

# 재테크와 몸테크

김현구 한국식품연구원 산행수필가



오늘날 노인 인구의 급속한 증가와 더불어 우리의 평균수명은 크게 증가하고 있다. 국제연합(United Nations, UN)이 정한 바에 따르면 65세 이상 노인인구 비율이 전체 인구의 7% 이상을 차지하는 사회를 고령화 사회라 한다. 또한 65세 이상 노인인구 비율이 14% 이상이면 고령 사회, 21% 이상이면 초고령 사회로 구분하고 있다. 우리나라는 2000년 7월 1일을 기준으로 65세 이상의 인구가 전체 인구의 7.1%를 차지하여 고령화 사회에 진입하였다. 통계청은 2018년이면 노인인구의 비율이 14%, 2026년이면 20%를 넘어서서 본격적인 고령 사회와 초고령 사회로 접어들 것으로 전망하고 있다. 고령화 사회는 의학이 발달하고 생활환경이 개선되면서 평균수명이 늘어나는 선진국형 사회이지만, 급격한 노령화에 따른 많은 문제점을 가져올 수 있다.

이처럼 평균수명이 갑작스럽게 증가함에 따라 100세까지의 삶을 준비하고 노후준비가 필요한 세대는 현재의 40·50대라 할 수 있다. 노후준비가 필요한 현재 40·50대의 부모세대는 대개 60세나 65세에 정년 퇴직을 하고 70세 내외에 삶을 마무리 해 그다지 노후 걱정을 하지 않아도 되었다. 그리고 현재 40·50대의 부모들은 지병으로 고생하지 않고 건강만 하다면 대부분 많은 자녀를 두었으므로 자녀들이 조금씩만 각축하거나 자녀에게 의탁하여도 노후 걱정은 큰 문제가 되지 않았다. 그러나 오늘날 평균수명의 증가로 현재의 40·50대가 90에서 100살까지 산다고 가정하면 퇴직 후에도 30~40년의 노후 생활이 기다리고 있다. 따라서 오늘날 40·50대는 노후를 위한 재테크에 많은 관심을 기울이고 있다. 퇴직 전에도 자녀들의 학업을 지원해야 하고, 또 자녀들이 배우자를 만나 결혼할 때 조금이라도 보태주기 위해서 정작 본인들의 노후준비는 미루게 된다. 이렇게 자녀들을 지원하고 본인들의 노후를 위하여 생각하지 않을 수 없는 것이 재테크이다.

이 세상 사람들은 누구나 더 많은 돈을 벌고 싶어 한다. 오늘날 40·50대들이 초등학교에 다니던 60년대나 70년대까지만 하여도 청빈하게 사는 게 자랑거리이기도 했다. 그러나 오늘날 자본주의의 급속한 발달에 힘입어 젊은이를 비롯한 거의 모든 사람들이 재화에 큰 관심을 기울이고 있다. 돈이란 재화를 이용하면 이 세상에서 하고 싶은 거의 모든 것을 할 수 있기 때문이다. 그러나 돈을 벌어 부자가 되는 것은 돈을 벌기 위한 노력 여하에도 어느 정도 영향을 미치지만 행운적 요소인 재운(財運)이 따른다고 할 수 있다. 기업을 경영하는 큰 부자를 제외하고 급여를 받아 자식들을 교육시키고 본인들도 살아야 하는 대부분의 샐러리맨의 경우에도 재운에 따라 크게 달라질 수 있다. 어떤 친구는 A라는 지역에서 터를 잡아 재산적 가치가 크게 상승하여 큰돈을 거머쥐는 경우도 있고, 또 어떤 친구는 B라는 지역에 자리를 잡아 재산적 가치가 떨어지는 경우도 있다. 이렇게 재화가 크게 불어나거나 역행하는 것은 돈을 벌기 위한 노력도 있지만 행운적인 요소도 크게 작용함을 무시할 수 없다. 지금까지 평균수명이 늘어나 노후준비를 위한 재테크가 필요함을 강조하였다. 그러나 아름답고 편안한 노후를 위하여 몸테크가 재테크보다 훨씬 중요하다 생각한다. 농부가 봄철에 씨앗을 뿌리고 가을에 풍성한 수확을 거두기 위해서는 많은 땀을 흘

려야 한다. 여름철 띄약별 아래에서 김을 매야하고, 비가 오지 않아 가물면 물을 떠다 뿌려줘야 한다. 또한 적절하게 거름도 주어야 하고 농작물이 잘 자라는지 매일 아침 살펴야 한다. 농부가 흘린 땀만큼 수확의 계절인 가을에 웃음 짓는 얼굴로 거둘 수 있다. 우리들의 건강을 위한 몸테크도 농부가 수확하는 것과 다르지 않다.

부자와 빈자, 그들은 무엇으로 살고 있을까? 이 세상을 살아가는 것은 결국 자기만족과 행복지수를 살펴볼 필요성이 있다. 이 세상이 공평한 것은 한 사람에게만 모든 행복을 다 주지 않는다는 사실이다. 어떤 이는 부자로 살아가는데 본인들의 건강과 아이들 교육이 제대로 따르지 않는 사람들이 있고, 또 어떤 사람들은 모든 것이 갖추어져 있는데 부부사이가 좋지 않은 경우도 있다. 어떤 사람들은 가난하게 살지만 서로를 사랑하며 건강하게 지내는 경우도 있다. 또 어떤 사람들은 어려운 사람들에게 봉사하면서도 정작 자신들은 평범하게 사는 경우도 있다. 이렇게 여러 경우의 삶 중에서 과연 누가 행복한 삶을 살았다고 할 수 있을까? 최근 발표에 의하면 파키스탄이나 네팔과 같은 가난한 나라 사람들의 행복지수가 더 높다는 사실을 한번 상기해 볼 필요가 있다.

오늘날 많은 사람들이 재테크에 큰 관심을 기울이지만 몸테크에 대한 투자는 뒤로 미루거나 소홀히 하는 경향이 있다. 위에서도 보았듯이 재테크는 본인이 아무리 노력하여도 부자가 될 수 없는 경우가 많이 있다. 그렇다면 재운은 행운적 요소가 따르는 부분도 많기 때문에 재화를 굳이 따라갈 필요가 없다고 본다. 아름답고 편안한 노후를 위하여 농부가 땀을 흘리듯 우리도 우리의 건강을 위하여 굵은 땀방울을 흘릴 필요가 있다. 우리의 건강과 몸테크를 위하여 아무리 많은 땀을 흘리고 투자를 하여도 지나치지 않다. 우리의 몸테크를 위한 방법 중의 하나가 아름다운 산천을 찾아 굵은 땀방울을 흘려보는 것이다. 또 하나는 산행 후 산촌마을의 따스한 정을 나누는 것이다. 산에서 나는 각종 산채로 음식을 차려 먹어보는 것은 어떨까?

산채류의 영양성분을 살펴보면 일반 영양성분과 특수 영양성분으로 나눌 수 있다. 산채류는 일반 영양성분으로 무기질, 비타민, 필수 아미노산, 필수 지방산, 향기성분, 미량원소 등이 우수한 식품이고, 특히 섬유질이 많이 함유되어 있다. 특수 영양성분에는 알카로이드, 알데히드, 테르펜, 사포닌 그리고 130여종의 배당체가 함유되어 있다. 최근 연구에 의하면 산채류 성분은 변이원성 물질을 억제하는 효과가 있어 노화를 방지하고 항암효능이 있는 것으로 발표되었다. 또한 산채류 성분에는 건강 유지 및 증강, 질병의 예방 등에 크게 기여하고 있다. 이외에도 산채류는 다양한 영양소를 함유하고 있기 때문에 우리 몸 안에서 영양적으로 균형을 이루어 줌으로써 결국은 면역기능을 증강시키고 각종 질병을 예방하는 효과도 있다. 오늘날 우리는 무엇으로 살아야 할까? 사람들은 그 무엇보다도 행복을 느끼고 싶어 한다. 행복으로 가는 길은 재테크가 아닌 몸테크에 힘을 기울여야 한다. 우리의 몸테크로 건강하고 행복하게 이 세상을 살아갈 수 있다면 행복지수를 더욱 높이 끌어 올릴 수 있을 것이다.