

제2회 건강생활실천 성공사례 수상작품

개인실천 부문 은상

한걸음 두 걸음 건강한 내일을 향해

이제선(경기도 안양시 만안구)

지난호에 이어

그리고 친구를 찾아갔습니다. 다리를 질질 끌며 뒤통대며 찾아간 나를 친구는 반갑게 맞아주었습니다. 아무 말 없이 한 두어 시간 그렇게 친구랑 마주 앉아 서로의 우정을 나누었습니다.

그 날 친구가 내 손을 잡고 들려 주던 이야기가 이상하게 가슴에 와서 머물습니다.

“선아 무조건 걸어야 된다카이.”

“내일부터 니 차 팔고, 편한 운동화 신고 무조건 걸어 보게래이. 조물주께서는 말이지, 우리 인간을 창조하실 때 스스로 치유될 수 있는 자생력을 누구에게나 부여 하셨는데, 우리 인간들이 자생력은 믿지 않고 의학과 의사와 약에만 의존하니 이리 안 되었나.”

난 친구의 그 말을 가슴에 새겨 담고 집으로 왔습니다.

걸어야 된다. 걸어야 된다. 몇 번을 되뇌어 보며 걸어 보겠다고 다짐하고, 저러오는 다리를 끌면서 걷기 시작했습니다. 두어 걸음 걷다 주저앉아 버리고, 또 두어 걸음 걷다가는 주저앉아 버리기를 여러 번.

그러다가 이를 악 물고 오펝이처럼 다시 일어났습니다. 그동안 자꾸 다리가 저러오고 허리가 아파서 자동차만 의지하게 되고, 단 한 발짝이라도 덜 걷겠다고 자동차를 운전하고 나가서 목적지 턱말에 차를 주차시키려 애쓰던 내 자신이 부끄러웠습니다.

‘그래! 차를 팔자.’ 차가 있으니 자꾸만 차에 의존하고 걸음을 안 걷게 되니 문제라는 생각이 들었습니다. 자동차를 팔자. 당장은 좀 불편할지 몰라도 당장 차가 없어야 걷게 될 수 있을 것 같았습니다.

그토록 아끼던 차를, 나의 두 다리를 대신해 주었던 고마운 차를 팔겠다고 생각하니, 마음이 허전하고 자꾸만 섭섭한 생각이 들었습니다.

나는 자동차를 팔고난 다음부터 부지런히 걸었습니다. 웬만한 거리쯤은 걸어서 다니고, 수영도 열심히 배웠습니다. 처음엔 걷기가 어려울 만큼 힘이 들었습니다. 이마에서 땀이 배어나오고 다리가 터질 것 같습니다.

그렇게 하루가 지나고 이틀이 지나고 한달이 지나는 동안 아주 조금씩 변화를 느끼기 시작합니다. 수영과 걷기를 시작한 지 1년여가 지나니 나의 몸은 서서히 정상상을 찾아가기 시작했고, 지금은 힘든 일을 제외하고는 웬만한 일은 그대로 해낼 수 있을 만큼 빠르게 회복이 되었습니다.

우리의 건강이 서서히 약해져 온 만큼 회복



지 말고, 내 스스로의 의지를 갖고 꾸준한 운동과 알맞은 식사, 그리고 즐거운 마음으로 살아갈 수 있다는 것은 얼마나 큰 축복인지 모릅니다.

오늘도 나는 몸이 아프고 건강이 안 좋아져서 힘 들어 하는 이웃을 찾아다니며 나의 체험사례를 목이 쉬도록 열심히 전파합니다. 그 결과 매일 저녁 9시, 우리 아파트 단지 앞에는 많은 이웃들이 삼삼오오 모여 듭니다. 그러고는 누가 먼저랄 것도 없이 누가 지시한 것도 아니건만 소리 없이 걷기 시작합니다. 마침 우리 동네가 변두리에 위치하고, 예비군 훈련장이 가까이 있는 곳이고 보니 벼가 누렇게 익어간 들판도 보이고, 귀뚜라미 우는 소리도 들리고, 이름 모를 풀벌레의 합창과 풀잎 내음이 우리를 풍요롭게 합니다.

젊은 군 장병들이 보초를 서고 있는 군부대 서너 개를 지나쳐서 막다른 지점까지 꼭 2km, 왕복 4km를 그렇게 걷고자 하는 이웃들이 하나둘 자꾸 늘어납니다. 가족끼리, 또는 부부끼리, 또는 자녀들의 손을 잡고 그렇게 모여든 이웃들의 해맑은 모습은 아마 무너져 가고 있는 우리 가정을 화목으로 이끄는 데도 크게 기여하고 있다는 생각을 갖게 합니다.

건강한 이웃들의 활기찬 모습 속에서 진정한 삶의 의미를 찾아봅니다. 정신도 마음도 모두가 건강해지는 그런 모습을. 한걸음 또 한걸음 건강한 내일을 향해서 말입니다.

감사합니다. **77**

이 되는 데는 그보다 몇 배가 더 더디다는 것을 깨닫습니다. 건강은 건강할 때 지켜야 하던 말이 생각납니다. 천하를 얻고도 건강을 잃으면 무슨 소용이 있느냐던 말도 생각납니다. 건강은 그만큼 중요하고 소중한 것이기 때문인가 봅니다.

건강이 이만큼 회복된 나는 지금 감격한 마음으로 글을 쓰고 있습니다. 마치 마라톤 선수가 긴 대장정을 끝내고 골인 지점을 통과하여 벅찬 감격으로 트랙을 돌면서 관중들에게 손을 흔들며 감격해 하듯이 말입니다.

난 결심 합니다. 규칙적인 운동과 적당한 휴식, 그리고 넘치는 웃음으로 살아가기로 결심해 봅니다. 약이나 병원이나 의사에게 의지하