에서 ‘따봉’ 해보십시오. “저거 미친놈 아니냐”라고 할 것입니다. 우리나라는 언제부터 이렇게 마음이 메말라 있었는지. 얼마 전에 제가 아파트 엘리베이터를 탔는데 어떤 아주머니가 저를 보자마자 외면해버립니다. 속으로는 인사할 맘이 별로 없었는데, “아주머니 안녕하세요. 저는 902호에 사는데 1300 몇 호에 계시지요? 오늘 날씨가 무척 차지요. 감기에 늘 조심하십시오” 하고 인사를 했습니다. 그리고 다시 그 아주머니를 엘리베이터에서 만나게 되었는데, 그제서야 그분은 저를 보자마자 “교수

님 안녕하세요”라고 인사합니다. 여러분! 남에게 친절한 것이 자기 건강에 매우 도움이 된다는 것을 아시기 바랍니다.

요즘 의학계에 웃음 치료에 대한 놀랄 만한 보고서가 계속 들어오고 있습니다. 좋은 약을 써도 죽는데, 약을 끊어버리고 웃음과 기쁨때문에 살아난 사람들이 많다는 것입니다. 웃음 치료가 최고의 치료가 되고 있는 것입니다. 강의를 정말로 재미있게 잘하는 일본의 어떤 대학 교수님이 강의를 마친 후에, 참석자들의 혈액·피 검사를 해보니 몸속에 항암제(NK)가 상당히 들어 있어 어떤 발암 물질이 들어와도 다 물리칠 수 있는 힘이 생겼다는 것입니다. 그래서 웃음은 항암제임이 밝혀졌습니다. 여기서 제가 암에 안 걸리는 방법을 알려드리겠습니다. 늘 이빨을 내놓고 웃고 다니시면 됩니다.

또한 여자 분들은 우는 자들과 함께 울 수 있는 마음이 훨씬 강하기 때문에 건강합니다. 여자 분들은 연속극 보고도 영영 옵니다. 얼마 전에 제가 집에 들어가니 제 집사람이 눈탱이가 밤탱이가 되었어요. 왜 그렇게 됐냐고 하니 연속극을 보아서 그렇다고 합니다. 얼마 전에는 강릉에 무장 공비가 잠수함을 몰고 와서 우리 군인들이 많이 죽었는데, 제가 장례식 광경을 보니 노모님이 나타나셔서 눈물을 줄줄 흘립니다. 그러니 갑자기 제 가슴이 콧 메는데 저희 집사람은 옆에서 목놓아 우는 겁니다. 이러면 나보다 더 오래 살 것인데, 제가 도저히 못 따라갈 일

입니다.

그러면 남자 분들 가운데 어떤 성격의 사람들이 더 일찍 죽느냐 하면, 웃음을 잃은 몸과 공격적·비판적이고 항상 불만을 갖고 있는 사람들입니다. 아내 말 듣기를 귀찮게 생각하고 신경질 잘 내고 “나는 그것을 보면 못 참아” 할 때, ‘못’이라고 말하는 요때 몸에 이르는 변화를 살펴보면, 죽음으로 막 달음박질치는 현상이 나타난다고 합니다. 제가 10여 년 전에 이 사실을 알게 됐는데 제 성격하고 똑같아, 보다 건강하게 살기 위해서 이런 성격을 고치려고 노력을 많이 하게 되었습니다. 또 제가 방송에 출연하고 난 후에 깜짝 놀란 사실은 세상에 저한테 CF 모델로 나오라고 현재 여덟 곳에서 신청이 들어와 있다는 사실입니다. 내 얼굴로는 도저히 CF 모델은 안된다고 하니까, 내 강의를 광고의 상품 가치로 봤을 때 세 가지의 매력 포인트가 있다고 합니다. 그 가운데 첫번째 매력 포인트는 웃음에 있다고 합니다.

“노화 방지와 건강 증진의 방법은 무엇인가”

여러분! 우리 몸은 이미 건강하기를 원하고 있습니다. 이 건강하기를 원하는 몸에 발 맞추어나간다면 더욱 더 건강이 전개되는 것입니다. 즉, 건강 증진(health promotion)이 되는 것입니다. 우리 몸에 병균이 들어오면 약을 먹지 않았는데도 물리치고, 올라갔던 혈압이 저절로 내려오고,

올라갔던 맥박이 저절로 내려가고, 체온이 올라가면 땀이 나서 열을 발산하고, 체온이 떨어지면 몸이 떨어져 체온을 올리게 되고, 우스운 이야기를 하면 웃음이 나오고 슬픈 내용을 들으면 눈물이 죽 나오는 마음, 정상적인 마음, 건강한 마음 등, 우리 몸은 이미 건강하기를 원하고 있습니다.

여기에 발을 맞추기 위해서 어떻게 해야 되는가. 여러분! 우리 몸은 25세 이후부터 노화가 진행됩니다. 놀라운 사실은 1.년에 자기 모든 기능의 1%씩 감소됩니다. 그런데 어떤 분은 2%씩 심지어 3%까지 감소되는 분도 있습니다. 한 가지 예를 들면, 뇌세포가 1년에 1% 죽어가는데, 나이가 55세이면 1%씩 감소했어도 전체 뇌세포의 30%가 이미 가버린 것입니다. 1년에 2% 감소하는 사람은 55세가 되면 뇌의 기능이 40%밖에 안됩니다. 그래서 어떤 분은 치매가 60세에 오기도 하고, 어떤 분은 70세에 치매가 오고, 또 어떤 분은 80세가 되어도 안 오는 분도 있습니다. 여러분 치매와 건망증은 차이가 있습니다. 예를 들어, 차 키를 찾는 데 어떤 사람은 손에 쥐고 차 키가 어디 갔나 찾는 경우가 건망증입니다. 그리고 차 키를 쥐고 이것으로 무엇을 하는지 모를 때 이것은 치매입니다.

그러면 25세 이후부터 노화가 진행되는 데 여러분 그 노화를 아주 완만하게 감소시킬 수 있도록 해야 하고 또한 건강을 증진시키기 위해서 첫째, 과로를 피하고 충분한 휴

식을 취해야 됩니다. 얼마 전에 방송국 사람이 저한테 와서 “선생님, 과로가 뭐니까” 물어보길래 “과로는 죽음”이라고 했습니다. 얼마 전에 영국의 의학계에서도 과로를 사망이라고 정의했습니다. 제가 과로는 죽음이라고 하니 답은 잘했지만 너무 짧다고 해서, “과로는 죽음과 같으나 다르다면 과로는 회복될 수 있는 것이요, 죽음은 영원히 가는 것이다”라고 말했습니다. 여러분! 과로하면 온 몸에 병이 옵니다. 특히, 간이 나쁘거나 약한 사람은 과로하지 마십시오. 그것은 다른 약으로 못 고칩니다. 다른 병도 마찬가지로, 아무리 좋은 약을 먹어도 과로하면 고치기 힘듭니다. 여러분 전에 SBS 코미디전망대 프로에 출연했던 김경태 위원을 알고 계실 것입니다. 그분이 작년에 죽었습니다만, 그 원인은 코미디전망대 때문이었습니다. 그분은 코미디전망대 프로를 하기 전에는 인기가 별로 없었는데, 그 후 인기가 올라가 여기저기서 출연 신청이 많아져 이리 뛰고, 저리 뛰다 간암으로 쓰러져 죽었습니다. 텔런트 임성민도 인기 절정에 있을 때 과로로 간 경화증에 걸려 39세의 젊은 나이로 죽었습니다.

과로에 제일 좋은 명약은 충분한 휴식입니다. 휴식 가운데 제일 좋은 것은 잠을 충분히 자는 것입니다. 잠은 이렇게 자야 합니다. 낮이고 밤이고 잠이 올 때는 무조건 자는 것이 좋습니다. 아무리 강의가 재미있어도 잠을 설치고 앉아 있으면 잠이 오게 되어

있습니다. 천하없는 장사라도 눈꺼풀을 이길 장사는 없습니다. 그래서 여러분들 차를 몰 때, 머리 속에 잠이 온다는 신호가 오면 금방 차를 길옆에 붙이십시오. 단 몇초라도 더 가지 마십시오. 깜빡 조는 사이에 사고가 나기 때문입니다. 제 친구 한 사람이 “황 교수! 내가 신호등에서 파란불이다가 빨간불로 바뀔 때, 눈을 감았는데 꿈 꿔다”고 그러합니다. 차를 몰고 꿈을 꾸다니 큰일 납니다. 그리고 잠을 잘 때는 깊은 잠을 자야 됩니다. 깊은 잠을 잘 때는 반드시 꿈을 꾸야 깊은 잠을 자게 되는 것입니다. 얕은 잠에서 깊은 잠으로 갈 때 꿈을 꾸니다. 집에 가서 아이들의 잠자는 것을 보고 숙면인지 아닌지는 꿈꾸는 걸 보면 압니다. 자는 눈만 보면 압니다. 꿈을 꿀 때는 눈알이 뱅글뱅글 돌아 갑니다. 이것을 영어로 ‘rapid eye movement(REM) sleep’이라고 합니다.

둘째, 식생활을 개선해서 음식을 골고루 잘 먹어야 합니다. 부인들 다이어트 한다고 해서 포도식을 하거나 아침을 굶어서는 절대로 안됩니다. 몸이 비만할수록 세 끼를 다 먹어야 됩니다. 특히, 아침밥을 먹어야 됩니다. 아침 식사는 영어로 ‘breakfast’입니다. 여기에는 “굶는 것(fast)을 깨뜨린다(break)”는 뜻이 있습니다. 따라서 절대 굶어서는 안됩니다. 특히, 학생들이 공부할 때 굶으면 모든 기능이 떨어집니다. 머리부터 발끝까지 가운데 제일 먼저 떨어지는 것이 뇌 기능입니다. 왜냐하면 뇌는 혈당이 부족

하면 그대로 기능이 떨어지게 되어 있습니다. 그런 상태에서 점심을 먹고 나면 식곤증이 와서 2 시간을 헛되이 보내게 됩니다. 공부하는 아이들한테 이 사실을 주입시켜야 합니다. 아침밥을 반드시 먹여 보내십시오. 왜 아침밥을 못 먹는지 아십니까. 저녁밥을 많이 먹기 때문입니다. 그래서 “아침을 일꾼같이, 점심을 황제같이, 저녁을 거지같이 먹으라”는 말도 있습니다. 사실, 저녁을 거지같이 조금 먹은 것도 2 시간은 돼야 소화되고, 소화가 다 돼야 잠을 옹게 잘 수 있습니다. 많이 먹는 것은 여섯 시간쯤 돼야 완전히 소화되는데, 그 다음날 출근할 시간과 일치됩니다.

술 한잔 걸치고 자는 사람을 보십시오. 몸을 이리 뒤치락, 저리 뒤치락, 코를 드렁 드렁 골았다, 어떤 사람은 숨이 막 넘어갑니다. 빨리 깨워야지 안 깨우면 죽습니다. 술과 과식이 수면중 무호흡증으로 인한 사망의 한 원인이 되기 때문입니다. 이러한 원인들 가운데 가장 큰 것은 무슨 큰 충격을 받았을 때입니다. 얼마 전에 초등학교 학생이 등교길에 자기 친구가 차에 치어 죽는 걸 보고 충격을 받아 일주일 이내에 사망한 적이 있었습니다. 또한 운동을 안하던 사람이 갑자기 심하게 운동을 했거나, 저녁밥을 많이 먹고 잘 때입니다.

셋째, 반드시 스트레스 관리를 잘 해야 합니다. 저는 대학에서 쥐 실험을 좀 많이 하는 편입니다. 쥐 한 마리를 하루에 한 번

씩 삼 일 동안 계속 꺼내서 송곳으로 찌르니 쥐가 점점 심하게 발악을 합니다. 4일째 그 쥐를 보니 쥐의 심장이 망가졌고, 쥐 위 속은 피멍이 들어 있었습니다. 즉, 위궤양에 걸려 있었습니다. 3 일 동안 하루에 한 번밖에 스트레스를 안 줬는데도 위궤양이 걸려 있을 정도였으니까, 오늘날 스트레스 속에 산다고 해도 과언이 아닌 현대인들은 어떻게 됐습니까!

이 스트레스가 얼마나 해로운지 모릅니다. 심장의 경우, 이것을 교감·부교감 신경이 지배하고 있습니다. 위, 장, 남녀 성기에도 마찬가지로 지배하고 있는데, 이 교감 신경에 자극이 너무 강하면 온몸이 병듭니다. 불안·공포·초조·긴장·화가 나고, 항상 불만을 갖고 남을 미워하고, 자기 잘난 체하고 남을 없인 여기는 마음이 강력하게 작용합니다. 교감 신경이 강하게 작용해서 심장은 심장대로, 위는 위대로 장은 장대로 상하게 됩니다.

그러나 부교감 신경이 활성화되면 건강해집니다. 항상 남을 사랑하는 마음, 평안한 마음을 갖고, 내게 있는 것을 남에게 주고 싶은 마음, 항상 감사하는 마음, 용서할 수 없는 일을 용서하는 마음, 나보다 남을 귀하게 생각하고 즐거운 마음 등을 가지면, 심장은 심장대로, 위는 위대로, 장은 장대로 좋아지고, 부부 관계도 정말 원만해집니다.

끝으로, 반드시 운동을 해야 하는데, 자기 몸에 맞는 운동을 해야 합니다. 이 운동

에도 원리가 있습니다. 처음에 운동은 반드시 숨이 조금 차도록 해야 합니다. 숨이 조금 차지 않거나 너무 차는 운동은 몸에 해롭습니다. 얼마 전에 대학 교수들 앞에서 1시간 10분 동안 유해 산소 발생에 대해서 강연했습니다. 그 내용은 과식하면 유해 산소가 증가되어서 암까지도 유발하고, 과로하면 동맥경화 등 여러 가지 병이 생기고, 운동도 너무 과하게 하면 유해 산소가 증가되어 몸을 망치게 된다는 것입니다. 숨이 조금 차도록 하루에 30분~1시간 사이에 하는 것이 제일 좋습니다. 그 다음은 운동을 일주일에 며칠하는 것이 좋으나입니다. 일주일에 1일은 별 효과가 없고, 2일은 조금 효과 있고, 3일부터는 효과를 나타내기 시작합니다. 3일보다는 4일이 낫고, 5일보다는 6일이 낫거나 비슷하고, 7일을 계속하면 효과가 오히려 떨어진다고 합니다. 그런데 웨이트 트레이닝은 일주일에 3일만 하면 족합니다. 그러나 심폐 지구력을 기르고 성인병을 예방하는 데는 일주일에 5일이 제일 좋습니다. 그러나 아주 바쁜 사람은 일주일에 3일만 해도 병원을 찾을 필요가 없을 겁니다.

제작년에 국회에서는 자전거도로교통법이 통과되어, 이제 자전거 물결이 전국에서 막 일어나기 시작합니다. 일산시, 과천시, 제주시, 경주시 같은 곳, 서울에서도 이미 자전거 보관소가 설치되고 인도에 보도블록을 다 빼고 자전거 전용 도로를 만들고 있

습니다. 그래서 제가 얼마 전에 세종문화회관에서 자전거의 건강법에 대해서 강연하면서, “쫄서울 시민이 만약 자전거로 통근하고 시장보러 다니면 서울 시내의 종합 병원이 텅텅 빌 것이다. 그러면 우리 의사가 해야 할 일은 자전거 펑크나 때워줘야 할 것이다”라고 말 한 적이 있었습니다. 운동이 그만큼 소중한 겁니다.

맺음말

“재물을 잃으면 조금 잃은 것이요, 명예를 잃으면 많은 것을 잃은 것이다. 그러나 건강을 잃으면 전부를 잃은 것이다”라는 말이 있습니다. 여러분 연세도 있고 하니 지금부터 건강 관리를 잘해야 되는데, 왜 ‘신바람 건강법’이라고 했냐 하면 건강에 대한 문제가 너무 많기 때문에 신바람을 일으켜야 된다는 뜻에서 입니다. 신바람은 제가 지금 말씀드린 네 가지 수칙입니다. 제가 말한 것을 다 지키면 병원을 찾을 필요도 없습니다. 그래서 신바람날 일이 없을 때, 신바람 일으키는 것이 가장 중요하지 않을까 생각해서 신바람 건강을 연구했는데, 과연 신바람이 좀 낫는지 모르겠습니다. 여러분 건강하고 행복하십시오. 