

From : Kimbyung

Date : December 3, 2010

Subject : FW : 山으로 가는 길에는 登山이있고 入山이 있다

山으로 가는 길에는 登山이 있고 入山이 있다.

登山은 땀흘리고 運動하는 山길이라면

入山은 궁지에 몰렸을 때 해답을 모색하고

구원을 강구하는 길이다.(入山修道)

骨山(바위산)은 精氣를 얻으러 入山을 하고

肉山(흙으로 덮인 산림)은 靈氣를 맞기 위해 登山을 한다.

通郎登山이요 窮郎入山인 것^^

**인생 80 - 견지 못하면 끝장이고**

**비참한 인생 종말을 맞게 된다.**

**건고 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 병들게 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 걱정에 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 한 시간에 20 리를 걸을 수 있다.



몸과 마음 가뿐해지고 자신감과 즐거움  
당신은 어느새 콧노래를 부르고 있을 것이다