

요즘 자신의 건강을 위해 나름대로의 방법을 찾아 부지런히 운동하는 모습을 흔히 볼 수 있다.

그중 많은 사람들은 걷는 것을 건강유지의 가장 좋은 비결이라고 말한다. 그렇다면 걷는 것이 건강에 좋은 이유가 뭘까?

얼마 전 존경하는 선배께서 보내주신 '발의 철학' 이 담긴 영상물을 보고 무릎을 쳤다. '아하! 그렇구나.'

기원전 4세기 철학자 아리스토텔레스는 "걷기를 통한 발의 자극은 인간의 신경과 두뇌를 깨치게 하고, 사고와 철학의 깊이를 더하게 한다" 라며 '걷기의 중요성' 을 처음으로 설파했다.

의학적으로 발은 26개의 뼈와 33개 관절, 56개의 인대와 64개의 근육으로 이루어져 있고, 2%의 면적으로 우리 몸의 98%를 견뎌내는 신비로운 발이다.

한걸음 내딛을 때마다 발이 감당하는 무게는 50~100kg이고, 하루 동안 누적무게는 무려 1,000톤에 이른다. 그 무거운 무게에도 불구하고 발을 앞으로 내딛을 때는 생각하거나 행동하는 발의 이야기가 있다.

과연 '생각하는 것' 과 '발' 이 무슨 상관일까?

철학자 루소 역시 철학의 첫 스승은

우리의 '발' 이라고 했다. 생각의 발로(發露)는 발(足)로부터 시작된다고 한다.

일본 가고시마현 토리아마 유치원, 이곳의 아이들은 세 살부터 읽기, 쓰기 시작하여 일곱 살 졸업생들은 평균 2천권~3천권 독서량을 돌파한다고 한다. 계산능력도 초등학교 2~3학년 수준에 체력까지 월등하다.

그 비결은 단하나 '맨발교육' 이라고 한다. 그들은 매일 아침 학교에 오자마자 20분 맨발 달리기로 시작하여 교실에서도, 운동장에서 오로지 맨발로만 수업을 한다고 한다.

우리 몸 중 뇌세포의 노화를 막는 '긴장근' 이 가장 많이 들어 있는 곳이 바로 발이라고 한다.

발을 자극할수록 긴장근을 자극하게

되고 뇌 운동을 시작하는 것이다. 그것은 뇌의 혈류량을 높이고 세로토닌의 생성을 활성화 시킨다고 한다. 일주일에 세 번씩 30분간 느긋하게 걷기만 해도 학습능력, 집중력, 추상적 사고능력이 15% 향상된다.

2010년 10월10일 차이나스 갓 탤런트 결승전에서 영예의 대상을 받은 사람은 23세의 발가락피아니스트 류웨이.

열살 때 감전사고로 두 팔을 잃은 류웨이는 원래 수영선수로서 장애인수영대회에서 수차례 우승한 바 있다. 2008년 베이징장애인올림픽을 앞두고 체력에 적신호가 나타나 결국, 수영을 포기하게 된 그는 그가 가진 두발로 다시 새로운 도전을 시작했다. 하루 일곱 시간씩 발가락으로 피아노를 치며 독학으로 연주와

작곡에 몰두했다. 그래서 13억 인구를 넘어 전 세계를 감동시킨 연주를 만들어냈다. 대상을 받은 류웨이는 수상소감에서 "저는 두 다리가 있어 행복합니다"라고 했다. 발의 영광이다.

요즘 세상에 태어나 누구나 처음 하는 일이 있다.

세상에 알리고 존재를 알리는 첫 신고식, 족적(足跡)을 만드는 일이다.

그리고 10년, 20년, 30년, 40년, 50년, 삶의 족적을 모아놓은 것, 신발이(履), 다닐 력(歷), 기록 서(書), 다시 말하면 신발(履)을 신고 다닌(歷) 기록(書) 그것이 바로 이력서(履歷書)다.

'지금 주저앉고 싶으신가요? 그만 걷고 싶으신가요?' 그러면 잠시 발걸음을 멈추고 뒤를 한번 돌아보라. 비틀비틀 걸어온 발걸음이 어느덧 길이 되어 있다. 그 발자취가 바로 우리의 역사인 것이다.

'만족(滿足)' 의 한자 훈은 발이 가득하다는 뜻이다. 그 사전적 의미로 마음에 흡족함을 뜻한다. 그만큼 발은 우리 삶에 있어서 행복의 척도를 가능하는 중요한 의미를 지닌다고 할 것이다.

산을 좋아한다. 그래서 산길 걷는 것을 즐겨한다. 걷는 동안 행복한 사유(思惟)의 시간을 가질 수 있다. 올해도 산행을 통해 심신이 더욱 건강했으면 좋겠다.

이선국 칼럼

시인, 죽왕면장



발의 이야기

● 박형수 변호사의 생활법률



소멸시효 지난 뒤 받은 지불각서 유효한가

문) 저는 갑에게 1천만원을 빌려주면서 이자는 월 2푼, 변제기일은 1년 후로 하는 차용증을 받았으나, 갑은 재산상태가 악화되면서 행방을 감추었습니다. 그런데, 10년이 지난 최근에 갑의 소재를 알게 되어 갑으로부터 위 돈을 2년 후 연말까지 전액 변제하겠다는 내용의 지불각서를 새로이 받았는데, 지인들은 소멸시효기간이 경과된 이후에는 지불각서를 받아도 효력이 없다고 하는데, 제가 받은 지불각서가 과연 유효한 것인지요?

답) 민법 제162조 제1항에 의하면, 대여금채권은 변제기일로부터 10년이 지나

면 시효로 인하여 소멸될 것이지만, 그 소멸시효의 완성이 되기 이전, 즉 10년이 지나기 이전에 갑으로부터 지불각서를 다시 받았다면 같은 법 제168조 제3호의 채무승인으로 보아 소멸시효가 중단될 수 있습니다.

그런데 귀하는 소멸시효기간이 완성된 이후 지불각서를 받았으므로, 소멸시효의 중단이라는 문제는 발생될 여지가 없고, 다만 소멸시효가 완성된 이후의 시효이익의 포기문제로 이에 관하여 민법 제184조 제1항은 "소멸시효의 이익은 미리 포기하지 못한다."라고 규정하고 있으므로, 소멸시효완성 이후 시효이익의 포기가 가능한

지 문제가 되는 것입니다.

이에 판례는 "갑의 을에 대한 대여금채무의 시효기간이 도과하였으나, 갑이 을의 갑에 대한 채권을 병에게 양도한다는 내용의 채권양도서에 입회인으로 서명날인까지 하였다면 갑은 소멸시효완성 이후에 을에 대한 채무를 승인한 것이고, 시효완성 후 채무를 승인한 채무자는 시효완성의 사실을 알고 그 이익을 포기한 것이라 추정할 수 있다"라고, "채권의 소멸시효가 완성된 후에 채무자가 그 기한의 유예를 요청하였다면 그 때에 소멸시효이익을 포기한 것으로 보아야 한다."라고 판시하고 있습니다.

그러므로, 위 사안에서 소멸시효 완성

이후 채무자 갑의 지불각서 작성, 교부 행위는 시효이익의 포기행위라고 보이므로, 위 지불각서는 지불각서로서의 효력을 그대로 발휘할 수 있는 유효한 것입니다.

그리고, 시효이익을 포기하면 처음부터 시효이익이 생기지 않았던 것이므로, 귀하의 대여금채권은 지불각서 기재의 지불기일로부터 10년 이내에는 소멸시효로 인하여 소멸되지 않습니다.



고성신문 정기구독자를 모집합니다

고성신문은 '행복한 고성 만들기 · 행정과 주민의 가교 · 등잔 밑을 밝히는 신문' 이란 창간이념으로 새롭게 창간한 지역 주민들의 신문입니다. 여러분의 소중한 정기구독이 고성신문을 키우는 데 큰 힘이 됩니다.

◇구 독 료 : 월 4,000원(1년 선금 4만원) ◇입금계좌 : 농협 301-0072-9350-81 ◇예 금 주 : 주식회사 고성신문

주식회사 고성신문

문의 ☎033-681-1667