

걷는 인생이 아름답다!

흔히 건강의 정의를 말할 때 육체적인 면만을 얘기한다. '소화도 잘되고, 이렇게 몸도 잘 움직이는데' 하면서 건강을 뽐내는 사람들의 모습을 자주 본다. 물론 육체적인 건강도 중요하고 또한 건강을 얘기하는 가장 중요한 척도라는데 이의를 달 사람은 없다.

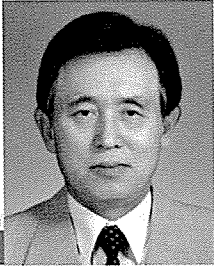
그러나 실제로 이 세상을 살아가노라면 정신적인 면을 생각하지 않을 수 없고, 어떤 사람들은 육체보다 정신을 더 중요하게 생각한다. 사실 삶이란 그 자체가 '스트레스' 이기 때문이다. 결혼, 출산, 각종 기념일, 입학, 졸업, 취직, 승진, 퇴직 등 인간이 살아가는 모든 과정이 긍정적이든 부정적이든 '스트레스' 라는 형태로 사람에게 영향을 미친다. 심지어 어떤 학자는 '스트레스' 를 '미니 에이즈(Mini AIDS)' 라고 하면서, 우리 몸의 면역이 떨어져 평소에 걸리지 않던 각종 질병을 일으킨다고 하여, '스트레스' 를 현대병, 성인병의 주범이라고 부른다. 질병과 인간의 관계에 영향을 미치는 또 다른 한가지가 사회적인 요소들이다. 정치, 경제, 행정, 종교 등 특히 오늘날과 같은 한국사회의 현실은 참으로 모든 국민이 편안하게 느끼며 살게 하기보다는 힘들고 짜증나게 한다는 데에 우리 모두 공감할 것이다.

이러한 현상들은 결국 우리 자신의 정서적인 면, 육체적인 면에 영향을 끼쳐서 심신을 고달프게 하고 심하면 각종 질병에 걸리게 할뿐만 아니라 친구간에, 가족간에, 나아가 사회의 각종 구성원간에 갈등과 질시, 몰이해 등 평소에 전혀 예기치 않던 사건과 일들을 벌어지게 한다.

인륜을 저버린 각종 범죄, 아직 덜 자란 어린이들의 어른 흉내, 금세기에 생긴 각종 컴퓨터 공해와 범죄 등 연일 우리의 시야에 들어오고 우리 귀에 들리는 각종 사건사고들은 우리를 슬프게 하고 병들게 한다. 어떤 사람은 우리 사회가 각종의 질병을 가진 환자들의 모임이라고 혹평하기도 한다. '현대' 라는 시대 속에 존재하는 암울한 사회!

이러한 신체적, 정신적, 사회적 문제로 인한 암울한 우리 사회를 밝고 희망적이며 용기 있게 삶을 영위하게 할 방법은 없을까? 물론 이러한 문제에 대한 처방은 각기 처한 위치에 따라 다를 것이다. 종교인은 종교의 힘으로, 법조인은 법의 힘으로, 교육자는 교육을 통해

의학적으로 '걷기(Walking)'는 운동중 유산소 운동에 속한다.
 쉽게 말해 폐와 심장에 좋고, 기분 좋은 머리가 되도록 한다.
 하루 최소한 30분(약 6km)을 걷는 것이 좋다.
 그러나 무엇보다 더 중요한 것은 이러한 의학적인 이론과 이로운 보다
 '걷는다'는 행동이 우리에게 또 나아가 가족과 동료, 지역사회,
 국가에 대한 긍정적인 면에서 어떠한 행동이나 운동보다도
 가장 최고라는 생각과 철학을 갖고 걷자는 것이다!




윤 방 부

연세의대 가정의학과 교수(한국워킹협회장)

서, 정치인은 밝은 정치로, 언론인은 정론(正論)을 통해, 연예인은 대중 예술로, 화가는 그림으로, 소설가는 문학으로 등 그 처방이 다양하다. 그러나 의사인 필자는 육체적, 정신적, 사회적인 모든 면에 영향을 끼쳐서 긍정적인 건강, 밝고 아름다운 사회, 국가 건설에 필요한 것이 무엇일까 생각하니 역시 운동의 순수함이 제일이라는 판단이 섰다.

운동 중에도 남녀노소, 환자, 지체부자유자 등 누구나 할 수 있고 경제적이며, 사시사철 아무 때나 가능하고 장소도 특별히 필요하지 않는 운동이 무엇일까? 좀 구체적으로 말하면 운동을 통해 생활방식(Life style)을 개선하고 유지하여 심신의 건강과 유쾌함을 되찾고 잃어버린 동료애, 흑시 있었을지도 모를 가족 구성원간의 갈등, 상실된 사회 계층간의 믿음과 긴밀함 등등을 올바르게 정상적인 방향으로 교정하여 건강하고 밝은 사회를 만드는 방법은 결국 '걷기(Walking)'라는 운동이 이러한 조건들에 가장 적합하다고 판단된다.

걷기의 방법, 걷기의 종류 등 전문적인 분야가 특히 따로 존재하지만 아무런 생각 없이 무조건 걷는다는 생각을 국민들에게 고취시키고 또 행동에 옮겨 4천6백만 모두가 걷게 한다면, 심신의 건강, 사회적 건강을 되찾고 유지해서 밝고 명량한 사회, 나아가 활기와 행복이 넘치는 국가가 우리 앞에 나타나게 될 것이라 확신한다. 의학적으로 '걷기(Walking)'는 운동중 유산소 운동에 속한다. 쉽게 말해 폐와 심장에 좋고, 기분 좋은 머리가 되도록 한다. 하루 최소한 30분(약 6km)을 걷는 것이 좋다.

그러나 무엇보다 더 중요한 것은 이러한 의학적인 이론과 이로운 보다 '걷는다'는 행동이 우리에게, 또 나아가 가족과 동료, 지역사회, 국가에 대한 긍정적인 면에서 어떠한 행동이나 운동보다도 가장 최고라는 생각과 철학을 갖고 걷자는 것이다! 

걷는 인생이 이롭답다!
걸지 않으면 건강은 없다!
행복한 삶은 걷기로부터!