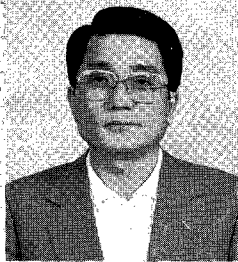


편집위원 칼럼

## 새벽길



박 용 운  
축산기술연구소 육종번식과

아침을 알리는 우렁찬 장닭의 울음소리에 의해 우리가 여명이 왔음을 알 수 있었던 옛날 옛적에는 닭은 우리에게 시간을 알려주는 유일한 동물일 뿐만 아니라 영양적으로 완전한 단백질 식품인 계란과 닭고기를 제공하는 경제적인 동물이었다.

내가 닭과 인연을 맺은 것은 30여년전 1970년 5월 조건부 축산연구사보로 축산시험장 영양생리과에 발령을 받고 부터인 것으로 생각된다. 학교를 졸업하고 처음 담당한 시험연구사 업무는 닭 소화시험이었는데 일반적으로 학교에서 배우기는 소화시험은 섭취한 성분량에서 분으로 배설되는 성분량을 제하고 배분율을 구하는 것으로 닭은 원래가 분과 노를 동시에 항문에서 같이 배설하기 때문에 어떻게 분을 채취할 수 있을까 하는 문제가 생겼다.

선배님의 말씀과 문헌조사에 의해 인공항문을 만들어줌으로써 문제를 해결할 수 있었다. 직장생활을 하면서 무엇인가 일에 쫓기고 불규칙한 일과를 보내게 되니 자연 나에게서는 한가지씩 나쁜 버릇과 잘못된 생활습관으로 여러 가지 면에서 잘못되어지는 일들이 많아지게 되었다. 10여년이란 세월이 흘러간 후 나도 무엇인가 새로운 세상을 만나기 위해 종교에 입문하게 되었다.

믿음생활을 하려면 우선 사회적으로 중요한 일들 몇 가지와 개인적으로 즐기는 취미생활은 어느 정도 정리를 해야한다고 하는 명제가 따르게 된다.

후진국에서 선진국으로 가기 위하여 모두가 매진할 때 어느 누구도 한눈을 팔 수 없도록 세상은 우리에게 강요하였고 우리도 그렇게 따를 수밖에 없었다.

은 국민이 일치단결하여 일을 하니까 우리나라도 잘 살 수 있는 나라의 기틀을 마련할 수 있었다고 본다. 이런 와중에 나 자신을 돌이켜 보면 너무나 한 일 없이 바쁘게만 세상을 지낸 것 같다. 무리한 생활이 계속되니까 1995년을 지나고 보니 몸에 이상이 오기 시작하였다.

어느날 아침 잠에서 깨어 일어나 보니 다리 아래쪽의 혈관이 터져 피가 몰려 있었다.

한방의원을 찾아갔더니 운동부족에서 왔으며 혈압과 관련지어진 설명중에서 머리 속의 혈관이 터지면 중풍이 된다고 하였다. 아찔한 순간이었다.

그러고 보니 나는 운동을 한 것이 목운동만 열심히 한 것 같고 다른 운동은 별로 내세울 것이 없었다. 그러면 어떠한 방법으로 어떤 운동을 해야할까하고 고민하던 중 나에게 일대 큰 변화가 생겼다. 기독교 대한감리회 경기연회 수원동지방회에서 1997년 2월 23일 신천장으로 피택되어 내가 다니는 교회로 파송되었다.

신천장로로써 우선 성수주일을 잘해야만 하며 제반예배에 결석하지 말아야 하겠기에 아침 새벽 기도하는 일을 빼놓을 수가 없게 되었다. 이것은 하나님이 운동하도록 나에게 준 큰 행복이라고 말하고 싶다.

매일매일 새벽 이른 4시 50분경에 집을 나와서 새벽기도를 마치고 집에 오면 5시 40분이 된다. 그 이후에 나는 "걷기운동"을 하면 되는 것이다. 이렇게 해서 늦잠꾸러기인 내가 변화되어서 매일 일찍 일어나게 되었고 새벽아침 길을 걷는 사람이 되었다.

"걷기운동" 이것이 참 좋은 운동인 것이 현재 우리의 이동수단이 승용차인 관계로 어디를 가나 차로 이동하게 되니 자연 걷는 일이 적어

나는 걸을 수 있는 기회를  
갖게되어 기뻐고 매일  
비가오나 눈이오나 전천후로  
거리에 나와 여명을 맞으려  
새벽길을 걷고 있다.

졌고 시간에 쫓기다보니 자연 차를 이용할 수 밖에 없지 않았나 생각된다. 어찌되었든 나는 걸을 수 있는 기회를 갖게되어 기뻐고 매일 비가오나 눈이오나 전천후로 거리에 나와 여명을 맞으려 새벽길을 걷고 있다.

새벽길에 즐겨 찾는 곳은 우리집에서 1.3km 정도 떨어진 88공원이 주무대로 이곳에 가면 여러 부류의 사람이 여러 가지 종류의 새벽운동을 한다. 공원을 찾는 사람은 주로 장년에서 노년에 이르기까지 여러 층을 이루고 있으며 운동에 있어서는 걷기운동, 배드민턴, 테니스, 에어로빅, 기체조, 나무에 몸 부딪치기 등 각자 자기 몸에 맞는 운동을 하고 있다. 걷기운동, 배드민턴, 기체조, 나무에 몸 부딪치기 등은 대부분 60대의 할머니, 할아버지들이고 테니스와 에어로빅은 장년층인데 테니스는 남자들이고 에어로빅은 여자분들이다. 걷기운동 이외에 다른 운동은 비가 온다든지 눈이 오면 하기가 곤란하여 쉬어야 하지만 걷기운동은 모든 장애물을 이기고 할 수 있는 전천후 운동이다.

오늘도 나는 새벽길을 걸었고 내일도 모레도 ... 계속해서 나의 건강을 위해 매일매일 6km 정도는 새벽길을 걸으려 한다. **양계**