



# 계성산우회보

제 46 호

- 발 행 인 : 김시우
- 편집국장 : 정인재
- 등반대장 : 류청웅
- 편집위원 : 김진걸
- 총 무 : 신대수

2007년 10월 26일(금)

교훈:여호와를 경외함이 지식의 근본이니라

1

발행처:계성산우회보사 • 대구광역시 중구 대신동 259-5 계성빌딩 811호 • 전화:(053)255-3900 FAX(053)256-4942 • 인터넷 홈페이지:http://www.keisung.or.kr

11월 정기산행

## 전남 구례군 지리산 피아골

총동창산우회에서 2000년 11월에 탐방한 코스로 가을단풍하면 역시 생각나는 곳이다.

옛날 이 일대에 피밭[稷田]이 많아서 '피밭골'이라는 이름이 생겼고 이것이 변해 피아골이 되었다고 한다. 임진왜란·한말(韓末) 격동기·여순반란사건·6.25 전쟁 등 싸움이 벌어질 때마다 많은 사람이 이곳에서 목숨을 잃었다. 해마다 10월 말에는 전국에서 모이는 등산객들이 피아골 단풍제를 지내는데, 이 산신제는 1977년부터의 연례행사로 치루어진다.

피아골은 노고단과 반야봉 사이에 자리잡은 계곡이다. 가을날의 피빛 단풍으로 지리산 10경의 반열에 든다. 기실 홍염에 불타는 단풍이 워낙 유명세를 타고 있어 그렇지 피아골은 사계절 내내 아름다운 곳이다.

봄날에 피어난 철쭉은 명경 같은 계곡에 얼굴을 비추고 여름날엔 한 올의 햇살도 허락치 않을만큼 녹음이 우거진다. 가을의 단풍은 두말할 나위 없고, 겨울엔 인적드문 호젓한 설국의 산길을 선사한다.

오늘 산행초입은 성삼재, 이곳에서 2시간반 정도 평길을 그리 힘들이지 않고 오르락 내리락을 거듭하여 돼지령을 지나 임결령, 피아골 삼거리에 이른다. 이곳에서부터 하산길이다. 전에는 가파른 험한 내리막 흙길이었으나, 지금은 철계단으로 잘다듬어져 산장까지 쉽게내려갈 수 있다. 산장까지는 약1시간반 정도 소요된다. 이곳 대피소에서 점심식사를 하면 물 좋고 장소넓고 시간이 좀 지난 관계로 꿀맛으로 즐길 수 있다.

식사후 계곡길이 오늘의 빌미다. 단풍과 어우러진 계곡 남매폭포를 지나 삼홍소, 통일소. 연주담으로 이르는 계곡하산



▲ 피아골 계곡

길 가히 기가막힌다. 한시간반 내지 두시간 내려오면 직전마을, 하산주 한 잔 걸치고 흥겹게 내려오면, 지리산 제일의 거찰이었다는 연곡사에 이른다.

피아골은 가을철을 제외하곤 찾는 이들이 많지 않아 지리산 등산로 중 호젓한곳

에 속한다. 그러나 가을 계곡 단풍산행으로는 단연 전국명산중에 으뜸으로꼽는 곳이다. 동문여러분 각기에서 많이많이 참석하여 하루 가을정취를 한껏 즐기기를 바란다.

산행코스는 다음과 같다.

▷성삼재(1090m)-코재전망대-노고단고개-1424봉-피아골삼거리-불로교-피아골산장-구계포계곡-구계포교-삼홍교-표고막터-연곡사(소요시간: 약 6시간)

글·류청웅(48회·등반대장)

### <2007년분 기별 산우회비 납부안내>

산우회비는 각 기수별로 연간 10만원 납부하도록 되어 있습니다. 회비는 산우회보 인쇄, 발송 및 산우회의 각종 행사시 경비로 사용하고 있는 만큼 아직 납부치 않으신 기수는 빠른 시일 내 납부하여 주시면 감사하겠습니다.

▶입금계좌: 대구은행 247-07-000915-8 (예금주: 신대수)

### <11월 정기산행 안내>

- ▶일 시: 2007년 11월 4일(日) 07:00 (시간 지켜 주세요.)
- ▶장 소: 모교 정문 앞
- ▶회 비: 1만5천원(가족1만원)
- ▶준비물: 도시락, 식수, 과일, 간식류, 여분의 옷가지 외
- ▶문 의: 신대수(70회) H.P: 011-251-9613

## 대 흥 약 국

약 사 백 기 흥 (60회)

경대병원 응급센터 건너편 횡단보도 앞 TEL:(053)425-4641



## 산행기

# 재경산우회와의 만남, 내년을 기약하며...

거의 일 년 만에 부부동반하여 가는 총동창회 산행이다. 게다가 재경 산우회원들과 함께하는 합동산행이니만큼 더욱 더 기대가 컸다. 토요일부터 온통 일기예보에 귀 기울여 비가 오지 않기를 바랐으나 1mm정도의 비가 올 수도 있다고 하였다. 하기가야 총동창회 산행은 비가 오나 눈이 오나 날씨 불문하고 출발하니까 산행준비를 하면 되지만, 어디 그래도 쾌청한 가을 하늘 아래서 산에 오르는 것이 우천시와 비교가 되겠는가?

7시 조금 지나 선배님들이 타신 1호차부터 교정을 출발하였다. 뒤이어 2호차가 출발했는데, 가는 방향이 Home Plus쪽이었다. 구태여 모교까지 오지 않고 Home Plus 앞에서 기다릴 것을 하고 후회도 해 보았으나, 오랜만에 참가하는 산행이라서 죄송스럽잖게 모교까지 온 것이 좋겠다는 생각이 들었다.

잠시 후 차는 경부고속도로로 접어들었다. 아침 일찍 일어나서 그런지 차내는 모두 눈을 지그시 감고 잠을 자는지 청하는지 구별이 되지 않았지만, 무료한 시간이 잠시 흐르자, 늘 우리 동창 산우회원들에게 즐거움을 가져다 주시는 정인재 선배님의 “박수 치며 웃자!”라는 말씀에 모두 잠을 깨어 즐거운 마음으로 박장대소를 한동안 하고난 뒤 “계성 산우회가”를 작곡, 작사하신 재경 동창 산우회 선배님의 특별한 부탁에 산우회가를 몇 번이고 연습을 했다. 그리고 또 준비해 오신 Y담 “서울 사람 ⇒ 어디 가시나요?” “경상도 할머니 ⇒ 경상도 가시나다. 와!”등을 모두 즐거운 마음으로 소리 내어 웃으면서 경청했다.

이렇게 한동안 즐겁게 가다보니 선산휴게소에 이르렀다. 선산휴게소에서 아침식사를 하지 못한 동문들께서 식사를 간단히 끝내고 8시 30분경 차는 다시 북바위산을 향하여 달리기 시작했다.

약 1시간 30여분을 달린 후 오전 10시경 버스는 산행출발 장소인 물레방아휴게소 주차장에 도착했다. 그러나 재경 동문 산우회에서 아직 도착하지 않았다.

10여분 기다리자 재경 동문들께서 도착했다. 동문들 중에는 동기인 김연옥, 노정학 동기 부부도 보였다. 우리는 가벼운 안부인사를 하고 행사에 동참했다. 총동창 산우회 및 재경 산우회 간부님들의 소개 및 예정된 의식을 행할 때, 특히 먼저 가진 동문 산우회원님들에 대한 묵념을 할 때, 항상 냉동 꽃감을 가져와서 동기들의 입맛을 돋우어 준 별칭이 “꽃감 영감”인 박 종환 동기의 명복을 빌며 묵념을 끝내고, 산우회가를 작사, 작곡하신 선배님의 교가 지휘에 동문 모두 교가를 우렁차게 부른 뒤 물레방아휴게소 옆 장승을 왼쪽으로 한 오솔길로 산행을 시작하였다.

산행 시작시간 오전 10시 45분, 좁은 길이라 속도도 내지 못하고 밀려올라 가면서 한 30여분 올라가니, 오른쪽 협곡 너머로 북바위가 마주 보이는 전망바위에 이르렀다. 먼저 올라온 총동창 산우회 신총무가 저기 보이는 것이 북바위라고 했다. 과연 전망바위 약 50~60m되는 곳에 높이 80여m, 넓이 40여m 정도 되는 가래떡을 썰어놓은 듯한 모양의 거대한 북바위가 눈에 들어왔다. 정말 북처럼 생긴 큰 바위였다. 이 곳에서 어찌 사진 한 장 안 찍을 수 있으랴! 나는 우선 wife의 사진부터 한 장 찍어 주고, 같은 위치에서 나도 한 장 찍었다.

전망바위에서 보면 매혹적인 월악산의 주봉인 영봉과 주능선이 파노라마처럼 한 눈에 들어온다. 역시 월악산 전체를 조망하려면 월악산 등반을 할 것이 아니라 이 곳 북바위산 등반이 적격이라고 생각하면서, 전망바위를 뒤로하고 몇 분간 오르니 해발 480m, 북바위산 2.2km, 외릉대 1.1km라는 이정표가 서 있었다. 조금 더 가다가 북바위산을 오른쪽으로 하고 우리는 계속 산행을 했다.

한동안 가다보니 북바위산 559m봉에 다다랐다. 본격적인 암릉과 노송군락으로 이어졌다. 암릉을 타고 너럭바위를 지나 한 20여분 가면 652m봉 암봉에 이른다. 이곳에서 보면 북바위산이



▲ 북바위산 정상에서 산행 참가한 60회 동기 일동. (왼쪽 아래 다정한 모습으로 앉아있는 필자부부)

지니고 있는 암봉과 노송군락도 아름답지만 북동쪽에 위치하고 있는 월악의 스카이라인이다 남쪽으로는 박쥐봉과 조령관문의 빼어난 조망에 넋을 잃을 정도다. 652m 봉우리에서 보면 이 곳보다 높은 봉우리가 보이는데, 그 곳이 바로 북바위산 정상이었다. 정상으로 가는 능선 길은 아름답디 붉은 노송들이 군락을 이루고 있고, 능선 길에서 오른쪽으로 몇 걸음 옮기면 천길단애(斷崖)이다. 이곳이 바로 신선대였다. 652봉을 뒤로하고 우리 동기들은 합동산행 행사 시간에 쫓겨 산행을 재촉했다.

한참동안 걸어 우리는 왼쪽 사시리계곡 방면 대슬랩이 장관을 이루는 암봉에서 철 계단을 타고 내려가면 산부인과 바위가 나타난다고 했는데, 어디인지도 모르게 지나쳐 버렸다. 바위틈 사이를 비집고 내려오면 북바위산 1km라는 이정표가 나오고, 이 곳에서 계속 전진하면 암반지대에 이삼십도 각도로 설치된 철 계단이 비스듬히 서서 반기고

있다. 철 계단을 타고 70여 m 올라가면 북바위산 정상에 도착하기 전 1분여 전 거리의 능선에 오른다. 우리 동기들은 이 곳 능선에서 적당한 곳을 찾아 민생고를 해결하기로 했다. 동료들이 준비해 온 점심을 모두 한 곳에 모으니 호텔 뷔페가 부럽지 않은 산상 뷔페가 차려졌다. 우리 동기들은 재경 김 연옥 동기가 갖고 온, 마시면 밤에 혼자 못 잔다는 북분자주와 쇠주 한잔씩을 돌아가면서 나누고는 정상을 향하여 출발했다. 1분여 걸었을까 드디어 해발 772m의 북바위산 정상에 다다랐다.

도착시간 오후 1시 20여분! 먼저 온 선후배님들이랑 등산객들이 정상표지석을 배경으로 사진을 찍고 있었다. 우리 동기들도 모두 정상 표지석 주위에 모여 단체 촬영을 하고 난 뒤, 해발 520m의 사시리고개를 향하여 하산하기 시작했다. 사시리계곡을 따라 동료들과 이런 저런 얘기를 하며 내려 오다보니, 먼저 도착한 선후배님들께서 시원한

계곡물에 알탕을 하고 있었다.

우리는 길을 재촉하여 물레방아휴게소 부근 계곡물에 발을 담그고 머리를 감으며 고된 산행의 노고를 씻어 내렸다. 오후 4시부터 시작하는 합동산행 하산주 행사에 참석하기 위해 모두 주차장 뒤쪽으로 모였다. 각 기수별로 막걸리, 두부 등의 음식을 챙겨 즐거운 담소를 하며 시간 가는 줄 모르고 잔을 기울였다. 우리는 재경 동문들과 아쉬운 정을 나눈 뒤 내년에 다시 만날 것을 기약하면서 헤어졌다. 언제나 그렇지만 돌아오는 버스 안에서 동문들과 즐거운 술잔을 기울이며 무사히 모교 교정까지 도착하였다. 정말 즐겁고도 재밌는 오랜만의 산행이었다.

동료들과 헤어지면서 다음 달 산행에 만나자고 하면서 헤어지지만 그 때가 되면 또 무슨 피치 못할 사정으로 참석하지 못하니 이 또한 마음대로 할 수 없는 미약한 인간임을 새삼 느끼며 다시 한 번 다짐하는 바이다.

글 · 백만설(60회)

등산장비 전문점 -

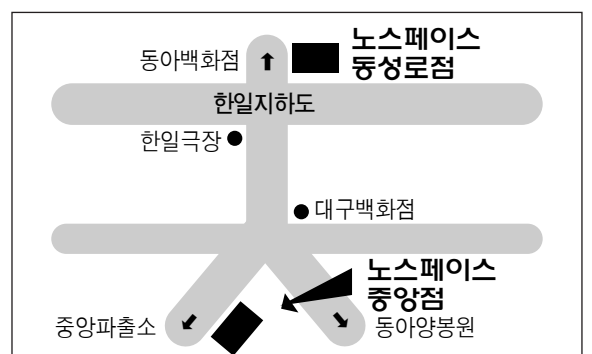
## 노스페이스 중앙점

대표 조 홍 채 (64회)

H.P. 017-504-2277

- 중 앙 점 : 대구시 중구 동성로 2가 150-16 (대백⇄중앙파출소) / Tel. (053)255-5511
- 동성로점 : 대구시 중구 동성로 2가 36번지 (한일극장 건너편) / Tel. (053)421-4433 Fax. 424-7361
- 구 미 점 : 구미시 원평2동 1008-33 (구미 국민은행 건너편) / Tel. (054)456-6900~1

## 계성산우회원 특별대우!!





## 동문탐방

## 시각장애인의 요람 - (사)대구시각장애인문화원



(사)대구시각장애인문화원 원장  
김 현 준 (63회)

63회 산우회 김재룡 회장의 추천을 받아 이번 달 탐방하게 된 김현준(63회) 동문은 지난해 개교100주년 기념행사때 실내체육관에서 이일우(63회) 부회장의 소개로 인사를 잠시 나누는 적이 있어서인지 별로 낯설지 않게 친근감을 가지고 대화를 나눌 수 있었다.

계성중학교를 62회로 졸업하고 재수하여 계성고등학교를 수석으로 입학한 후 성균관대학교 법학과를 졸업했다는 김 동문은 '망막색소변성'이라는 병을 앓아 오다가 1988년 실명이 되었다고 한다.

"오늘날 우리 사회의 장애인들은 기본적인 생존의 문제마저 제대로 해결되지 못하고 있어 기본적인 생존 문제를 해결하는 일이 절대 절명의 과제가 되었지만 경제적인 생존권의 확보 못지않게 정신을 건강하고 풍요롭게 유지하는 것 또한 결코 무시하거나 미루어 둘 수 없다고 생각합니다."

우리 사회의 시각장애인들은 사회 일반의 문화를 제대로 향유하지 못한채 소외된 삶을 살아가고 있어 시각장애인들도 비장애인들과 마찬가지로 우리 사회의 문화를 동등하게 누리며 건강한 시민의 한 사람으로 당당하게 이 사회를 살아 갈 수 있도록 하는 작은 기틀을 마련해 보고자 문화원을 설립하게 되었다."고 설립목적에 말하는 김 동문의 얼굴은 상기되었고

목소리에는 힘이 넘쳐 있었다.

(사)대구 시각장애인 문화원이 하는 주요사업은 매주 각종 교양 및 건강 강좌, 문예교실, 댄스스포츠 교실 등이 있고, 월간 사업으로는 '시민과 함께 떠나는 역사문화기행'으로 경북대 김종규 박사가 매월 문화재 및 유적지를 찾아 해설을 맡아 주고 있다.

또 기획사업으로 좋은 부모되기 워크숍, 장애극복 워크숍 등 장애인들이 홀로서기를 할 수 있는 프로그램을 만들어 장애인들의 삶을 한층 더 질적 향상시키고 있다고 한다.

장애인에 대한 관점이 복지에서 인권으로 변화되고 있는 시대적 상황에 맞추어 그동안 국내외에서 장애인의 인권 향상을 위해 노력해 온 발자취를 더듬어 보고 지난해 12월 UN 총회를 통과한 국제 장애인 권리조약과 지난 3월 국회를 통과한 장애인 차별금지법에 대한 내용, 국가인권위원회를 통한 권리구제절차 등에 대한 "시민과 함께 알아가는 장애인 인권학교"를 지난 5월 총 20주 과정으로 개설하여 장애인들은 물론 비장애인에게 까지도 좋은 호응을 얻었다고 한다.

불교에 심취해 있다는 김 동문은 지금은 담배를 피우지 않지만 고2학년 수학여행시에 친구와 함께 여관방에서, 그때도 시력이 좋지않아 선생님이 들어오는 것도 모르고 호기심에 담배를 피우다가 들켜서 혼이 난적이 있다고 고교시절에 가장 기억에 남는 일이라고 얼굴을 붉힌다.

지난해 63회 동기들과 함께 영덕삼사해상공원을 다녀왔으며, 시각장애인들과 함께 화왕산·팔공산·덕유산을 등반한 적도 있었다.

취미로는 문화원에서 교육하는 댄스스포츠를 즐긴다는 김 동문은 올해 9월 10일부터 9월 14일까지 김천에서 개최된 전국 장애인 체육대회 댄스스포츠 부문에 참가하여 롬바부문



▲ 전국 장애인 체육대회 댄스스포츠 부문에서 열연중인 김 동문.

금메달, 썸바부문 동메달을 획득하는 프로 수준이 되었다고 수줍어 하며 김 동문외에도 문화원의 회원들이 유도과 볼링 등에서도 귀한 메달을 획득했다고 자랑이 대단하다.

얼마전에 시각장애인들이 단체로 대구 국제오페라 축제의 한 작품인 오페라 나비부인을 관람했다고 하여 시각장애인이 어떻게 관람할 수 있는냐고 물었더니 그때 그때의 장면을 설명해주는 도우미가 있어서 각자의 상상하는 그림은 다르겠지만 상세한 해설을 들으면 비장애인과 똑같이 마음으로 볼 수 있어 문화원 문예교실에는 일주일에 한번씩 영화·연극 교실의 프로그램이 진행되고 있다고 한다.

문화원에서 진행하는 각종 프로그램의 진행이나 다양하게 전개되는 사업과 활동에서 시각장애인들을 도와주실 도우미와 회원가임 및 후원을 해주면 고맙겠다는 김 동문은 계성동

문 중에서도 특히 김상태(58회) 평화발레오 회장이 계속적인 후원을 해주고 있으며, 정극일(60회) 변호사도 문화원에 이사로 등재되어 있고 김철봉(62회) 동문도 교보생명 다솜이 봉사단으로 열심히 참여하고 있다고 꼭 기사에 실어달라고 부탁한다.

내가 먼저 베풀어 놓으면 되 돌아올 때는 몇배의 이자가 보태어져 다시 큰 재물로 나에게 돌아오고 적선을 많이하면 나쁜 운명이 좋은 운명으로 바뀌어 진다고 했던가?

'어떠한 어려움이 닥쳐오더라도 좌절하지 않고 어려움을 극복하자'는 생활의 신념을 가

지고 있다는 김 동문은 문화원 일 외에도 창립때부터 관여했다는 대구희망신협에 3대 이사를 맡아 신협을 이끌어 가고 있으며, 현재 민주 평화통일자문회의 자문위원, 대구광역시 장애인 체육회 이사를 맡고 있고, 지금도 실력이 뛰어나지만 지압과 더불어 고차원의 침술공부도 계속하고 있어 다른 시각 장애인들에게 희망과 용기를 주는 원장으로 남고 싶다고 한다.

지금 이 가을에 자연이 우리에게 준 풍요로운 수확과 높고 아름다운 푸른 하늘이 있다는 것은 너무 무더웠던 지난 여름이 있기 때문이 아닐까?

글·정인재(55회·편집국장)

## 후 | 원 | 계 | 좌

\* 대구은행 096-05-002769-1  
\* 국민은행 801301-01-345119

예금주 : (사)대구시각장애인 문화원



☎700-192 대구광역시 중구 종로2가 33-1  
TEL : (053)253-1884~5 FAX : (053)254-4059

## 사단법인 대구시각장애인문화원

대구광역시 중구 남일동 131-1번지(평광빌딩2층)  
TEL : (053)257-5657 FAX : (053)257-5659  
www.blindlove.org

신협 | 이사장  
문화원 | 원장

김 현 준 (63회)

Mobile : 017-506-5152  
E-mail : blindculture@hanmail.net

# 10월 제93차 정기산행은 북바위산에서 재경산우회와 합동산행 가져

제93차 정기산행이자 제9회 계성산우회 전국 합동산행을 10월 14일 충북 제천 소재 “북바위산”에서 계성총동창산우회 주최로 실시하였다.

화창한 가을 날씨속에 대구에서 총3대의 버스에 118명의 회원들이 참석한 가운데 오전 7시 모교를 출발하였고, 재경산우회 역시 2대의 버스에 60명의 회원들이 참석하였다.

오전 10시를 전후해서 북바위산 초입 물레방아 휴게소 인근 주차장에 도착 하였고, 행사용 현수막과 부산하게 식전행사 준비를 마친 후, 오전 10시 10분경 본 행사를 실시하였다.

신대수(70회) 산우회 총무의 사회로 진행된 행사는 이일우(63회) 산우회 부회장의 개회사를 시작으로 남장호(42회) 고문의 축사, 김시우(52회) 계성산우회장과 박철환(52회) 재경산우회장의 인사말이 이어졌고, 임원 및 내빈 소개의 순서로 행사가 진행되었다. 또한 대구 및 재경간의 상호 기념품 교환도 있었는데, 대구에서는 배낭끈을 전달하였고, 재경에서는 산우회 로고가 새겨진 마크를 전달하였다. 이후 산행에 앞서 주이광(60회) 체육부장의 안내에 따라 간단한 스트레칭으로 몸을 풀고, 마지막으로 장영근(45회) 재경산우회 고문의 우렁찬 지휘에 맞춰 교가 제창으로 모든 식전행사는 마무리 되었다.

물레방아 휴게소앞 초입에서 시작된 산행은 약4시간정도 소요되었는데, 산행후 출발지로 복귀하여 각 기수별 삼삼오오 하산주를 나누었다. 동동주와 족발, 두부 등으로 시작된 식후행사(하산주)는 1년여 만에 만난 대구·재경산우회원들의 반가운 만남 때문인지 약2시간이 넘게 이어졌다.

이후 모든 행사는 마무리되고 오후 5시를 전후해서 각 버스는 귀가길을 재촉하였고 이로서 제9회 전국합동산행은 아무런 사고없는 가운데 무사히 마치게 되었다.

이하의 당일 김시우(52회)산우회장 인사말의 일부분이다.

“2007년 10월14일, 오늘 북바위산에서의 합동

산행에서는 총동창산우회와 재경산우회의 선배회원에게는 존경과, 후배 회원에게는 사랑으로, 또 동기생간의 아름다운 우정으로....

멀리는 2006년 합동산행. 가까이는 2007년 총동창 체육대회시, 못 다 한 정을! 오늘 합동 산행의 처음부터 끝까지 건강한 모습으로, 산 사나이의 자긍심과 질서와 안전으로, 계성인의 단합된 모습으로, 좋은 산행 되시기를 기원 합니다.

본 행사를 위하여 많은 준비에 수고를 하신 재경산우회와, 총동창산우회 여러분께 감사의 말씀드리며 오늘 참석하신 모든 산우회원과 가족 여러분께 하느님의 은총이 함께 하기를 기원합니다.”

참석자 명단은 다음과 같다.

▷39회 : 서정원 부부 ▷42회 : 남장호 ▷44회 : 채근수 ▷48회 : 변학준 부부, 류청웅 ▷49회 : 노균, 최 준, 박노권, 이종호, 강일영 부부 ▷50회:김덕수, 강의경 부부, 김종수, 김일득 ▷51회 : 남기진, 백학조 부부, 김완식 부부, 김명숙, 신귀순 ▷52회 : 김시우, 서정환, 박순우, 정하룡, 김신웅, 최연호, 신개식 ▷54회 : 백용기, 우진권 ▷55회 : 정인재, 김광현, 김 연 부부, 김종옥 부부, 류영환 부부, 박수항, 서상택 부부, 신상봉, 안동철, 안영호, 윤태일, 이관식, 이문섭, 이영기, 이종렬, 이종윤, 장기원, 장상환, 정도영 부부, 한해승, 황주식 ▷58회 : 강선용 부부, 이무영 부부, 김진해 부부, 김명세 부부, 안윤옥, 김상진, 이근영, 정종인 부부 ▷60회 : 김영종, 백기홍, 백만설 부부, 윤재호 부부, 정인호 부부, 주이광 ▷61회 : 이승엽, 성연복, 남인길, 김 흥, 김성수 부부 ▷62회 : 권호춘, 방인철, 이종석, 배영웅, 이종석 부부, 오창길, 임정래 ▷63회 : 김재룡, 고수환 부부, 장종국 부부, 이상준, 안승철, 이일우 ▷67회 : 송준석 ▷70회 : 박준석, 서준호, 장대욱, 엄옥현, 홍영호, 김우철, 서태호, 신대수 ▷73회 : 강재수, 정성대 ▷76회 : 장보일 부부, 김경윤 부부(총 118명 참석) ▷재경산우회 : 총60명 참석

글 · 신대수(70회 · 총무)



## 등산시 심장박동과 호흡법

지구가 우주에 출현한 이래 아직까지 진화가 거듭되고 과학이 진보해도 생명체, 기계를 포함하여 25억번 이상 작동되는 수명을 가진 펌프를 만들어 내지 못하고 있다. 펌프, 즉 심장의 수명이 다 되었다면 생명을 유지할 수 없다.

순환기계통을 가진 모든 동물의 심장이 평생 동안 작동되는 심박수는 20억번~25억번 정도로 비슷한데, 동물마다 수명에 큰 차이를 보는 것은 1분당 심박수가 다르기 때문이다. 심박수가 매우 빠른 쥐의 수명은 7년, 사람과 비슷한 코끼리는 60년, 느린 동물의 대표선수인 거북이는 100년을 넘게 산다.

이런 이론을 바탕으로 수명 계산하는 공식도 있는데, 25억을 자신의 1분당 심박수로 나누면 심장의 수명이 분(分)으로 계산된다. 이것은 년수로 환산하기 위해서는 525,600(60분×24시간×365일)으로 다시 나누면 된다. 심박수가 65회인 사람의 수명은 25억/65/525,600 = 73.2년이 된다.

보통사람의 평균 심박수는 65회~70회이다. 심폐기능이 향상된 스포츠 심장을 가진 사람은 1분당 심박수가 50회 이하이다. 이봉주는 38회, 박지성은 40회라고 한다. 필자는 작년 9월 회사의 정기 건강검진 때 50회로 측정되었다. 자신의 심박수는 잠자리에 들어 10분정도 안정을 취한 후, 손목이나 목쪽의 맥을 짚어 측정해야 오차가 없다.

등산과 같은 유산소 운동을 오랫동안 하면 심폐기능이 향상되어 1분당 심박수를 낮출 수 있다. 아무리 스포츠심장이라도 운동을 과다하게 하면 평생 사용할 심박수를 빨리 소모시켜 수명이 단축된다는 이론도 있다.

평상시 1분당 10회씩 절약한다면 10년은 더 살 수 있지만, 이런 스포츠심장을 유지하기 위해서는 적절한 운동을 해야 하는데 이때 심박수는 높아진다. 절약과 사용의 채산성을 맞추어야 한다.

호흡과 심장박동 그리고 페이스 조절은 불가분의 관계가 있고, 적절하고 충분하지 못한 호흡은 심장박동을 필요이상 빠르게 한다. 등산시 필요한 산소를 섭취하기 위해 들어 마셔야 하는 공기의 양은 1분당 약 150리터이지만, 코로만 들어 마실 수 있는 양은 57리터에 불과하다.

따라서 등산 중에는 숨이 가쁘지 않도록 코와 입으로 충분히 들어 마시는 것이 좋다. 그러나 원칙적으로 코로 호흡을 해야 폐로 들어가는 공기를 따뜻하게 하고 먼지, 미생물, 세균 등을 걸러주는 효과가 있으므로 심폐기능이 향상되고 페이스 조절능력이 높아지면 점차 코로만 호흡할 수 있게 된다.

페이스 조절에 실패하면 가쁘게 헉헉대는 폐호흡을 할 수 밖에 없으며 심장박동도 매우 빨라진다. 호흡을 할 때 가슴이 아닌 배가 불러오게 하는 복식호흡이 가능할 정도로 페이스를 조절해야 한다. 자동차를 오래 타는 요령이 잘 길들이고 과속하지 않는 것이다. 사람도 같은 원리를 적용하면 건강하게 오래 살 수 있다.

글 · 신대수(70회 · 총무)

### 집행부 소식

- ❖ 10월 22일 편집회의겸 차기산행 준비모임을 가졌다.
- ❖ 10월 23일 차기 산행지인 지리산 피아골 답사를 류청웅(48회) 등반대장, 변학준(48회), 김명숙(51회) 여성부회장, 이승엽(61회) 등반부대장이 다녀왔다.

### 기별 동정

- ❖ 제51회  
10월 28일 영남알프스 사자평을 30명의 회원이 산행을 하였다.
- ❖ 제52회  
10월 26일~28일 2박3일로 울릉도 성

인봉을 14명이 산행을 하였다.

#### ❖ 제63회

10월 28일 100차 산행으로 팔공산 한티재를 산행한 후 인근 거북식당에서 40명(부부동반)의 회원이 보양식으로 하산주를 즐겼다.

#### ❖ 제65회

10월 21일 양산 천성산을 19명의 회

원이 산행을 하였다.

#### ❖ 제67회

10월 14일 부산 금정산을 부산회원 7명과 대구회원 18명(부부동반)의 회원이 합동산행을 한후 광안리에서 회타운을 경영하고 있는 회원의 집에서 푸짐한 회로 하산주를 즐겼다.

### 진 | 료 | 과 | 목

- 내과(신장)-혈액투석, 복막투석, 신장이식 상담 부중, 혈뇨단백뇨, 요로감염
- 순환기-고혈압, 협심증, 심부전, 각종 판막질환 호흡곤란
- 소화기-위암, 위십이지장궤양, 위염, 간경화, 간염 기능성 장 질환
- 호흡기-폐암, 폐결핵, 천식, 기관지염
- 내분비-당뇨병, 갑상선 기능 이상, 골다공증, 폐경기 증상
- 기 타-류마티스 관절염

## 성도내과의원

원 장 정 성 복 (67회)

대구광역시 남구 대명1동 1652-32  
진료상담예약 | 053-652-5533  
www.seongdoim.co.kr

