

## 와사보생(臥死步生)

걸으면 살고 누우면 죽는다.

人生은  
걸지 못하면 끝장  
이고  
비참한 인생 종말을  
맞게 된다



걷고 달리는 활동력을  
잃는 것은 생명 유지 능력의  
마지막 기능을 잃는  
것이 아닌가!



걸지 않으면 모든 걸  
잃어버리듯  
다리가 무너지면 건강이  
무너진다.



무릎은 100개의  
관절 중에서 가장 많은 체중의  
영향을 받는다.



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



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



건강하게 오래 살려면  
우유를 마시는 사람보다  
배달하는 사람이  
되어야 한다.





무슨 설명이 더 필요한가.  
언제 어디서든 시간이 나면  
무조건 걸자.



동의보감에서도  
약보다는 식보(食補) 요,  
식보보다는 행보(行補)  
라 했다.



서 있으면 앉고 싶고  
앉으면 눕고 싶은 것,



누우면 약해져 병이 들고  
걸으면 건강해지고  
즐거워진다.



질병, 절망감, 스트레스  
모두를 걷기가 다스린다.  
병이란 내가 내 몸을  
너무 편하게 한 결과이다.



새벽같이 일어나  
죽은 듯이 누워 무슨 근심  
걱정에 가슴 아파하나?

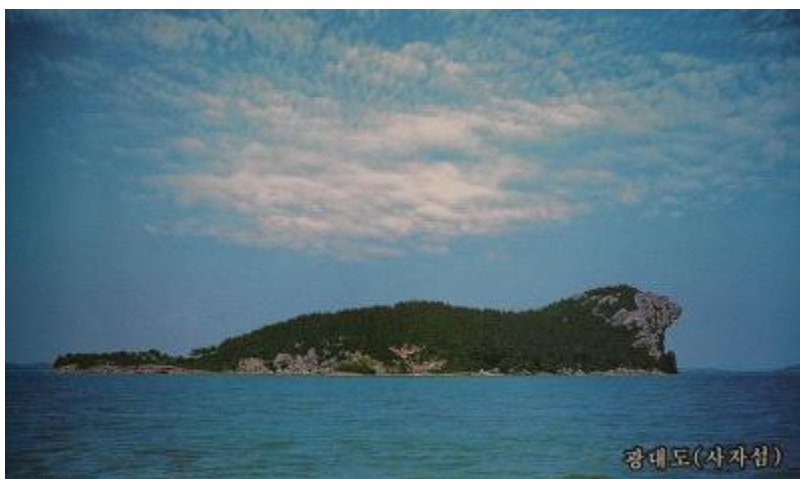


박차고 일어나라!  
운동화나 등산화 하나 신으면  
준비는 끝이다.





뒷산도 좋고 강가도 좋고  
 동네 주변도 좋다.  
 어디를 가도 부지런한  
 사람들과 만난다.



처음에는 30분 정도  
 천천히 걸지만  
 얼마 지나지 않아 한 시간에  
 20리를 걸을 수 있다.



몸과 마음이 가뿐해지고  
 자신감과 즐거움 속에  
 당신은 어느새 콧노래를  
 부르고 있을 것이다.



길동무 님들,  
 와사보생 <臥死歩生>  
 을  
 가슴에 새겨 건강하게  
 삽시다.  
 건강하게 살기 위해  
 걸어야 합니다.



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

