

# 건강을 지켜주는 나의 삼위일체 생활

경남 창원시 명서동 강형순

## 규칙적인 운동이 나의 건강을 지켜주고 있다

내가 비지땀을 흘리면서 새벽에 산길을 내딛고 있을 때 옆을 지나가는 산책객들이 '젊음이 못지 않게 어떻게 그리 잘 달립니까? 부럽기만 합니다'며 격려 섞인 말을 건넨다. 이렇게 내 나이 60을 넘어서도 밝은 시력에다 167cm의 신장에 알맞은 60kg의 체중을 지니고서 가볍게 몸을 움직이고 잔병을 모르면서 노익장을 과시하고 있는 것은 규칙적인 운동 덕택이다. 누군가 '새벽은 성자의 시간'이라고 말했듯이 대부분의 위인들은 한결같이 새벽을 산 사람들이다. 나는 그런 사람은 못 되지만 생활 자체는 위인처럼 새벽 시간을 소중히 간직해 오고 있다. 하루의 막을 여는 새벽 첫 시간에 하루를 설계함으로써 정신의 건강은 말할 것도 없고 육신의 건강에도 많은 도움을 준다.

새벽이 오면 자연은 비로소 깨어난다. 새들은 즐거이 지저귀고 이슬 맺은 화초가 피어날 때 나도 깨어나 새벽을 달린다. 하지 전후로는 4시 경 깨어나고, 가을에 접어들면서 낮이 짧아지면 4시 30분 경, 밤이 긴 동지 무렵에는 5시면 나는 오솔길을 달리고 있다. 집을 나와 약수터를 지나고 다시 관해정을 따라 달리면 그 바로 위에 펼쳐진 무궁화가로수와 더불어 주변에는 울창한 나무들이 뿅뿅이 수해(樹海)를 이룬 곳이 있는데 여기가 나로하여금 40년간 나의 심신을 단련시켜 준 운동터이다. 탁 트인 합포만을 바라보며 맑은 공기, 상큼한 풀내음, 이름모를 새소리를 들으면서 나의 건강 운동은 시작된다.

운동의 순서는 머리목 운동 30회, 팔가슴 운동 30회, 팔다리 운동 30회, 가슴 운동 20회, 팔굽혀



펴기 운동 40회, 허리등배 운동 40회, 다리차돌리기 운동 30회이다. 이 운동이 끝나면 비닐자루를 펴놓고 가부좌의 자세로 윗몸을 뒤로 제껴 돌을 베개 삼아 누워서 이마, 눈꼬리,

눈밑을 마사지한 후 눈을 가만히 누르고 눈알 굴리기를 50회 정도 한다. 이때 횟수를 마음속으로 셈하면서 단전 호흡을 함께 한다. 그런 연후 일어나 앉아서 두 다리를 쭉 뻗고 두 팔을 펴서 허리굽히기 16회를 하면 아침 운동은 마무리 짓는다. 자리에서 일어서면 그제서야 주변에 앉거나 서서 환담을 나누던 일행들도 자리를 털고 함께 우정을 다지면서 귀가길에 오른다.

나의 규칙적인 운동 이외 또 내 건강을 지켜주고 있는 것이 금연과 단주이다. 지금 나의 왕성한 사회 활동도 알고 보면 금연, 단주가 절대적인 도움을 주었다고 생각한다.

내가 젊음을 구가하던 시절에는 흡연이 건강에 해롭다는 사실에 귀를 기울이는 사람이 그리 많지 않았다. 단지 소중한 돈이 연기로 날려버린다는 관념이 담배를 멀리하게 하였다. 술 역시 경제 관념으로 단주하는 경우가 많았는데 나의 단주는 당시 길거리에서 주정뱅이를 흔히 볼 수 있었는데 그 형체가 너무나 초췌해 음주를 하면 그런 꼴이 된다는 생각이 내 머리 속에 깊이 박혀 술을 외면한 채 오늘에 이르렀다.

