

# 목 차

---

## ■ 뉴 밀레니엄 시대의 건강 관리 - CEO의 건강 경영

Executive Summary ..... 1

1. 건강 상식의 허와 실 ..... 2

2. 건강과 장수의 비결 ..... 6

3. 질적인 장수의 추구 ..... 20

■ HRI 경제 지표 ..... 21

## 뉴 밀레니엄 시대의 건강 관리 - CEO의 건강 경영

### □ 건강 상식의 허와 실

- 최첨단 의학기술이 발달한 21세기 한국에서 근거를 찾기 힘든 비과학적 건강법들이 난무함 (한국 사람의 건강은 단무지 건강)

### □ 건강과 장수의 비결

- 건강에 대한 이론은 없다 : 질병은 수백만 가지의 원인들이 결합되어 발생하는 것이기 때문에, 특정한 이론이나 건강법을 따르는 것으로 건강을 지킬 수 없음
- 음식에 집착하지 말라 : 몸에 좋고 나쁜 특정한 음식이 있는 것이 아니기 때문에, 무엇이든지 음식을 골고루 먹는 것이 중요함
  - 심장병과 고혈압 등을 발생시킬 정도의 지나치게 맵고 짠 요리법은 피해야 함
- 약의 오남용을 경계하라 : 철저하고 장기간 실험을 거친 약조차도 부작용을 나타내기 때문에, 확실히 검증된 약이 아니면 먹지 말아야 함
- 바른 식습관 : 편중된 식사보다는 육류를 포함하여 골고루 섭취하는 것이 좋음
  - 간식은 필요 이상의 과다 칼로리 섭취로, 비만의 결정적 원인이 될 수 있음
- 절주 : 적정량 이내에는 건강에 도움이 되지만, 과음은 건강에 치명적이므로 절주가 필수적임
- 금연 : 담배는 거의 모든 병의 원인이 되기 때문에, 건강하기 위해서는 반드시 금연해야 함
- 운동 : 운동을 할 때는 반드시 적절한 과부하가 수반되어야 하며, 스트레칭이나 신발 착용 등의 운동 수칙을 지켜야 함
- 충분한 수면 및 건강 진단 : 하루 여섯 시간 이상 수면을 취하고, 1년에 한 번 의사에게 건강 진단을 받아야 함

### □ 질적인 장수의 추구

- 단순히 오래 사는 것에 너무 집착하지 말고, 활기차게 살아가며 삶의 질을 높이는 질적인 장수를 추구해야 함

# 뉴 밀레니엄 시대의 건강 관리

## - CEO의 건강 경영

- 출처 : 현대그룹 '윌레동향보고회의'
- 일시 : 2006년 8월 7일
- 연사 : 연세대학교 의과대학 윤방부 교수
- 주최 : 현대경제연구원

### 1. 건강 상식의 허와 실

반갑습니다. 현존 회장님 이하 여러분께서 금강산에서 고 정몽헌 회장님의 여러 가지 기념 사업을 하시면서 늦게 돌아오셨는데 여러분을 뵙게 되어서 영광입니다. 사죄 드리고 싶은 것은 의사라는 직업이 사람을 지루하게 하고 굉장히 즐겁게 합니다. 여러분들은 피곤하신 데 아침에 1시간 정도 즐겁고 피곤하게 해서 죄송합니다. 위로의 말씀을 드리니까 여러분들도 즐겁고 피곤하시면 주무시기 바랍니다. 두 번째는 제가 그 동안은 강연을 여러 군데 다니면서 얘기할 때 얘기하다보면 당신이 뭘데 담배 피우는 사람을 괴롭히느냐 라고 합니다. 그래서 제가 요새는 강의 나가기 전에 여쭙어 봅니다. 오늘 참석하신 분 중에서 담배 피우는 동물이 있습니까? 라고 묻습니다. 저는 담배 피우는 사람을 동물로 취급합니다. 있다고 하면 절대 안 옵니다. 여러분들은 한 분도 안 계시다고 해서 왔습니다. 담배 얘기할 때는 사정없이 온갖 욕을 다 해서 하겠습니다. 여러분들과는 관계없으니 신경 쓸 필요 없습니다. 그렇게 미리 알아도 가끔 담배피우는 동물이 끼어 있을 때도 있습니다. 끊으신 걸로 알고 말씀드리겠습니다.

제가 오늘 말씀드릴 내용은 책을 읽었거나 그런 건 말씀드리고 싶지 않고 평소에 제가 존경하고 올라오게 된 김종웅 회장님께서 소개를 했습니다만 61년도에 의

과대학에 들어가서 67년도에 졸업하고 또 운이 좋아서 미국에 가서 의과 대학을 또 나왔습니다. 한국에서 나오고 자랑하는 게 아니고 거의 40년을 환자를 봤습니다. 오늘 제가 말씀드릴 내용은 제가 환자를 보면서 느낀 내용을 말씀드리겠습니다. 따라서 여러분들께서 그 동안에 귀중한 책이나 마스크에서 들었던 얘기와 상치되는 얘기가기 때문에 끝나고 나면 여러분들이 저 사람은 왜 다른 사람과 다르냐 라고 하실 분도 있고 여러분들 마음속에서 건강의 보물처럼 비결처럼 여기는 게 그야말로 형편없다는 그런 말씀을 드리니까 그런 면은 이해해 주시기 바랍니다.

저는 요새 무식한 얘기를 많이 해서 한국 사람의 건강을 단무지 건강이라고 합니다. 멋있는 분들 앞에서 상스러운 말을 해서 미안하지만 단무지 건강, 한국인들이 하는 건 단무지가 아니냐, 단순 무식 지랄 예를 들어서 많은 환자들이 오셔서 진료를 하게 되면 가끔 물어봅니다. 건강법이 무엇입니까?

중국에 갔더니 중풍이 없는데 이 사람들이 오리고기를 먹어서 그렇다 라고 해서 오리 고기를 먹고 짹짹 소리를 지르고 돌아다니고, 청국장 먹고 방귀나 끼고 왔다갔다하면서 암 예방한다고 큰 소리 치고 돌아다니고, 어떤 사람은 생선 눈알만 빼 먹어서 왜 그러느냐 하면 눈이 좋아지기 때문이라고 하고, 도가니탕 먹으면 관절이 좋아진다고 해서 엄청 먹습니다. 목욕탕에 가서 반신욕이라고 하면서 밑에 벌렁고 위는 하에 가지고 탈수해서 죽습니다. 폼도 여러 가지로 30분씩 혈액 순환에 도움이 된다고 하면서 멀쩡한 사람들이 목욕탕에 가서 죽고 있습니다. 또 걸으라고 하면 뒤로 걷다 머리가 깨집니다. 이상합니다. 앞으로 안 걷고 꼭 뒤로 걷습니다. 희한한 분들이 많습니다. 개처럼 기어 다니는 사람이 없네! 물구나무서기 하지 말라고 부탁드립니다. 물구나무서기 해서 허리 좋아진다고 헛소리 하지만 머리 터집니다. 여러분들 머리속에는 가끔 동맥류라고 해서 뇌의 핏줄이 선천적으로 파리처럼 부풀어 오르는 경우가 있습니다. 쏠리면 터져서 죽는 사람이 많습니다. 그런데 그런 짓이나 하고 참 재미있습니다. 각종 도사들이 좀 많습니까? 머리 짧은 도사, 머리 긴 도사가 나와서 건강에 이게 제일이라고 하고 어떻게 말하면서 최근에는 “우리나라 사람들은 치매 걱정이 없습니다. 왜냐하면 치매 같은 것 고스톱이면 예방합니다”라고 하는 나라니까 한국 사람은 치매도 걱정이 없는 귀한 나라에

여러분들이 살고 계십니다. 요즘 각종 케이블 TV를 보다 보니까 아주 재미있는 게 많습니다. 언젠가 한번 봤더니 잘 생긴 여자가 나와서 발의 건강을 얘기한다고 해서 봤더니 앞 발꿈치를 잘 마사지하면 치매가 예방이 되고 발뒤꿈치를 마사지하면 간이 예방이 되고 하면서 모든 병을 예방하는 모습을 봤습니다.

그래서 제가 생각할 때는 그것이 만약 효과를 본다면 좋은데 너무 희한한 게 많기 때문에 저는 그걸 단무지 건강법에 사는 분들이라고 얘기합니다. 혹시 여러분들도 아침에 몸에 좋다는 걸 먹고 오신 분들은 화장실에 가서 토하시고 오시기 바랍니다. 그런 건 존재하지 않습니다. 그러면 왜 우리나라 사람들은 21세기에 말도 안 되는 행동을 하십니까? 21세기는 어떤 시대인지 아실 것입니다. 이 자리에 여성분들도 계시지만 앞으로 여자들이 15년 후쯤 배가 불러서 아이 낳는 시대는 없을 것입니다. 이제는 장기 이식이 굉장히 많이 발전해있고 유전자 지도도 2008년에 끝난다고 했는데 2003년에 끝나지 않았습니까? 그래서 앞으로 여성인 경우를 예로 든다면 여성의 자궁을 소에 집어넣어 가지고 소 쪽에서 여성의 자궁을 키워서 수정된 수정란을 소 뱃속에 집어넣어서 키우는 시대가 15년 후입니다. 그러니까 앞으로 여자들이 배가 불러서 아이는 낳는 시대는 이미 끝났습니다. 혹시 그때 아이 낳으면 이상한 사람이라고 얘기할 것입니다. 그리고 현재 세계 4명의 사람이 얼굴을 이식했습니다. 평소에 여러분들 농담이지만 잘 생긴 사람의 얼굴을 기억해 두십시오 이식할 수 있습니다. 이식한 사람들의 얘기를 들어보면 그 부위가 조금 아프기만 하고 아무렇지도 않았다고 합니다. 여러분들 아마 앞으로 15년 20년 지나면 의사가 할 일이 없을 것입니다. 팔이 아프다고 하면 다른 걸로 바꾸어서 끼워주면 되는 그런 시대가 바로 여러분들이 사는 21세기입니다. 수술 받는 것도 그렇습니다. 여러분들이 금강산에 가서 무슨 일이 일어나서 수술 받아야겠다 그러면 여기까지 오실 필요가 없고 금강산 어느 병원에서 가 있어서 마취만 되면 여기에서 다빈치라고 하는 로봇이 내려갑니다. 내려가서 여러분 앞에 서서 신촌에서 의사가 지시하는 대로 찢고 꿰매고 다 합니다. 특히 전립선 수술하는데 정확하기 때문에 최고입니다. 현재 그런 게 이미 되어서 세브란스 병원 몇 군데에서는 로봇이 수술하는 그런 시대입니다. 정확하고 지혈이 되고 아무 곳이나 갈 수 있고, 또 전에는 심장마비 환자 다 죽었습니다. 지금은 안 죽습니다. 왜냐하면 전에는 심장마비에 걸리게 되면 심장 마비 얘기할 때 심장이 있으면 심장을 먹여 살리는 핏줄을

관상동맥이라고 합니다. 그러면 세 가지가 있는데 이것이 막혀져서 좁혀져서 쓰러지면 협심증이고 완전히 막혀서 그 부위가 썩으면 심장마비입니다. 그런데 전에는 거의 다 돌아가셨지만 지금은 막히면 그 자리에서 뚫어버립니다. 이 중에도 그런 분이 계실 것입니다. 새롭게 태어났지요. 뇌도 그렇습니다. 뇌도 중풍이 막히는 게 있고 뚫리는 게 있는데 막히는 경우는 세 시간 이내에 오면 주사 놓으면 뚫어줍니다. 우황청심원 먹고 주무르지만 않으면. 기절한 사람 우황청심원 먹여 가지고 폐속에 들어가서 흡인성 폐렴으로 죽은 사람이 많습니다. 기절 할 때는 절대 뭘 먹이지 마시기 바랍니다. 붙잡고 울면서 우황청심원 먹이고 그런 경우가 있습니다. 뇌의 핏줄도 심장처럼 미리 째어서 뚫어버리는 그런 시대를 예약하고 있습니다. 이렇게 의학이 엄청나게 내일을 모를 정도로 발전해서 뜨고 있습니다. 암도 여러 가지 암이 있지만 미리 알게 되면 대부분 고치는 그런 시대가 바로 현재 우리가 살고 있는 21세기라고 생각합니다.

그런데 우리나라에서는 아직도 아까 말씀드린 것처럼 건강에 좋다고 하면 뭘 먹는다, 목욕탕에 간다 제스처를 쓰면서 건강관리를 하고 있습니다. 저는 왜 21세기에 한국이 이렇게 이상한 방법으로 건강관리를 하느냐 그건 우리가 그 동안 가난했던 세월 속에서 뭘 해 보지 못하니까 마음속에 시퍼렇게 멍이 들어서 한이 된 것 같습니다. 그러다 보니까 오죽하면 국호도 대한민국이라고 하지 않았을까. 참 가난하게 살았지 않습니까? 이 한이라는 게 과학이나 연구나 실험이나 실습이나 그런 건 전혀 할 수가 없었습니다. 가난하기 때문에. 그러니까 맨 헛소리, 거기에 그냥 돈 안 드는 헛소리에 그 동안 빠져 왔는데 지금도 헛소리를 해야 먹히지 과학적인 얘기를 하면 먹히지 않습니다. 그러다 보니까 나물먹고 물 마시니 뻘뻘 말라죽었다는 소리나 하고 일소일소 일노일노 소식다채 이런 소리를 합니다. 소식다채라는 말은 가난에서 나온 소리입니다. 많이 먹으니까 조금 먹는 게 최고라고 하니까 풀을 많이 먹어라 그래서 소식다채가 나왔는데 진짜인줄 알고 토끼처럼 풀 먹고 누래 가지고 다니는 사람이 굉장히 많습니다. 이 자리에서 몇 명 있습니다. 그런데 왜 이런 말이 먹히느냐, 바로 우리가 그 동안에 과학이나 연구나 이런 걸 별로 좋아하지 않았습니다. 구름 잡는 소리 같은 걸 해야 그래! 그래! 하다 보니까 이런 형태가 된 것이 아닌가 라는 생각을 해 봅니다.

## 2. 건강과 장수의 비결

### ■ 건강에 대한 이론은 없다.

그래서 여러분들에게 예를 들었지만 간단히 말씀 드리기 이전에 부탁을 드리겠습니다. 첫째, 건강에 대한 이론은 없다. 왜냐하면 감기도 수백만 가지의 이유로 감기가 생깁니다. 하나 가지고 되는 병이 없습니다. 의사로써 얘기합니다. 또 치료하는 게 하나 가지고 되는 게 하나도 없습니다. 그야말로 우리가 모르는 어떤 힘, 하나님의 뜻이라고 무슨 약이나 영양이나 습관이나 종합해서 병이 치료되고 걸리는 거지 하나 가지고 되는 게 없습니다. 앞으로 건강에 대한 이론은 없다는 걸 무장하시기 바랍니다. 이 얘기를 하면 단무지 사기꾼입니다. 물 8잔 먹어라 8잔 먹어야 최고라고 하는데 목마르면 마시면 되지 그렇지 않습니까? 이론은 없다 또 일소 일소 웃으면 건강하다고 합니다. 웃는 건 의사로써 얘기하지만 정신병의 시작입니다. 괜히 웃지 마시기 바랍니다. 만약 웃는 게 건강하다면 세브란스에 간지럼 클리닉을 만들겠습니다. 까짓 것 간지럽히고 돈 좀 받으요. 그건 생리현상입니다. 그런데 우리나라는 캠페인까지 나옵니다. 200여개의 근육이 움직이고 엔돌핀까지 나오고 어찌고 캠페인까지 나옵니다. 나 보고 해 달라고 해서 안 한다고 했습니다. 울거나 웃는 건 생리현상이고 건강과 아무런 상관이 없습니다. 그런데 헛소리 해 가면서 얘기를 합니다. 그리고 절대 건강에 관한 책은 사지 마시기 바랍니다. 저도 많이 썼지만 제가 쓴 책은 보셔야 됩니다. 다른 건 절대 건강에 관한 책은 버리시기 바랍니다. 그걸 읽는 순간에 여러분들 잘못 되는 것입니다. 오줌 먹는 사람도 봤어요. 의사도 여러 명이나 오줌을 먹고 있어요. 나한테 오줌이 어떻느냐 물어서 나는 먹어보지 못해서 모른다고 했습니다. 머리 떨 뽑고 때리고 별 짓을 다 하는데 건강에 관한 책 절대 보지 마시기를 바랍니다. 맹세하시기 바랍니다. 내가 쓴 책은 봐도 괜찮다는 걸 말씀드립니다. TV도 제가 나오는 것 외에는 보지 마시기 바랍니다. 우리도 TV에 13년 나왔는데 생기는 건 잘 생기지 않았습니까? 그런데 이 TV라는 게 특히 최근에 생로병사 비타민 보지 마십시오 보는 순간 여러분들 단무지 되는 것입니다. 그걸 보니까 멀쩡한데 목욕탕에 가서 반신욕하고 책도 보고, 목욕탕에서 신문을 왜 보고 있습니까? TV에서 음식이 뭐가 좋고 성인병 예방하고 그런 것도 다 거기에서 나오는 건데 TV도 건강에 대한 건 보지 마시고 제가 나오는 것만 보시기 바랍니다.

## ■ 음식에 집착하지 말라

두 번째 부탁이 있습니다. 음식 타령 좀 하시기 바랍니다. 김중우 회장 현회장님 다 계시지만 세계를 돌아 다녀봐도 음식이 좋은 음식 나쁜 음식이 있는 나라는 우리나라 밖에 못 봤습니다. 혹시 다른 나라에 몸에 좋은 음식 몸에 나쁜 음식 봤습니까? 뭐든지 골고루 먹으면 좋은 거지 이걸 좋고 나쁘고 당신 무슨 병인데 가리는 음식 없나요? 없습니다. 아무거나 먹습니다. 이상하다 있을 텐데, 당신 이조시대에 삽니까? 라고 내가 묻습니다. 부스럼 났는데 비린 것 먹으면 안 된다고 하는데 먹어야 단백질이 들어와서 낫지요. 동맥경화인데 기름기 먹은 적이 없는데요? 안 먹어서 걸렸습니다. 저도 어린 의사 때에는 계란 노른자 먹지 말아라. 새우 먹지말고 젓갈 먹지 말라고 했습니다. 그런데 지금 이 나이가 되니까 내 환자 가운데 이상구라고 있었습니다. 한때 풀 먹으라고 한 친구인데 안식교 교리라 채식 아십니까? 풀 먹어라 했는데 죽기 일보 직전입니다. 와이프가 풀 먹여서 노래 가지고, 고기 먹여서 살린 기억이 있습니다. 이상구보다 훨씬 진실한 스님 채식주의자 중에 동맥경화 많습니다. 그 분들이 냉면 밑에 고기 깔고 먹습니까? 우리는 가족적인 경향이 많습니다. 스트레스, 운동 부족, 제일 불쌍한 사람이 자연식 생식하는 사람들입니다. 네가 원시인이나 합니까? 원시인들 그것 먹다 먹기 싫어서 요리법 나온 것 아십니까? 먹지 말라는 게 아니고 돈 내고 먹지 말라는 것입니다. 있으면 먹고 없으면 안 먹고 하는 거지, 하여튼 이걸 좋고 나쁘고 거기에 젓어 있습니다. 저는 먹기 위해서 살지만 여러분 인생들은 살기 위해서 먹는지 모르겠습니다만 먹는 것 이웃 간에 없으면 무슨 재미로 사십니까? 이것도 먹으면 저것도 먹고 살아야지요? 그러나 환자인 경우는 다릅니다. 그건 우리가 얘기를 합니다. 신장이 어떨 때는 어떻게 하라 그건 지켜야 하지만 여러분들처럼 건강할 때는 뭐든지 먹고 죽어야지 왜 안 먹습니까? 우리말로 먹고 죽은 귀신은 때깔도 좋다고 하는데 음식 가지고 지랄 좀 하지 마십시오. 멀쩡한 사람들이 열무 보리 비빔밥 먹고 방귀 끼면서 건강에 좋다고 하고, 암을 예방한다고 청국장 먹고. 방귀 밖에 나올 게 없습니다. 어떤 의사는 장사까지 합니다. 재미있는 나라입니다. 음식 타령, 자신을 가지세요 절대 음식과 건강 관련짓지 마세요 음식의 종류와 뭐든지 감사하면서 맛있게 드세요.



그러면 뭐가 문제이나? 요리법이 문제입니다. 맵고 짠 것 이걸 병을 만듭니다. 심장과 콩팥, 태운 건 위장병을 만듭니다. 맵고 짠 건 어느 나라 음식입니까? 저는 한식 먹지 말라고 합니다. 그런데 국수주의자들이 나와서 한식이 최고라고 하니깐 할 말은 없지만 왜 맵고 짭니까? 우리가 가난해서 그렇습니다. 옛날에 가난했을 때 보리밥도 조금 찍어먹고 그렇지 않았습니까? 그러다 보니까 입맛이 베어서 그런 건데 왜 맵고 짠 걸 먹습니까? 우리나라가 190여개 나라 가운데 고혈압이 세계 1위입니다. 왜냐하면 짜게 먹지 때문에, 위장병이 세계 1위입니다. 왜 그렇습니까? 맵고 짜기 때문에 그렇습니다. 요리법 이걸 좀 덜 맵게 덜 짜게 하는 게 좋습니다. 그리고 음식의 종류는 뭐든지 감사하면서 골고루 드시기 바랍니다.

## ■ 약의 오남용을 경계하라

세 번째는 약 타령 좀 마시기 바랍니다. 박사님이 주신 약이 너무 독해서 반으로 먹었으면 좋겠다고 합니다. 주신 약이 약해서 두 배로 먹었더니 딱 좋대요. 제 친구가 나와 같은 증세가 있어서 직효입니다. 저한테 명의라고 해서 네가 의사 해 먹으라고 했습니다. 약에 대해서 두려움이 없는 민족입니다. 하다못해 우리나라의 남자들이 간에 좋다고 먹는 간장약이 있습니다. 그 간장약 소비량이 세계 소비량과 1대 1입니다. 이렇게 많이 먹습니다. 그런데 우리나라 남자가 간으로 제일 많이 죽습니다. 재미있는 나라입니다. 하여튼 약, 약, 약, 진담이지만 뉴기니아에 한국사람이 내려 가지고 잘못 길을 넘어갔는데 뉴기니아 파파뉴기니 식인종이 볼 때 먹을만 하니까 쫓아와서 먹자 하니까 한국사람이 도망갈 것 아닙니까? 낭떠러지라 갈 곳이 없으니까 배짱이다 옷이나 먹고 죽자 하고 옷을 벗었더니 티셔츠에 안중근 의사의 도장이 찍힌 티셔츠를 입고 있었다고 합니다. 그런데 식인종들이 쫓아오지 않더라고요. 이상하다 싶어서 뒤를 보니까 오히려 식인종들이 도망을 가더라고요. 그래서 쫓아가서 식인종을 잡았더니 살려달라고 하더라고요. 왜 그러느냐 했더니 처음에는 한국 사람인지 모르고 쫓아갔답니다. 그런데 윗도리를 벗는 순간 안중근 의사의 도장을 보는 순간 한국사람이다 그래서 도망을 갔습니다. 한국사람은 먹지 않게 되어 있습니다. 왜냐하면 약 덩어리니까 먹을 수가 없습니다. 식인종도 안 먹는 게 한국사람입니다. 하도 약을 많이 먹어 가지고 모든 생선도 다 약으로 먹지요 얼마나 약을 많이 먹습니까?

약이 무엇입니까? 하면 약은 과머시약 약 또는 독으로 번역합니다. 무슨 말이나 하면 약은 독이다 이게 원칙입니다. 천당에 가도 독이 없는 약은 존재하지 않습니다. 그래서 정말 제대로 연구된 약이 아니면 듣지 않는 게 원칙인데 우리는 그렇지 않은 것 같습니다. 아무 약이나 닥치는 대로 먹습니다. 저를 소개할 때 유엔 의사라고 했는데 유엔 의사는 한 나라에 한 사람 있습니다. 유엔에 관련된 모든 직원들은 저한테 진찰받고 저한테 처방을 받아야 됩니다. 유엔 의사 모임이 북경에서 있었습니다. 그랬더니 35여개의 나라가 모였습니다. 제가 한약을 욕하러 나온 게 아니니까 오해하지 마십시오. 중국사람들이 국민이라고 데리고 다닙니다. 중국의 약방에 데리고 갔는데 모든 병을 다 고칩니다. 뭐 고치는 약 머리털 나는 약등 기분 나쁠 때 먹는 약등 다 있습니다. 그 사람들이 최소한 한국보다는 선진국이니깐 그 사람들도 그것 안 먹습니다. 이걸 누가 먹는 사람이 있나 걱정했습니다. 우리는 안 먹으니까 신경 쓰지 말자 시비 걸면 외교 문제가 되니까. 그런데 나한테 물어요 그래서 저도 안 먹는다고 했습니다. 그런데 마침 관광버스 두 대가 들어오는데 한국 사람들이 우루루 내려옵니다. 그러더니 사제끼는데 막 삼니다. 달려도 많더라고요. 서로 구경을 하는 것입니다. 그걸 사는 사람이 있으니까, 삼촌이 부탁한 것 어디에 있느냐, 메모를 찾아서 보고 저는 다 듣고 있는데 마주쳤습니다. 아는 분이 윤박사님 아니십니까? 그래요 했더니 여기에서 약 사 가시는군요 해서 아니라고 하기도 그렇고 해서 웃었습니다. 그랬더니 미국친구가 와서 저 사람들 한국사람이나 해서 노우라고 했습니다. 중국말로 별일 없었느냐 했다고 했습니다. 그러면 안된다는 것입니다. 명색이 유엔 의사라고 하는 게 잘못 된 걸 가르칠 의무가 있다는 것입니다. 또 제가 가지고 있는 감투가 국민의학 지식 향상 위원회 위원장입니다. 맞기는 맞다 그런데 한국사람이 아니라고 했더니 뭐라고 합니다. 그래서 제가 화가 나서 그랬습니다. 너희 나라에 원주민이 있지 않느냐? 그 인디언들 몰아세워서 나라 세웠지? 우리나라도 원주민이 있다 그 사람들이 한국 원주민이다 약죽이다 라고 했습니다. 저 사람들은 약만 먹고 산다 한국 사람은 아니고 원주민이라고 했습니다. 여기에 원주민 종류가 몇 명 계시는 것 같습니다. 이렇게 한국 사람들이 약을 먹습니다. 약 소비가 세계 4위입니다. 엄청납니다. 약에 대해서 정확한 개념. 그래서 약은 실험실에서 연구하고 동물 실험하고 인체 실험하고 이 과정이 하나가 13년 내지 15년이 걸립니다. 그렇게 나온 약들도 전부 다 부작용이 있습니다. 여러분들 정말 검증되고 연구된 약을 가지고 드시고 여러분 인생 120년이 짧습니다. 약에 대해서 명확한 철학을 가지시기 바랍니다.

## ■ 골고루 먹을 것

그런데 뭐가 건강과 웰빙이 요체입니까? 저도 장수 연구 좀 해 봤습니다. 예전에 돈 좀 받아서 했는데 우리나라 장수촌이 경상남도 남해 강원 속초 명주 그리고 전남 고흥 제주 함덕입니다. 거기에 가서 70세 이상 되는 분들을 스터디 하고 세끼 음식 다 분석하고 질문표를 만들어서 유전 취미 성격 다 만들어서 조사를 해서 그 분들이 오래 사시는 이유가 무엇인지 연구를 했는데 결론은 첫째로 사시는 지역이 바닷가 아니면 산 속입니다. 바닷가에 사시니까 해산물을 먹고 산 속에 사니까 나물 버섯을 먹습니다. 여기까지는 좋은데 개인의 성격을 봤더니 하나같이 멍하신 분들입니다. 이라크가 뭔지 쿠바 헤지블라가 뭔지도 모르고 멍하다 죽은 것입니다. 이렇게 오래 살아서 뭐합니까? 그렇게 오래 살아서 필요 없기 때문에 발표를 안 했습니다. 그런데 가끔 이런 걸 용감하게 발표하시는 분들도 많습니다. 유유자적하고 소식하고 그런 소리하는데 믿지 마시기 바랍니다. 그렇다고 내가 여러분들한테 오래 살려면 바닷가로 가라 했을 때 바닷가에 가서 사실 분 있습니까? 산속으로 가라고 할 때 가실 분 있습니까? 연구는 잘 됐는데 실용성이 없습니다.

그런데 미국에서 7년간 7천명을 대상으로 해서 캘리포니아 카운티에서 7천명을 가지고 7년 동안 누가 오래 동안 건강하게 사느냐를 연구했습니다. 결과가 이 건 다 유일하게 세계 학자들이 인정할 수 있는 프로그램인데 그 요소를 여러분들한테 말씀드리겠습니다. 첫째, 골고루 먹자, 둘째, 간식하지 않는다. 셋째, 절주, 넷째 금연, 다섯째, 운동. 여섯째, 잠을 하루에 6시간 정도 잔다. 일곱째, 의사에서 1년에 한번 진단을 받는다. 7년간 연구한 결과가 이것입니다. 얼마나 쉽습니까? 인삼 먹으라고 써 있습니까? 목욕탕에 가서 30분 떠 있다가 탈수되어서 죽으라고 써 있습니까? 기어다니라고 써 있습니까? 간단합니다. 골고루 먹자 간식하지 않는다. 절주 금연 운동, 잠, 의사에게 1년에 한번 진단 받고 얼마나 쉽습니까?

콜고루 먹자. 고기 먹고 채소 먹고 밥 먹고 콜고루 과식하지 말고 먹습니다. 그 중에 한 가지 먹으라면 고기입니다. 인간은 고기가 주식입니다. 왜냐하면 고기는 먹는 나라가 더 건강하고 오래 살고 세계를 지배합니다. 미국사람을 비교해 보십시오 미국 사람들 많이 먹지 않습니까? 우리는 적게 먹고 기분 나쁘다고 집에 와서 라면에 김치 먹습니다. 그런데 재미있는 건 한국 사람들이 아직 우리가 미국사람보다 건강하고 오래 사는 줄 아는데 아직까지는 아닙니다. 고기 먹는 민족이 가능하면 세 끼 중에 하나는 고기를 먹어야 합니다. 최소한 100그램은 먹어야 합니다. 영양을 제대로 유지하기 위해서 불고기 반인 분을 강제로 먹어야 합니다. 그런데 한국 사람들은 통계가 73그램입니다. 아직은 고기를 양을 많이 못 먹고 있습니다.

제가 박세리 선수 팬입니다. 박세리를 좋아하는데 언젠가 박세리가 쓴 수기를 읽어본 적이 있습니다. 박세리가 플로리다에서 코치 받고 있을 때 쓴 글인데 삼성 직원들이 같이 갔던 모양입니다. 삼성 직원들이 한식당에 매일 가면서 박세리한테 하는 얘기가 세리야 한식당 발견했다 가자 했더니 박세리가 싫다고 했답니다. 여기에서 운동할 사람이라 한 끼도 한식을 안 먹었다고 합니다. 전부 다 양식으로만 먹었답니다. 98년도에 나왔을 때 기억하시지요? 맨발로 할 때 4승하지 않았습니까? 그렇게 되니까 또 교포들이 데려다가 한식 먹여 가지고 그 다음에 한 번도 이기지 못했는데 기억하시지요? 제가 비하하는 게 아니라 고기가 여러분들의 기본입니다. 제발 여러분들도 고기를 충분히 먹으십시오. 어려서 고기 많이 먹고 자란 사람이 병에 걸려도 쉽게 이깁니다. 아이를 고기로 키워 보십시오. 괜찮습니다. 물론 콜고루 먹어야 원칙이지만 고기에 대해서 이상하게 생각하지 마십시오. 고기 먹지 말라고 하고 풀만 먹으라고 하는데 고기를 먼저 먹고 채소 먹고 밥도 먹고 콜고루 먹이십시오. 편식하지 마시기 바랍니다. 종교적으로 먹는 사람은 말할 필요 없습니다.

## ■ 간식하지 않을 것

간식하지 않는다. 제 환자 가운데 당뇨 환자가 꽤 있으십니다. 잘 낮지 않습니다. 아주머니 당뇨가 낮지 않으시네요? 박사님 저는 밥을 조금 먹습니다. 그걸 먹고 어떻게 사십니까? 저는 물만 먹어도 살 쩌요 어떻게 물만 먹고 살 쩍니까? 한국사람은 물만 먹어서 살찌는 사람이 많습니다. 그런데 물먹어서 절대 살찌지 않습니다. 붓는 거지요. 무슨 말을 험하게 하세요 먹는 게 있지 않으니까? 과일을 좋아합니다. 한국사람들은 과일이 특별 음식인 줄 압니다. 여러분들 오늘 지구분을 좀 보십시오 과일 먹는 나라가 제일 가난하고 제일 빨리 죽고 제일 건강하지 않습니다. 거짓말이면 전화하십시오 과일도 하나의 음식인데 과일이 굉장한 영양의 뭔 줄 아시는데 과일 사과 하나가 밥 하나와 똑같습니다. 칼로리가 똑같습니다. 그러니까 당뇨 조절이 안됩니다. 당뇨 환자한테 과일 절대 끊게 하고 운동시키면 우선은 좋아집니다. 가끔 어려서부터 식후에 과일을 먹었다는 분이 계십니다. 그런데 저는 부모를 잘못 두셨다고 합니다. 밥 먹으려면 과일 먹지 마세요 과일 먹으려면 밥 먹지 마십시오 칼로리 때문에 얘기하는 것입니다. 밤에 TV보면서 딸기 6개 밥 반 그릇 드시는 것입니다. 포도 한 송이 밥 세 그릇입니다. 그러니까 먹지 말라기 보다는 칼로리 개념을 가지고 잘 조절해서, 특히 당뇨 환자들은 특히 조심하십시오 운동을 많이 하시는 분들은 별 문제 없습니다. 간식에 대해서.

## ■ 술을 절제할 것

절주, 술은 다행히 몸에 좋다는 소리가 있습니다. 그러나 기분 좋아하지 마십시오 한국사람의 39%가 알콜익사입니다. 앞으로 없앨 인사가 술 한잔하자 그런 인사를 없어야 됩니다. 술 한잔 하자 그러면 정신과에 집어넣기 바랍니다. 술이라는 게 무엇이나 의사들이 보는 술이라는 건 화학물질 알콜입니다. 하나는 마취 하나는 소독입니다. 처음에 술을 마시게 되면 대뇌 피질을 조금 마취시키게 됩니다. 그러면 사람이 빙글빙글 돌고 헤롱헤롱 하게 됩니다. 그래서 그걸 우리가 박스 스테이지라고 합니다. 술 먹으면 반드시 그 단계를 거칩니다. 조금 더 먹으면 사람이

사나워집니다. 늑대처럼 소리 지르게 되고 마지막 단계는 돼지의 단계입니다. 마취에도 처음에 마취하게 되면 처음에는 웃습니다. 조금 지나면 인상 쓰다가 마지막에 조용한데 그때 수술합니다. 술은 먹으면 반드시 팍소 울프 혼 그 단계를 거치게 되어 있습니다. 그런데 가끔 술 먹으면 조용해지는 사람이 있습니다. 이걸 정신병자입니다. 가까이 하지 마시기 바랍니다. 뭘 품고 있어서 나올지 모르니까 술은 어디가 좋으나 박스 스테이지가 좋습니다. 먹어서 기분 좋고 상대방 배려하고 노래 부르고 전부 다 긍정적으로 보게 되잖아요 이 단계까지 술을 마셔야 됩니다. 이게 이론적으로 무엇이냐 두 단위 이론이라고 합니다. 두 잔의 철학 맥주 두 깡통 포도주 두 잔 240CC, 위스키 두 잔 60CC 이걸 오히려 매일 드시는 게 성인병도 안 걸리고 치매도 안 걸리고, 환자인 경우는 아닙니다. 몸에 두 잔은 오히려 도움이 됩니다. 소주는 국제 규격이 없습니다. 아마도 제 생각에 제일 작은 잔으로 6잔 정도라고 생각합니다. 또 하나는 중요한 것은 두 시간 동안에 두 잔을 마시라는 것입니다. 확 마시면 끝난 인생이라는 것입니다. 두 시간 동안 서서히 두 잔을 마시라는 것입니다. 그러니까 밤 9시 쯤에서 와인 먹기 시작하면 11시까지 한 두잔 정도 먹으면 건강에 도움이 되지만 그냥 먹기 시작하면 안 된다는 것입니다. 이걸 오히려 더 건강해 지고 더 긍정적이 되고 치매도 예방한다 라고 말씀드릴 수 있습니다.

## ■ 담배를 끊을 것

금연, 이걸 호주의 사이먼이라는 사람의 석사학위 논문입니다. 그 논문의 제목이 "Why Human May Become Animal with Smoking? - 왜 인간이 담배를 피워서 동물이 되느냐?" 라는 제목입니다. 그 여자의 논문을 제가 여러분들한테 사이트 하는 것입니다. 그 여자 얘기는 담배 피우는 것들은 동물이라는 것입니다. 담배 피우는 원인을 봤더니 혹 품는 연기를 보기 위해서 담배를 피운다고 합니다. 그래서 후 하고 쳐다보고 후 하고 쳐다보고 시각적인 것 때문에 담배를 피운다고 합니다. 그래서 장님은 담배 피우는 사람이 없습니다. 보신 분 손들어 보세요. 담배를 피우는 건 시각적인 거다 그런데 담배를 끊는 방법은 아주 쉽습니다. 무엇이냐 하

면 눈을 막아버리거나 빼 드리거나, 이러면 쉽게 끊는 게 담배입니다. 빼는 건 내가 공짜로 빼 드리겠습니다. 내가 왜 험한 소리를 하느냐 내가 의사로써 알고 있는 세상의 모든 질병, 여러분이 알고 있는 모든 질병, 담배와 직접 간접으로 다 관련이 있습니다. 없는 게 딱 한 가지 있는데 파킨스씨 병은 아직 규명이 안 되어 있습니다. 나머지는 다 되어 있습니다. 또 나이가 50쯤 된 아주머니가 폐암으로 옵니다. 여성분들은 폐암이 잘 걸리지 않습니다. 아주머니 담배 피우셨습니까? 1년에 8번쯤 왔어요. 아니랍니다. 고등학교 때 일진회 멤버입니까? 아닙니다. 남편을 몹쓸 사람을 얻어가지고 이 사람이 쏘아대는 담배 연기를 맡아 가지고 와이프의 폐 속에 암이 생긴 것입니다. 왜냐하면 담배 연기 속에는 38가지의 발암물질과 4만 가지의 가스와 지금도 분석이 안 되는 수 만 가지의 가스가 들어 있습니다. 또 하나 인간이라는 건 유전적으로 어떤 사람은 암에 아주 강하게 태어납니다. 그 사람은 암이 잘 걸리지 않습니다. 그 분은 담배를 아무리 피워도 폐암은 안 걸립니다. 어떤 사람은 약하게 태어나서 연기를 쏘이면 암에 걸립니다. 그래서 땅을 치고 오는 남편 많이 봤습니다. 담배는 이유가 없습니다. 끊어야 됩니다. 담배를 살살 끊어라 이런 건 안됩니다. 담배는 특단의 조치를 취하기 전에는 끊기 어렵다 그래서 저는 가끔 방망이로 때렸습니다. 왜냐하면 집에서 개가 말 안 들으면 패듯이 담배 피우는 사람도 마찬가지입니다. 알아두시기 바랍니다. 현대에서 금연 방망이를 만들어 가지고 피우는 대로 닥치는 대로, 스트레스가 얼마나 많은데 어찌라는 거냐고 하는데 여러분들만 스트레스 있습니까? 잘 생각해 보셔서 금연을 실천해 보시기 바랍니다.

## ■ 운동

운동에는 두 가지가 있습니다. 하나는 우리 심장과 폐를 좋게 해 주는 운동이 있고, 에어로빅에서 유산소 운동이라고 합니다. 또 하나는 심장과 폐는 아니지만 젖산을 만들어서 나는 피곤하지만 알통을 만들어 주는 운동이 있습니다. 이걸 무산소 운동이라고 하는데 유산소 운동의 종류는 걷기 수영 조깅 스포츠댄스 이런 것들입니다. 무산소 운동은 나는 피곤하게 젖산을 만들어 주지만 알통을 만들어

주는 건 역기 아령 곤봉 고스톱 이런 것들입니다. 고스톱 좀 하지 마시기 바랍니다. 얼마전에도 소개를 하고 국민의사 윤방부 교수를 소개한다고 하는데 굉장히 부끄러웠습니다. 내가 국민의 의사로써 한 게 뭐가 있느냐. 그래서 강연을 많이 늘렸습니다. 지방도 열심히 가서 환자도 진료하고 학교에 일이 없으면 쫓아가서 얘기하고 워킹 협회를 만들어서 걷는 운동을 시작했는데 제 꿈은 모든 국민을 걷게 하는 게 꿈입니다. 지방에 가서 보면 고스톱이 아주 망조입니다. 이걸 해 가지고 재산 잃고 집 잃고 애들 학비 중단하고 이혼하고 엉망입니다. 고스톱이 만병의 근원입니다. 술 먹게 되고, 담배 먹게 되고 운동 안 하게 되고 싸움하고 밤샘질 하고, 그 다음날 비리비리하고 고스톱 하는 사람은 죽을 때 이상하게 죽습니다. 여러분 인생에서 고스톱 없애시기 바랍니다. 그 순간에 걸으세요 책을 보든지, 그래서 말씀드립니다. 치매 예방 이걸 헛소리입니다. 알통 필요하신 분들 손들어 보십시오 대개 심장과 폐가 좋으면 좋으시지요? 그래서 저는 여러분들에게 조깅하라고 합니다. 조깅하라고 하면 아침에 하려고 하는데 영어입니다. 아침 조자가 아닙니다. 아침에 하지 마십시오 아침에 혈압이 제일 높습니다. 대개 문상 가보면 아시겠지만 새벽에 죽습니다. 아침에 릴렉스 하시고 워밍업이 된다면, 서양에 가시면 애들 윗도리 먹고 정오에 뛰는 데 새벽에 뛰는 사람은 한국사람 밖에 없습니다. 미국사람은 좌깅 영국 사람은 조깅 이게 아침 조자가 아닙니다.

운동에는 두 가지가 있는데 하나는 과부하, 둘째는 6S 원칙이 있습니다. 이 두 가지 원칙을 가지고 운동하십시오. 과부하는 무엇입니까? 가끔 단무지들이 나와 가지고 20분 동안 땀이 약간 나게 걸어라 슬슬해라 별 소리를 다 하는데 슬슬 산책하듯이 걸으라고 하는데 잘못 된 것입니다. 심장과 폐를 위해서는 과부하가 되어합니다. 무슨 말이나 하면 220에서 여러분의 나이를 뺍니다. 50이라고 하면 170입니다. 여러분들 운동할 때 최대 맥박수가 1분에 170이 되어야 합니다. 그것의 80%면 136, 60%는 112. 여러분이 어느 운동을 하는 순간에 심장과 폐를 위한다면 맥박수가 최소 112 최대 136회가 되어야 됩니다. 50세인 경우에. 물론 나이에 따라



달라집니다. 그렇지 않으면 살 밖에 찢 게 없습니다. 거기에 사우나 해 보세요. 그러니까 과부하가 되어야 한다.

두 번째는 6S원칙이라는 게 무엇이나 하고 첫째는 신발(shoes), 둘째는 속도(speed), 세 번째는 강도(strength), 네 번째는 표면(surface, 잔디나 흙), 다섯째는 구조물(structure, 실내나 실외), 여섯째가 이완(stretching)이 운동의 6가지 요소입니다. 이것 고려해서 해라. 제일 좋은 신발을 신어라. 맨발로 하지 마세요 혈액 순환이 좋다고 하는데 그런 게 없습니다. 맨발로 하는 순간 여러분의 발바닥의 신경이 다 죽습니다. 혈액이 빨리 돌아서 무엇하겠습니까? 제일 불쌍한 놈이 자갈 밟는 사람입니다. 죄 지었느냐고 하면 이게 좋다고 하는데 사람 죽일 일이 있느냐고 했습니다. 지금도 여러분의 인간의 위대한 발명이 두 개인데 굴레의 발명과 신발의 발명입니다. 신발이 발명이 되어서 문명을 만든 것입니다. 지금도 무식한 나라가 보세요 맨발로 다닙니다. 제발 부탁하는데 제일 좋은 신발, 신발에 투자하세요. 저도 신발에 투자 했습니다. 아프리카에 마사이족의 걷는 모양을 봐서 신발을 만든 건데 괜찮습니다. 제일 좋은 신발을 신고 운동하시고 걷고 생활하시기 바랍니다.

두 번째는 스피드, 걷기를 할 때, 조기할 때는 최소한 27분에 4, 8키로를 뛰어야 됩니다. 27분에 3마일 뛰어야 도움이 된다는 것입니다. 걸을 때는 시속 6.5키로. 헬스클럽에 가시는 분들이 있는데 걸으시려면 최소 스피드가 6.5키로로 놓고 걸어야 합니다. 처음에는 슬슬하세요 그러나 나중에 석 달 지나면 누구든지 할 수 있습니다. 그 이하로는 칼로리는 빠지지만 심장과 폐에는 크게 도움이 되지 않습니다. 헬스클럽에 안 가시는 분 금강산에 헬스클럽 있습니까? 6.5키로가 어느 정도냐 하면 동네에서 개가 쫓아올 때 도망가는 스피드 이게 6.5키로입니다. 기억하시기 바랍니다. 아주 빠릅니다. 아주 스피디합니다. 얼마나 해야 하느냐 1시간 해야 합니다. 왜냐하면 여러분들이 매일 잠수고 일반적으로 활동을 하고 꼭 300칼로리라

남습니다. 어떤 사람은 500칼로리가 남지만. 6. 5로 한 시간 정도 걸으면 320칼로리라 나옵니다. 그러니까 먹은 것 다 빼 주고 도움이 되고 해서 제가 6.5키로로 한 시간 걸으라고 말씀을 드리는 것입니다. 걷는 것 어려우실 것 없습니다. 제가 볼 때 맨 꼭대기가 12층인데 점심시간에 대여섯 번 걸어보십시오 시간 없다고 하는 건 핑계입니다. 6.5키로로 1시간 꼭 걸으십시오.

테니스나 그런 건 나이 들면 별로 좋지 않습니다. 그건 확확 하기 때문에 소위 말해서 운동의 종류가 여러 가지가 있습니다. 리크레이션 스포츠가 있고, 컨피디션이 있고 레코드가 있고 그런데 이 테니스 같은 건 컨피디션 하는 것입니다. 저는 그래서 골프를 리크레이션 스포츠라고 합니다. 오락성 운동이 골프입니다. 앞으로 골프칠 때 신경 쓰지 말고 재미있게 치셔야 됩니다. 치면서 인상 쓰려면 골프 하지 마시기 바랍니다. 속이려면 속여도 괜찮고 알까도 괜찮는데 기분 좋게, 규칙 따지는 친구와 같이 치지 마십시오 골 아파서 못 칩니다. 인간이 완벽하면 안 되는 거니까. 하여튼 골프는 재미있어야 됩니다. 그래서 내기도 조금 해야 됩니다. 기도 하면서 골프 칠 필요는 없지 않습니까? 재미있게, 재미있는 얘기를 하면서 골프를 쳐야 하는데 골프는 에이틴홀을 카트를 끌고 쉬지 않고 치시면 360칼로리가 나갑니다. 보기 플레이어가. 많이 칠수록 더 많이 나가겠지요? 그런데 문제가 무엇이나 그늘집니다. 한번 들어가서 우동 한 그릇 먹으면 그날 끝나는 것입니다. 골프가 해피 타이저가 되는데 신나게 먹기 때문에 살이 썩 가지고 갑니다. 그래서 운동할 때 핀란드 사람은 재미있습니다. 모든 국민이 고혈압 약을 먹어요 환자도 아닌 데 그렇습니다. 가끔 고혈압 약은 일생 먹어야 되느냐 하는 데 드시라고 합니다. 1주일에 골프를 세 번 치면 최고의 건강이 됩니다. 그때 치는 조건이 무엇이나 하면 카트를 끌고 쉬지 않고 쳐야 되는 것입니다. 되도록 카트를 타지만 그렇게 하면 200칼로리 밖에 안 나갑니다. 그러니까 가능하면 걷되 스피디하게 걷고 그늘 집에 가면 되도록 물만 마시고 지나가시기 바랍니다. 저는 개인적으로 매일 10키로를 뺍니다. 저 같은 사람은 먹고 해도 괜찮습니다. 그런데 운동 안 하는 분들 골프 나가서 먹어 제끼면 썩 가지고 들어옵니다. 골프는 그렇습니다.

## ■ 건강에 대한 잘못된 이해

마지막으로 목욕에 대해서 말씀을 드립니다. 목욕과 건강은 전혀 관계가 없습니다. 제가 보증합니다. 만약에 목욕과 건강이 관계가 있다면 목욕탕 종업원이 제일 오래 살 것 아닙니까? 이 목욕이 한국의 한입니다. 옛날에 우리 목욕 1년에 한번 갔습니다. 충청도 예산 분 여기에 계십니까? 저는 충청도 예산이 고향인데 어렸을 때 목욕탕은 1년에 한번 갔습니다. 동네 목욕탕에 새벽에 가는데 1년에 한번 가니까 때가 많습시다. 이 목욕탕이 실가마처럼 끓었어요 참았다 밀고 밀고 그랬는데 이 목욕이라는 게 무엇이나 의학적으로 보면 아무런 의미가 없는 것입니다. 몸 씻는 것입니다. 제일 재미있는 게 사우나에 가서 땀 빼고 나와서 체중 달아봅니다. 빠지지요 물 빠져서 진 것입니다. 여러분 인간의 몸은 6, 70%가 물입니다. 항상 유지가 되어야 하는데 이 물이 빠지면 탈수로 죽는 것입니다. 땀 많이 빼서 좋은 게 아닙니다. 나오는 대로 보충을 해 줘야 하는 건데 사우나에 가서 땀 빼고 사우나에 가시는 분들 앞으로 5분이상 하지 마세요 언제 죽을지 보증할 수가 없습니다. 정 사우나에 가시려면 마시면서 하세요. 마시면서 하면 전혀 문제가 없습니다. 리프레스가 되니까. 항상 우리 몸은 물이 6, 70%가 유지가 되어야 합니다. 뜨거운 탕에 가서 물개처럼 수영하는 사람도 있고 기는 사람도 있고 책 읽는 사람도 봤고 다리 때리는 사람, 어떤 사람은 자기 따귀는 때리는 사람도 봤습니다. 왜 때리느냐 했더니 자극을 줘야 오래 산다고 해서 때리는 것이고 머리털 뽑는 사람, 그래야 머리가 오래 간다나 하고 삼한사온이라고 찬 물에 3분 뜨거운 물에 4분 해가지고 미친놈 널뛰듯이 뛰는 데 정신이 없습니다. 건강건강 하는데 건강이 나옵니까? 때를 밀어서 시뻘개 지고. 아이까지 밀어서 아프다고 하면 참으라고 하고. 때가 국수처럼 나왔다고 하는데 그 때가 바로 한입니다. 그 때가 피부의 각질입니다. 여러분들 피부의 껍질을 벗긴 것입니다. 제발 때를 좀 밀지 마세요 습관이 되어서 미는데 피부를 만져 보세요. 이게 가장 건강한 피부입니다. 이게 박테리아에서 도와주는 것입니다. 제발 때 좀 밀지 마세요. 때를 밀고 뭘 발라서 무엇이나 했더니 해수라고 소금물을 바른다고 합니다. 그래서 네가 뽕치냐 그랬습니다. 이렇게 웃깁니다. 이렇게 단무지입니다. 땀이 많이 날수록 좋다고 해서 소금 바르고 뜨거

운 곳에 들어갑니다. 조금 발라봐야 위암 생기고 혈압이 높아지고 땀 많이 흘려봐야 탈수되어서 죽습니다. 땀이 노폐물이 아닙니다. 땀을 통해서 노폐물이 나간다고 하는데 노폐물은 소변 대변 호흡으로 나갑니다. 땀은 99.99%가 물입니다. 잘못하면 죽습니다. 여러분들 어떤 사람은 평창동에 사는데 올림픽아 호텔 운동할 때 이상하게 있습니다. 5분 지나니까 다리 묶어서 이상하게 15분을 서 있습니다. 머리로 길어서 도사구나 하고 가 봤습니다. 그런데 부산 분인데 윤 박사님 아니십니까? 그렇습니다. 반갑습니다. 그래요. 뭐하시는 것입니까? 내가 20년 해 왔는데 내 건강과 장수의 비결입니다. 해서 뭘 하십니까? 했더니 회사원 종업원 가족 와이프 다 건강한데 이것 덕분입니다. 그래서 궁금해서 뭐하시는 것입니까? 했더니 학의 모습으로 서 있습니다. 왜요? 했더니 학이 장수합니다. 그러는 거예요 그래서 거북이처럼 뒤집어서 서 있어라 그러면 더 오래 살 테니까 무식한 놈아. 그랬습니다.

이 사람이 대학을 나오고 꽤 돈 버는 회사의 주인인데 이런 쓰레기들이 넘치는 사회가 한국 사회입니다. 이 쓰레기를 어떻게 하실 것입니까? 배우지 않았으면 좀 낫습니다. 요새는 식초 먹는 쓰레기가 또 나왔습니다. 온갖 쓰레기들이 넘칩니다. 그리고 각자가 다 의사들처럼 진단을 하지요. 어떻게 오셨나요? 했더니 감기라고 합니다. 그래서 의사냐 했습니다. OECD 국가에서 한국 사람이 40세 이상의 사망률이 최고입니다. 생각을 해 보세요. 가끔가다 애국자 이런 얘기를 하는데 한국이 과연 선진화가 될까 저는 굉장히 회의적입니다. 안 될 것 같아요 선진화라는 게 무엇입니까? 돈 번다고 선진화 아니잖아요 돈도 별로 생각하는 게 합리적이고 굉장히 과학적 아닙니까? 브루네이나 쿠웨이트가 선진국이 아니잖아요 이외수라는 소설가가 재미있는 말을 했습니다. 세상에 무서운 게 둘이 있다 하나는 미친놈이 낫 들고 설치는 것이요 무식한 놈 돈 버는 것이라고 했습니다. 이제 좀 거듭나야 되겠습니다. 아까 말씀드렸지요 21세기의 의학의 수준, 과학 수준 거기에 이상한 것 없지 않습니까? 골고루 먹자, 절주, 금연, 간식하지 않는다. 운동한다. 이것밖에 없잖아요 이렇게 하는 사람들이 다른 사람 보다 질적 양적으로 11년 반을 더 잘 산다 이게 결론입니다. 돈 들게 아무 것도 없고 힘들 게 아무것도 없습니다. 한번 생각을 바꾸어서 지내시면 참 좋을 것 같습니다.

### 3. 질적인 장수의 추구

마지막으로 절대 오래 살지 마시기를 부탁드립니다. 제가 의사로써 보니까 오래 살 게 아닙니다. 나중에 그 훌륭하던 분이 소변 대변보시고 가족들 멀리하고 정말 안 좋습니다. 마음속으로 마음이 아픕니다. 그 분이 그렇게 하고 싶어서 그랬겠습니까? 하나님의 뜻이지. 여러분들 기도 하십시오 절대 오래 살지 말게 해 달라고. 요새는 장수가 질적인 장수입니다. 퀄리티, 내가 70을 살아도 안 해 본 게 없이 신나게 먹을 것 다 먹고 할 것 다 하고 열심히 살아서 죽었노라 그게 장수하는 것입니다. 100세를 살아서 쭈그러진 얼굴로 TV에 나와서 뭐 하겠습니까? 건강이 왜 필요하느냐 건강하다고 오래 살지 않습니다. 제가 운동하는 걸 보고 가끔 사람들이 그렇게 말을 합니다. 윤 박사 얼마나 오래 살려고 운동을 하느냐고, 오래 살려고 한다고 합니다. 건강이라는 게 오히려 건강하면 빨리 죽습니다. 왜냐하면 쪼다니다 사고도 나고 골치 아픈 게 많습니다. 그러나 하루를 살더라도 먹을 것 다 먹고 할 것 다 하고 이게 건강의 요체입니다.

현대에 와서 강연 드린 게 10시까지 배정 받은 것 같은데 오늘 말씀드리고 도움이 됐는지 모르겠습니다. 여러분들의 자존심에 금이 가게 했으면 용서하시기 바랍니다. 그러나 오늘 말씀드린 내용을 중심으로 인생을 편안하게 다 쿨레 벗어버리고 뭐가 어렵습니까? 상식적인 생활 아닙니까? 죽고 사는 건 여러분이 아무리 해 봐야 소용이 없습니다. 내가 예수 믿어서 하는 말이 아니고 다 하나님이 하시는 것입니다. 내가 느낀 환자도 어떤 변리사인데 머리 터지고 심장마비로 죽었습니다. 죽어서 내가 부인한테 얘기를 하니깐 부인이 불교를 믿는데 내가 언제 빼달라고 하는데 내가 볼 때 아무리 봐도 죽은 사람입니다. 어떤 사람은 위가 나쁜데 해서 보니까 위암 초인데 한 달 만에 죽습니다. 죽고 사는 건 우리 영역이 아닌 것 같습니다. 여러분들도 맡기시고 하루하루를 여러분들이 사는 동안 자신을 가지고 신나게 살기 위해서 노력을 해 보시기 바랍니다. 현대가 영원히 번창하시기 바랍니다. 고맙습니다. 질문이나 충고나 격려말씀 있으시면 해 주시길 바랍니다. 고맙습니다. HRI

---

정리 및 교열

남충현 연구원 (netch30@hri.co.kr) ☎ 02-3669-4142

---

## HRI 經濟 指標

---

### 👉 主要 經濟 指標 推移와 展望

---

		주요 경제 지표 추이와 전망						
		2000	2001	2002	2003	2004	2005(P)	2006(E)
국 민 계 정	경제성장률 (%)	8.5	3.8	7.0	3.1	4.7	4.0	4.5
	최종소비지출 (%)	7.1	4.9	7.6	-0.3	0.4	3.4	4.0
	민간소비 (%)	8.4	4.9	7.9	-1.2	-0.3	3.2	4.0
	총고정자본형성 (%)	12.2	-0.2	6.6	4.0	2.1	2.3	3.1
	건설투자 (%)	-0.7	6.0	5.3	7.9	1.1	0.4	1.5
	설비투자 (%)	33.6	-9.0	7.5	-1.2	3.8	5.1	5.5
대 외 거 래 기 준	경상수지 (억 \$)	122	80	54	119	282	166	50
	무역수지 (억 \$)	118	93	103	150	294	232	80
	수출 (억 \$)	1,723	1,504	1,625	1,938	2,538	2,844	3,120
	증가율 (%)	(19.9)	(-12.7)	(8.0)	(19.3)	(31.0)	(12.0)	(9.7)
	수입 (억 \$)	1,605	1,411	1,521	1,788	2,245	2,612	3,040
증가율 (%)	(34.0)	(-12.1)	(7.8)	(17.6)	(25.5)	(16.4)	(16.4)	
기 타	소비자물가 (평균, %)	2.3	4.1	2.7	3.6	3.6	2.7	3.2
	실업률 (%)	4.1	3.8	3.1	3.4	3.7	3.7	3.5
금 융	원/\$ 환율 (평균, 원)	1,131	1,291	1,253	1,192	1,145	1,024	940
	국고채금리 (평균, %)	8.3	5.7	5.8	4.6	4.1	4.3	4.6