



몸은 임대기간이 다 되면 돌려줘야 한다

'몸'이란 무엇인가?

몸을 '몸통',
'몸뚱이'라 부르기도 한다
몸이란 바로
내가 사는 집이다.

해박(解縛)한
지식(知識)도

그리고,
나의 심령(心靈)도,

내 몸이
건강(健康)할 때에
비로소 가치(價値)가
살아난다.

몸이라는 집이
망가지거나
무너지는 순간(瞬間),
'집은 그 즉시 짐'이

된다.

'소설가故 박완서'씨는
말년(末年)에
이렇게 말했다.



"젊었을 때의 내 몸은
나하고 가장
친한 벗이더니,
차차 나이가 들면서
내 몸은 나와 떨어지기
시작했고,

인생 말년의 내 몸은
나의 '가장 무서운
상전(上典)'이 되었다."
정말 맞는 말이다.

생각은
과거와 미래를
오가지만,

몸을 늘
현재에 머물러 있다.

아니,
우리의 정신세계는
우주와 4차원의
세계를 넘나들지만,
몸뚱이는 옛날
'원시 구석기시대'에
머물러 있다.



그럼에도
이 '몸뚱이'만큼 중요한
것이 또 있을까?

그러기에 몸은 늘 모든
것에 우선한다.

"몸이 곧 나 다."

몸을 돌보는 것은
자신을 위한
일임과 동시에
남을 위한 배려이기도 하다.

몸을 돌보면,
몸도 나를 돌본다.

그러므로,
내가 내 몸을 돌보지 않으면,
몸이 나를 향하여
반란(叛亂)을 일으킨다.



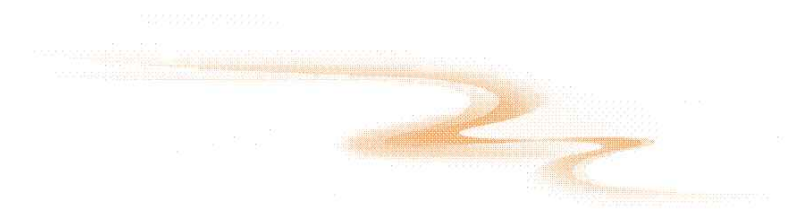
"하루 30 분씩만
걸어도 그 즉시
몸에 나타나는 놀라운 변화
10 가지"를 소개한다

1. 치매(癡呆)가 예방(豫防)된다.
2. 근육(筋肉)이 생긴다.
3. 심장(心臟)이 좋아지고,
혈압(血壓)을 낮춰준다.
4. 소화기관(消化器官)이 좋아진다.
5. 기분이 상쾌(爽快)해 진다.
6. 녹내장(綠內障)이 예방(豫防)된다.
7. 체중(體重)을 관리할 수 있다.
8. 뼈를 강화(強化)시킨다.
9. 당뇨병(糖尿病) 위험을 낮춰준다.
10. 폐(肺)가 건강(健康)해진다.



모든 사물(事物)을
긍정(肯定)으로 볼 때
격한 시련 앞에서도
함박웃음을 웃을 수 있다.

? 좋은 글 중에서 ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

