

규칙적이고
적당한 식사가
첫째라고 생각합니다.
그리고 더불어서
위생에 신경을
써야겠지요.



우리집 가족의 총집합



엄마, 아빠는 우리가 책임질 거예요.



우리엄마 예쁘죠!

아빠 : 윤석환 (36세)
엄마 : 조춘화 (31세)
아들 : 윤석우 (10세)
윤석진 (6세)

가을냄새…….

성큼 다가선 어느날, 오후에.

가만히 있어도 싱그럽게 다가오는 가을공기를 호흡하면서, 기차는 하늘을 새처럼 자유롭게 날아다니는 파이롯트 윤석환(36, KAL 부조종사)의 행복의 공간을 방문했다.

제일 먼저 눈에 띈 것은 수없이 많은 장면을 담은 슬라이드 필름이 걸린 벽이었다. 그중에서 특히 인상깊었던 것은 부인 조춘화씨(31세, 주부. 강서구 신월 5동 조광주택 106호)의 평화롭게 웃는 모습. 두 아들 석우(10, 강신국3), 석진(6)의 천진한 얼굴들.

윤석환씨는 건강해지기 위해서는 규칙적으로 할 수 있는 운동을 가지고 있는 것이 좋다고 얘기한다.

『저의 경우는 평소에 탁구를 즐깁니다. 대학시절에 건강을 위해 시작했었는데, 신체건강뿐 아니라, 정신집중에도 많은 도움이 되었습니다. 지금도 탁구를 치고 난 다음날 비행을 할 때는 피로감이 훨씬 덜 하지요.』라고 자신있게 말하는 윤석환씨의 탁구실력은 프로급이라고 한다.

『건강을 위해서라면 역시 규칙적이고, 적당한 식사가 첫째라고 생각합니다. 그리고 더불어서 위생에 신경을 써야겠지요. 아무리 훌륭한 식단을 작성했다고 하더라도 손발이 지저분하고 그릇이 비위생적이라면 병을 불러들이는 결과 밖에 더 되겠어요?』라고 부인 조춘화씨는 주부다운 의견을 자신있게 내어 놓았다.

『외출했다 돌아오면 반드시 손발을 씻으라고 야단이라서 때론 귀찮지도 하지

만, 사실 옳은 얘기니까 그대로 따라야죠. 그리고 이 사람은 항상 청소를 깨끗이 합니다. 먼지있는 곳을 한군데도 본적이 없죠.』윤석환씨는 부인의 의견에 동의하면서 더불어 아내 자랑까지 한다.

윤석환씨가 부인 조춘화씨를 처음 만난 것은 공군 중위 시절 스케이트장에서였다고 한다. 그녀에게 스케이팅을 가르쳐준다는 핑계(?)로 오늘의 행복한 가정을 꾸밀 수 있게까지 되었다고.

『처음엔 오빠라고 불렀어요. 결혼하는 얘기는 아이들 아빠가 먼저 했지만, 그렇게 되기까지 제가 쏟은 정성도 무시할 수는 없죠.』라고 얘기하는 조춘화씨의 웃음 가득한 얼굴은 행복 그 자체였음을 굳이 말로 표현하여 무엇하겠는가.

『집사람이 하는 운동은 빨래예요. 꼭 운동삼아 한 것도 아니었겠지만, 세탁기는 내버려두고 손으로 빨래를 하다보니



석우야! 튼튼하게 자라다오!



고씨 동굴에서 다정한 모습으로 “찰칵”

그것이 운동이 되어버린 것 같습니다.』
윤석환씨가 생각하는 부인 조춘화씨의
건강비결이다.

『아이들 아버지는 술이나 담배를 안하
시는데, 그것도 그의 건강에 도움이 되
구요. 또 비행기 조종을 하다보면 자주
신체검사를 받게 되는데 그 검사에서 이
상이 없으면 마음도 일단은 편해지죠 또
그 검사를 기초로 해서 건강에 더 관심
을 갖게 되죠.』라고 기초식품과 건강의
관계, 그리고 건강검사의 중요성을 부인
조씨는 이렇게 얘기했다.

이러한 윤석환씨와 부인의 서로에 대
한 관심과 사랑이 기자의 마음까지 뿌듯
하게 한다. 타성에 젖기 쉬운 요즈음에,
조금도 변함없는 싱그러운 행복의 향기
란 참으로 아름다운 것이었다.

파이롯트 윤석환씨는 1970년대 초반
항공대시절, 그룹사운드 “활주로”의 맴

버이기도 했다. 기타 솜씨 역시 일품이
며, 또한 세계 곳곳을 돌아다니면서 갈
고 닦게 된 그의 사진촬영 솜씨, 또한
목과할 수 없는 장기 중의 하나다.

그밖에 보석세공도 할 줄 안다는 윤
석환씨는 못하는 것이 없는 만능
인이라고 해도 과언은 아니리라-
이러한 그의 다양한 취미가 항상
가족들과 함께 이루어지는 것이
기에 더욱 뜻깊어 보였다.

『아이들은 평소에 자유롭게 활동할 수
있도록 해주고, 그외에 특별한 운동은
시키고 있지 않아요. 제가 시간이 있을
때마다 아침 식전에 앞에 있는 강신국민
학교에 데리고 가서 볼차기 등을 함께
합니다.』 윤석환씨는 식전운동이 아이들
에게 일찍 일어나는 습관과 더불어 식욕
에도 도움을 주기 때문에 꼭 필요한 것
이라고 강조한다.

『석우는 별 문제가 없는데 석진이가
편식을 좀 해요. 채소를 좋아하지 않거
든요. 그래서 채소를 먹이려고 이런저런
방법들을 많이 연구하고 있습니다.』라면
서 부인 조춘화씨는 아이들의 편식을 그
대로 두면 건강을 해치는 원인이 될 수
있으니까 가족들이 관심을 가지고 고쳐
주어야 한다고 강조한다.

『아이들 아버지는 직업상 자주 검사를
받으니까 별문제지만, 저나 아이들 그리
고 누구나 정기적으로 건강검사를 받아
둘 필요는 있다고 생각해요.』 부인은 정
기건강검진이 중요하기는 하지만 잘 실
천되지 않는 일종의 하나라고 덧붙이던
서, 그러나 건강을 위해서라면 반드시
노력해야 할 일이라고 말했다.

『전 시집을 참 잘은 것 같아요. 모두들 건강하고, 아이들 아빠 성실하고...』 이렇게 자신의 행복을 표현하는 부인 조춘화씨의 말에 윤석환씨는 본인도 장가 잘들었다고 한마디 -.

가족, 친지들의 일과 건강에 관심가져 주고, 집안 분위기 화목하게 해주고, 가정을 변함없이 따뜻한 안식처로 느낄 수 있도록 해주는 것보다 더 좋은 일이 어디 있겠느냐면서.

대화를 하는 동안 주부 조춘화씨의 활발하고 따뜻한 성격이 집안분위기를 일

마나 밝게 해주는지를 알 수 있었다. 더불어 그 밝음을 위한 주부의 역할의 중요성, 밝음이 건강에 주는 도움까지 잊어낼 수 있었다.

늦은 저녁, 신월동의 한산한 밤거리를 걸어나오는 기자의 마음이 한없이 가벼웠음은, 행복은 물질도 아니고 형식도 아니고, 멀리 있는 것은 더더욱 아니며, 오직 우리의 진실 속에서 우러나오는 사랑으로 이루어질 수 있는 가슴속의 것이라는 것을 재삼 체험하였기 때문이리라.

(이은희 記)

토막건강상식

정신건강에도 좋은 조깅 요령

아침 저녁때 가볍게 달리는 조깅은 신체적 건강이 도움이 될뿐아니라 정신건강에도 좋다.

달리는 기쁨은 정신생활의 의식과 무의식의 두 부분을 통합, 인간의 극치감을 가능케한다는 설명이다.

그러나 격한 조깅의 경우에는 신장병의 증세가 발현하는 등 부작용이 있으므로 각자의 체력에 따라 바른 방법으로 조깅을 즐겨야 할 것이다.

달릴때는 우선 머리를 20m정도 앞을 바라보는 각도를 유지하는 것이 이상적이다.

발뭇을 보고 달리면 자신도 모르게 새우처럼 등이 굽고 반대로 하늘을 쳐다보고 달리면 허리가 내려가 허벅다리를 올리가 둔해진다.

조깅은 달린다기 보다는 오히려 걷는 편에 가깝기 때문에 스윙하는 팔을 어깨

까지 뻗칠 필요는 없다.

걸을때는 일직선, 단거리를 달릴때는 예각이되는데 조깅은 그 중간인 90도를 유지하면 피로를 적게 할 수 있다.

허벅다리의 근육이 제대로 운동하고 있으면 발끝만을 움킴으로써 나른해지는 것을 피할 수 있고 허리가 잘못된 멋진 폼을 형성할 수 있다. 착지는 발뭇꿈치부터이다.

좋지 못한 폼은 대개 팔의 스윙을 충분히 하고 있지 않기 때문인데 한 발을 내딛는 상태에서 팔을 크고 세게 스윙하는 것이 좋다.

조깅에는 자세 못지않게 호흡하는 방법도 중요하다.

조깅시에는 호흡량이 증가되어 모두 코로만 처리할 수 없어 입호흡의 도움을 받게된다.