

From: dosuk yeam

Sent: Monday, November 09, 2009 3:17 PM

Subject: FW: **걷지 못하면 끝장이다**

인생 80 - 걷지못하면 끝장이고

비참한 인생 종말을 맞게 된다.



걷고 달리는 활동력을 잃는 것은

생명 유지능력의 마지막 기능을 잃는 것이 아닌가.

걷지 않으면 모든 걸 잃어 버리듯

다리가 무너지면 건강이 무너진다.



무릎은 100 개의 관절 중에서
가장 많은 체중의 영향을 받는다.

평지를 걸을 때도 4-7 배의 몸무게가
무릎에 가해지며 부담을 준다.



따라서 이 부담을 줄이고 잘 걷기 위해서는
많이 걷고 자주 걷고 즐겁게 걷는 방법 밖에 없다.

건강하게 오래 살려면
우유를 마시는 사람보다 배달하는 사람이 되라 !



더 무슨 설명이 필요한가.

언제 어디서든 시간이 나면 무조건 걷자.

동의보감에서도 약보다는 식보요,

식보보다는 행보(行補) 라 했다.



서 있으면 앉고 싶고
앉으면 눕고 싶은 일흔 나이
누우면 약해지고 병 들게 되고
걸으면 건강해지고 즐거워진다.



질병, 절망감, 스트레스, 모두 걷기가 다스리고
병이란 내가 내 몸에 저지른 죄의 산물이다.

일어나기 몇시간 전에 잠이 깨어
죽은 듯이 누워 무슨 근심 걱정애 가슴 아파하나



박차고 일어나라 !

운동화 하나 신으면 준비는 끝이다.

뒷산도 좋고 강가도 좋고 동네 한바퀴

어디를 가도 부지런 한 사람들과 만난다.



처음에는 30 분 정도 천천히 걷지만
열흘이면 한시간에 20 리를 걸을 수 있다.

몸과 마음 가뿐해지고 자신감과 즐거움
당신은 어느새 콧노래를 부르고 있을 것이다.