

<진짜 건강을 원한다면>

우리한국사람 만큼 건강에 관심 많은 민족도 드물 것이다. 보약을 위시해서 몸에 좋다는 것은 별별 것들을 다 찾는다. 그런데 의사로써 의아하게 생각 되는 것은 의학적으로 증명 되지 않은 그런 것들엔 그토록 많은 관심과 투자를 하면서도 정작 의학적으로 가장 효과적인 건강법으로 확증 되어 있는 방법에는 오히려 별 관심을 두지 않는다는 것이다.

우리 건강에 가장 크게 영향을 미치는 것으로 과학적으로 증명 된 것은 내 몸 스스로의 면역력이라는 것은 이제 다들 아는 사실이다. 그리고 그 면역력에 가장 크게 영향을 미치는 것은 역시 마음상태라는 것도. 아무리 좋은 음식을 먹고 운동을 많이 한다 해도 마음의 평정이 없으면 암도 쉽게 걸리고 병이 잘 낫지 않는 것이요 반대로 말기 암이라 할지라도 기적적으로 호전 되기도 하는 것은 면역력의 영향이다.

마라톤 같은 극심한 운동을 하면서 너무 지쳐 포기하기 직전까지에 도달 할 즈음에 갑자기 힘이 생기면서 황홀경 같은 것을 체험하는 경우들이 있는데 그것을 'runner's high'라고 한다. 우리 몸이 엔도르핀 같은 것을 분비 하기 때문인데 그런 물질들은 기분만을 좋게 하는 것이 아니고 면역력을 높여 암 같은 질병을 호전시켜주는 효과가 있는 것이다. 그런데 의학연구에 의하면 그런 물질이 가장 많이 분비 되는 경우가 자원봉사나 기부금 내는 등 남을 위해 무엇인가를 했을 때인데 이것을 'helper's high'라고 한다.

어떤 보약 보다도 일반 고혈압 당뇨 암에 효과적인 것이 운동이라는 것은 다들 아는 사실이다. 그런데 많은 연구들에 의하면 정기적으로 자원 봉사 일을 하는 사람은 정기적으로 운동하는 사람 보다 조기 사망 율이 훨씬 낮다고 한다. 또 같은 액수의 돈이라도 그 돈을 자신을 위해 썼을 때 보다 남을 위해 썼을 때가 훨씬 행복감이 높았고 질병 치유 율이 높았다.

양로원에서 환자들로 하여금 자기도 어렵지만 자기보다 더 어려운 환자 도와주는 것을 권장하는 것은 남을 위해 봉사하려는 마음을 가지면 수명이 더 길어 짐이 증명 되어있기 때문이다.

반드시 금전적 기부가 아니더라도 Harvard 학생 한 그룹에게는 mother Theresa가 고아들을 돕는 영화를 관람시켰고 나머지 그룹에게는 보통 영화를 관람시킨 후 면역력을 조사 했더니 Theresa 영화 관람자가 훨씬 높게 나왔다고 한다.

우리한국인은 기부금 내는 것이나 남 도와주는 자원봉사에는 이 지구상 어느 민족들 보다도 가장 인색하다는 것 우리 스스로도 인정할 것이다.

지난번 Haiti 지진 때 나는 후원금 생각 하지도 못했었는데 미국인 30%가 성금을 냈다고 한다. 탈북자의 참상을 보며 오히려 외국 인들은 자원 봉사로 발 벌고 나서는데 정작 같은 동족인 우리는 별 관심 두지 않는 데도 별 죄책감이나 부끄러움을 느끼지 않는 것 같다. 우리의 근본자체가 나빠서 라기 보다 어려서부터 그런 것이 몸에 베어있질 않는 것이다.

미국의 거액 기부자들이나 남을 돕는 봉사활동 하는 사람들은 꼭 '남을 위해서'라기 보다는 이런 일은 '자기를' 더 즐겁게 하고 건강 하게 만든다는 이 helper's high 의 맛을 알기에 계속 그 일을 하는 것이다. 우리도 이제부터라도 TV 광고를 온통 도배질 하는 몸에 좋다는 그런 것에서만 건강을 찾으려 헤매지 말고 의학적으로 확실히 증명 된 이 '남을 위해 베푸는' 보약에 눈 뜨기를 바라는 것이다.

5-16-16 김 홍 식