



운동...

‘치유’ 이자 ‘영웅’ 으로 사는 무대,
세계와 하나되는 최상의 경험

북한산 등반 후 시원한 음료수를 마실 때 어떤 기분인가? 날아갈 것 같은 것이다. 한강변을 몇 킬로미터 조깅하여 땀으로 온몸을 흠뻑 적신 후의 상쾌함은 어떤가? 그때도 여전히 오르지 않는 주가, 부실한 매출과 이익 때문에 걱정이 되고, 삶이 우울해 보이는가? 아마 그렇지 않을 것이다. 세상에 부러운 것이 없고 자신감으로 넘치는 자신을 발견할 것이다.

현대인은 너무 편하고 풍요롭다. 그리고 움직이지 않는다. 자동차가 늘면서 이런 증상은 더욱 심해졌다. 많이 먹고 움직이지 않다보니 남은 칼로리는 모두 살로 가고, 똥똥해진다. 살이 붙으니 더 깨울려고 움직이지 않으려 한다. 살은 가속적으로 붙고 그 스트레스로 더 먹어대고 차만을 타고 움직인다. 그야말로 악순환의 연속이다. 운동을 하지 않고 움직이기 싫어한다는 것은 단순히 비만의 문제로 연결된다는 것만을 의미하지는 않는다. 그보다 정신적으로 황폐해진다는 것이 더욱 문제다.

조지 쉬언이 지은 《달리기와 존재하기》란 책은 달리에 대한 고전 작품이다. 달리기란 말이 있으니 운동에 관한 책이라고 오해를 하겠지만 사실은 명상록과 같은 책이다. 운동은 좋은 심성을 만들고 사람을 자유롭게 한다. 내가 아는 김 사장은 채용기준으로 운동을 반드시 넣는다. 물론 운동만 잘 한다고 채용이 되는 것은 아니지만, 같

이 글을 쓴 한근태는 서울대학교 섬유공학과를 졸업한 후, 미국 애크론 대학에서 고분자공학으로 박사학위를 받았다. 대우자동차 이사, IBS 컨설팅그룹 컨설턴트, 한국 리더십센터 소장 등을 거쳤고, 현재 한스컨설팅 대표로 서울과학종합학교 교수, 환경재단 운영위원으로도 활동하고 있다. 지은 책으로는 《나를 위한 물음 만들이라》 《40대에 다시 쓰는 내 인생의 이력서》 《회사가 희망이다》 등이 있다.

은 조건이면 운동 잘 하는 사람을 뽑는다는 얘기이다. 이유는 운동 잘 하는 사람이 좋은 성격을 가질 확률이 높다는 것이다. 이처럼 운동은 좋은 심성을 만들고 인간을 자유롭게 한다. 운동을 통해 인간은 자유로워진다. 운동을 할 때, 인간은 자신에게 얼마나 많은 가능성이 숨어 있는지 알게 된다. 운동은 다른 어떤 행위보다 우리가 어떤 존재인지 알게 한다.

운동은 최고의 성과를 내게 한다. 운동 없이 계속 책상에 붙어 있으면 머리가 멍해진다. 집안에서 하루 종일 뒹굴어도 같은 현상이 벌어진다. 하지만 운동으로 땀을 빼면 새로운 에너지가 넘치게 된다. 집중력도 발휘할 수 있다. 지적 노동자가 최대의 성과를 내기 위해서는 몸에 신경을 써야 한다. 무엇보다 운동은 최상의 명상도구다. 달리다 보면, 산을 오르고 산책을 하다 보면, 생각이 정리된다. 소로우는 산책한 시간만큼 글을 썼다. 집안에 틀어박혀 있을 때는 단 한 줄도 쓰지 못했다. 운동과 명상은 분명히 하나다. "가능한 한 앉아서 지내지 마라. 자연 속에서 자유롭게 몸을 움직이면서 얻는 게 아니라면 어떤 사상도 믿지 마라." 니체의 얘기다. 그런 의미에서 주경야독은 참으로 맞는 말인 것 같다.

정말 잘 산다는 것이 무엇일까? 진정한 쾌락은 어떤 때 일어날까? 지금의 편안을 조금 줄이고, 몸을 불편하게 함으로써 진정한 쾌락을 느낄 수 있을 것이다. 그런 면에서 후쿠오카 켄세이의 《즐거움 불편》이란 책도 비슷한 메시지를 주고 있다. 이 책의 한 부분이다. "추운 문 밖에 있다가 난방이 잘된 따뜻한 방으로 들어왔을 때는 안락과 쾌락 모두가 만족되지만, 계속 따뜻한 곳에서 지내다 보면 안락하기는 하지만 더 이상 쾌락은 느낄 수 없다. 휴식은 언제나 안락하지만, 지쳐 있을 때의 휴식이 진정한 쾌락을 준다. 반대로 충분한 안락 안에서는 육체적 혹사 등의 자극이 쾌락의 원인이 되고, 그 뒤에 오는 평온함 또한 쾌락이 된다. 워낙 편리함에 둘러싸인 현대인은 안락의 측면에서 거의 완전해 가깝다. 그러므로 안락의 추구로는 더 이상의 만족을 느끼지 못한다. 오히려 편리함을 적당히 줄이고 안락을 불완전하고 단속적인 것으로 바꾼다면 어떨까? 그때 발생하는 불편으로 인한 자극을 쾌락화시킬 수 있을 것이다." 즐거움을 최대화하기 위해서는 불편함을 즐거운 마음으로 즐겨야 한다는 의미다. 몸을 움직이고, 차를 버리고, 생활을 불편하게 하자는 그런 의미다.

흔히 운동은 건강을 위해 한다는 생각으로 한다. 하기는 싫지만 살을 빼기 위해 억지로 하는 경우도 있다. 하지만 억지로

하는 운동이 몸에 좋을 리 없다. 진정한 운동을 위해서는 운동을 즐겨야 한다. 아이들처럼 목적을 묻지 않고 재미있고 신나게 노는 것이다. 건강을 위해 뛰는 것보다는 그저 재미있게 뛰고 산책하고 등산을 하는 것이다. 그러다 보면 부산물로 건강해진다. "억지로 몸을 움직여야 한다면 그 무슨 일이건 그건 노동이며, 억지로 몸을 움직일 필요가 없다면 무슨 일이건 놀이다." 마크 트웨인의 얘기다.

머리만 지나치게 쓰고 몸을 쓰지 않는 현대인은 분명 비정상적이다. 이를 바로 잡을 수 있는 방법이 바로 운동이다. 사람은 운동을 통해 새롭게 태어날 수 있다. 운동은 우리를 자유롭게 하고, 능력을 최대한 발휘하게 해준다. 운동은 시험이 아니라 치유다. 운동은 죄인이 성자로 바뀔 수 있고, 평범한 사람이 영웅으로 다시 살 수 있는 무대다. 운동을 통해 우리는 이 세계와 하나가 되는 최상의 경험을, 자신의 숨겨진 모든 능력을 발휘하는 최상의 경험을 하게 된다. 운동을 통해 자유롭게 즐거운 삶을 즐기길 바란다. **▶**

《즐거움 불편》 후쿠오카 켄세이 지음 | 김경인 옮김 | 달팽이 | 368쪽 | 값 12,000원
《달리기와 존재하기》 조지 쉬언 지음 | 김연수 옮김 | 한문화 | 388쪽 | 값 12,000원

