



건강증진 성공사례 및 건강생활 실천수기 수상작품

나이보다 20년 더 젊어질 수 있다(2)

등 상 김선태

아침은 간단히 야채를 많이 넣어 끓인 된장국에 밥을 반 공기 정도 말아서 먹습니다.

집을 나서면서부터 악력계를 손에 들고 학교에 도착할 때까지 대략 1,000번 정도 할 수 있습니다. 학교에서는 주로 컴퓨터 앞에 앉아 생활하다 보니까 별로 운동을 할 기회가 없는 편이지요.

점심도 물론 주로 야채를 먹기 위해 급식 반찬을 가져오면 국물은 전혀 마시지 않고 집에서 가져다 둔 된장에 풋고추를 찍어 먹거나, 생양파나 절인 양파를 함께 먹습니다.

저녁에는 정확히 6시 20분 정도에 집에 도착해 바로 씻고 저녁을 먹고 나서 뉴스를 보거나 책을 읽습니다. 9시 뉴스를 들으면서도 특별한 뉴스가 없으면 허리 운동을 하면서 듣는데, ①다리를 반쯤 벌리고 앉아서 허리를 굽혀 양다리의 정강이에 이마대기를 좌우 번갈아 150회 ②양다리 벌리고 앉아 방바닥에 이마대기 100회를 하면서 듣습니다.

뉴스가 대부분 끝나는 9시 50분쯤에 울퉁불퉁한 지압 발판을 디디면서 아령으로 복부 두드리기 운동을 시작합니다. 아침 운동과 같은 순서로 10종을 각 800회

씩 실시하게 되니까, 8,000번을 하게 됩니다.

그리고 나서 아령을 들고 ①양팔 굽혀 들어서 좌우로 벌리고 오므리기 100회 ②팔 옆으로 들어 손목 돌리기 앞뒤 각 100회씩 ③다시 아령 들고 양팔 굽혀 들어서 좌우로 벌리고 오므리기 100회를 하면 대략 60분이 소요됩니다.

이렇게 운동과 샤워가 끝나면 대략 11시쯤 됩니다. 이 때부터 약 30~60분간 간단히 집안 일을 처리하는데, 관절염으로 고생하는 아내에게 지압이나 경락, 또는 부항뜨기 등을 해 주고 나면 거의 12시가 되어서 자리에 듭니다.

그러나 아침에 운동을 하고 출근을 하여야 하기 때문에 대부분은 5시 정각쯤에 일어나서 활동을 하기 시작합니다. 이렇게 6개월을 한 결과 체중은 약 7kg이 줄었고, 먹고나면 볼록했던 허리 둘레가 많이 줄어들어서 전에 입던 옷들을 입기가 불편할 정도가 되었을 뿐만 아니라, 월간지 정도로 잡하던 뱃살이 이제는 주간지 정도로 얇아졌습니다.

구청 보건소 체력측정센터에서 측정한 결과 2001년 1월에는 내 나이보다 조금 낮은 51세였고, 7월 말에는 45세였습니다. 적어도

15년이나 젊음을 유지하고 있다는 측정 결과를 얻어서 한층 더 젊음을 유지하기 위해 꾸준한 노력을 하고 있습니다.

2001년 12월 27일에 다시 측정을 하였는데, 그 때는 40세를 목표로 했습니다. 그러나 마지막 부분인 민첩성을 검사하는 사이드 스텝을 하다가 그만 발목이 삐끗하여 제대로 측정을 못하고, 나머지는 제대로 측정한 결과 다시 46세로 판정 받았습니니다.

사이드 스텝에서 최하위를 받았기 때문이지만 지난번과 같이 별 넷만 받았다면 40세 목표 달성은 어렵지 않았을 것인데, 무척 안타깝습니다. 다음번 측정이 있는 7월에는 꼭 40세(실제 나이보다 20년이 젊음) 목표를 달성할 것입니다.

왜냐 하면 지난번 측정 결과 부족하다고 판정된 심폐 지구력과 전신 반응, 사이드 스텝 등의 활동을 매일 아침 운동 때 추가하여 실시하고 있으며, 그 동안 꾸준한 운동으로 체중과 허리둘레가 줄어 그 만큼 운동을 하는데 지장을 덜 받고 있고, 만 1년 이상 내 나름대로의 프로그램을 실천한 결과 몸이 많이 가벼워졌기 때문입니다.

행복의 조건

동 상 함 정 금

어 제 보았던 높고도 푸른 하늘, 빨간 단풍, 나무에 주렁주렁 달려 있던 배들이 오늘은 싸한 찬바람에 앞이 떨어지고 나뭇잎으로 하늘거린다. 계절은 그렇게 바뀌어도 자연은 언제나 변함없이 또 옛 모습으로 돌아온다.

하지만 자연과 달리 사람은 한 번 태어났다 가면 다시 돌아올 수 없어, 인간의 생명은 그 무엇하고도 바꿀 수 없이 귀중한 것이다.

언젠가는 꽃잎처럼 그렇게 사라져 가야 한다. '초로 같은 인생'이라고 하지 않는가. 그렇다면 그 짧은 생을 어떻게 하면 슬기롭게 건강하게 살 수 있을까. 인생은 세월을 헤집고 스쳐 가는 바람 같은 것이다. 천만금을 주고도 살 수 없는 몸. 한 세상 사는 동안 건강하고 행복하게 살 수는 없을까. 뭐니뭐니 해도 행복의 제일 조건은 건강인 것 같다. 아무리 돈이 많고 높은 빌딩의 주인이라 해도 건강하지 못하면 다 소용없는 일이다.

몇년 전에 우리 동네에 쓰레기통에 버린 음식 찌꺼기를 꺼내

먹고사는 사람이 있었는데, 그렇게 살면서도 자기는 건강하니 행복하다고 했다. 정말 그 사람이 맞은 것 같다. 응급실에 문병갈 때마다 느끼는 일이다. 세상에서 듣지도 보지도 못한

병에 시달리는 사람,

너무나

괴로워

서 울부

짖는 사

람 들 을

보면, 저

푸른 하늘

을 마음껏 볼 수 있어

비록 볼품 없이 높고

가난한 삶이라 해도 참

으로 행복하다는 것을 느낀다.

10여 년 전, 나는 요통으로 자리에 눕게 되었다. 2개월 동안 일어나지도 못하고 남편이 대소변을 받아 냈다. 그 때 난 지금껏 쌓아 올린 행복의 탑이 와르르 무너지고, 동전 한뼉, 쌀 한톨 아껴 모은 통장이 다 무슨 소용인가 싶었다. 창문을 통해 들리는 지나가는 사람들의 발짝 소리가 얼마나 부러웠는지 모른다.

흐르는 세월이 새삼 무정할 리 없지만, 서서히 생명이 다 해 가는 내 모습을 보면서 꽃이 피면



낙엽이 지듯 자연과 삶의 질서 속에 자라고 귀속되는 인생의 순리에 수긍해야 하거늘, 그것은 생각뿐인 것 같다.

멀리서 기적 소리가 흐른다. 아득한 시간의 강. 누구도 거슬러 오를 수 없는 강을 거슬러 올라 60년대. 6.25 한국 전쟁 후 경제도 어렵고 의료보험 제도도 없을 때, 한 송이 꽃과 같은 9살 난 딸 선이를 흙 속에 묻었다. 저 하늘 꽃구름 속엔 언제나 꽃가마 타고 하늘을 배회하는 선이가 있는 것 같고, 지금은 어느 곳에서 별이 되어 반짝이는 것도 같다. 날씨가 쌀쌀해지고 기온이 떨어지면 더욱 가슴이 아프다.

꽃보다 향기로운 마음씨의 선이는 감기처럼 시름시름 앓았다. 산골 보건소에 데리고 가니 감기라고 했다. 감기인 줄만 알고 있었는데, 매일 미열이 계속되었다. 그렇게 깊은 병이 든은 줄은 꿈에도 모른 채 시간은 흘러만 갔다. 초가을의 하얀 달빛 아래 코스모스가 일렁이던 밤, 선이는 고열에 시달리다가 숨지고 말았다.

고속도로가 나기 전, 교통이 불편하고 생활도 극도로 가난해 종합병원에 한 번 못 가 보고 선이를 떠나 보낸 죄책감이 나에게 평생의 멍에가 되었다. 부모가 못나 떠나 보낸 자식에 대한 미안함은 땅을 치고 하늘 우러러 통곡하여도 용서 받을 길이 없었다. 우리 서민들에겐 병원의 문턱이 너무 높았다. **Z** (계속)