

### 건강과 수행 생활속자가건강관리- 어지럼증①

어지럼증이 신경학적 질환의 키가 될 수 있으므로 주의해야

사람이 살다 보면 말 못 할 고민이 생기기 마련이다. 예를 들어, 머리가 땡하고 아픈데 그다지 많이 아프지는 않고 가끔 그런 경우, 기침이 나는데 심하지는 않고 어중간한 경우, 또는 앉았다가 일어설 때 어지럼증이 있는 경우 등이 그렇다. 병원 가기는 그렇고 또 그냥 지나치니 불편하다. 이런 경우 어떻게 해야 할까? 그래서 준비했다. 사람은 누구나 살아가면서 건강과 관련된 다양한 증상을 경험하는데 이에 대한 증상별 건강관리 방법을 이번 호부터 게재하고자 하니 독자님들의 많은 관심 바란다. 첫 번째로 어지럼증에 대해 알아보자.

A: 통계적으로도 10명 중 3명은 어지러운 것을 느낀다고 합니다. 어지러운 것도 증상이 다양한데 어떤 것을 어지럼증이라고 하는지 궁금합니다.

B: 실제로 많은 환자들이 어지러움을 호소하며 병원에 찾아오는데 증상을 잘 들어 보면 어지럽다고 하는 데에는 여러 가지 증상이 포함됩니다. 순간적으로 멍하고 쓰러질 것 같은 느낌부터 자신 혹은 주변이 빙빙 도는 것 같다고 하시는 분

서 있거나 걸을 때 중심을 잡지 못하고 쓰러질 것 같다고 이야기하시는 분들이 있는데요 어지럼증은 이처럼 주관적인 느낌을 표현하는 모든 증상을 아우르는 표현

입니다. 환자분들은 이렇게 어지러울 때 혹은 빈혈이 아니냐고 묻지만 실제로 빈혈로 인한 어지럼증은 드물고 오히려 피곤하거나 몸 상태가 좋지 않은 상황에서 몸의 감각을 통합하는 기능이 일시적으로 저하되는 경우가 대부분입니다.

A: 저도 생각해 보니까 어릴 때 어지러운 게 빈혈인가 생각하고 고기를 먹었던 기억이 나는데요. 그 이후에 어지럽지는 않아서 병원에 가보지는 않았는데 실제 많은 분이 어지러운 것이 내 몸에 큰 병이 아닐까 하는 두려움도 있는 것 같습니다. 어떨 때는 병원에 꼭 가야 되고 어떨 때는 안 가고 집에서 관리할 수 있는지 제가 판단할 방법이 있을까요?

B: 사실 어지럼증 같은 경우는 대부분 증상이 양호하고 일시적인 경우가 많고 시간이 지나면서 좋아지는 경우가 많습니다. 하지만 어지럼증이 중요한 신경학적 질환의 키(key)가 될 수 있으므로 주의하여 살펴봐야 합니다. 어떤 상황에서 발생했는지, 동반된 증상이 무엇이었는지 어지럼증의 양상에 따라 진료 여부를 판단하셔야 합니다.

첫째는 단순히 약간 어지러운 느낌인데 이것은 많은 환자들이 호소하는 증상인데 대개는 감기나 독감의 흔한 증상입니다. 머리가 약간 땡하고 멍하고 깨닫지 않은

느낌을 이렇게 표현하는데 대부분은 동반된 다른 증상은 없습니다. 혈압이 낮거나 갑자기 일어날 때 수 초 동안 어지러운 느낌이 들 때에는 순간적으로 머리에 혈류 공급이 원활하지 않을 때 발생하는 기립성저혈압인 경우가 많습니다. 또, 고혈압이나 당뇨약, 항우울제,

항간질제, 항파킨슨제 같은 약물이 원인이 되는 경우가 있을 수 있고 빈혈이나 과음 또한 원인이 될 수 있습니다.

A: 말씀을 듣고 보니까 그때 제가 겪었던 게 빈혈이 아니라 기립성저혈압이 아니었을까 하는 생각이 드네요.

B: 그랬을 가능성이 높아 보여요. 사실 대개 몸 컨디션이 정상일 때는 갑자기 일어나더라도 몸의 자율신경계가 적절히 반응을 해서 혈압이 잘 유지되지만 앞서 말씀드린 약물을 복용하거나 만성질환이 있으시거나 또 일시적으로 피곤하거나 컨디션이 좋지 않은 경우에는 이런 어지러운 증상이 발생할 수 있습니다. 기립성저혈압은 여러 번 경험하는 경우가 많고 또 대개는 나이가 많아질수록 빈도가 잦아질 수 있습니다. 자주 겪는 분들은 별책 일어나지 마시고 서서히 일어나시거나 일어날 때 무릎을 꿇고 일어나는 등 주의만 하셔도 되는데 만약에 빈도가 너무 잦거나 발생 시에 증상이 심하게 나타나는 경우에는 진료가 필요합니다.\* 이승우 기자



### 수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

“우주를 움직이는 자”

만물이 신이라면 밤하늘에 반짝이는 별도 신이다. 어떤 천문학자가 우주 속에서 지구에서 보이는 은하수와 같은 것이 17개나 있다고 깨나 아는 척하고 발표를 했는데 이것은 틀린 말이다. 사실은 우주 속에는 셀 수 없는 무량대수의 은하수가 있는 것이다. 그런데 그 많은 별들이 하나같이 질서 정연하게 움직이고 있는 것이다. 달이라는 별은 지구를 돌고 지구라는 별은 태양을 돌고 있는 것이다. 헤아릴 수 없는 수 많은 별들이 돌고 돌지만, 일정한 시간 간격을 두고 돌아가고 있으므로 영원무궁토록 서로 부딪침이 없는 것이다. 질서 정연하게 움직이게 하는 하나님 사람 몸을 입고 인간자가 되어 한국 땅에서 있는 것이다.

구세주 말씀 중에서

#### 나비자세

◇ 효능: 골반의 개폐력이 좋아지면 장골 사이 노폐물 제거로 혈액의 움직임이 좋아진다. 꾸준히 하면 골반과 허리의 관절이 유연해지고 여성 호르몬의 분비가 활발해져 불임증, 생리통, 갱년기 장애 등에 탁월하다.

동작①: 바닥에 앉아 발바닥을 마주 붙여 각지 끼고 몸 쪽으로 당겨 무릎을 바닥에 댄다. 숨을 마시고 양쪽 무릎을 올리고 숨을 내쉬며 무릎을 바닥으로 내린다. 무릎을 올리고 내리고, 엉덩이를 좌우로 흔들어 준다. 10회, 3세트.

#### 고양이 변형자세

◇ 효능: 바닥을 짚는 손의 모양을 바꾼 자세는 어깨로 집중된 긴장을 풀어주고 몸의 균형을 유지하여 굽은 등과 어깨를 바로 잡아주고 척추의 탄력을 길러준다. 목 어깨의 울혈을 제거하여 혈액순환에 좋다.

동작②: 네발 자세로 팔과 무릎을 어깨너비로 한다. 호흡을 조절하며 어깨의 긴장을 풀어준다.

동작③: 숨을 마시면서 오른쪽 다리를 쭉 펴서 들어 올리고 동시에 왼팔을 쭉 펴서 들어 올린다. 고개는 뒤로 젖혀 시선은 천장을 본다. 10초 유지 후 숨을 내쉬며 팔과 다리를 내린다. 좌우 3세트.



동작①, 동작②, 동작③, 동작④. 다리 자세 ◇ 효능: 허리와 복부 주변의 근육을 강화하고 가슴과 배를 확장시켜 소화 기능을 좋게 한다. 평소에 눌린 내장이 퍼지고 오목가슴 부위에 명치를 자극하여 위를 활력을 준다. 또한 내장 반사구인 발을 자극하여 장기의 왕성한 활동을 유도하여 혈액순환을 촉진한다.

#### 참진리

질문: 승리제단의 기도는 타종교의 기도와 어떻게 다른가요?

답변: 이 세상의 종교는 두가지 형태로 나뉘나. 하나는 원시종교인 샤머니즘, 즉 무속신앙 형태인 하등종교인데 여기에서는 어떤 고도의 목표에 도달하기 위해 신에게 구하는 것이 아니고 오직 현실의 욕망을 얻기 위해 기도를 합니다.

예를 들면, 병을 낫게 해달라든가, 돈을 좀 많이 벌게 해달라든가, 또는 아들을 낳게 해달라든가 등 현실생활에 아쉬운 부분을 위하여 간절히 신에게 구하고 있습니다. 왜 인간들이 이와같이 고통 속에서 살 수밖에 없고 왜 이와같이 불완전한 인간이 되었는지와 같은 이유는 상관이 없는 것입니다.

그리고 또 하나의 형태는 불완전한 지금의 형태를 벗어나 완전한 신의 형태에 도달하고자 노력하는 종교형태인 고등종교입니다. 기존의 불교나 기독교는 그 원리만 놓고 보면 정말 고등종교로서 손색이 없는 것

### 진정한 기도 전도 문답 [43]

갈지만 이들 종교는 시간이 갈수록 저들 종교의 근본목표 달성에 회의를 느끼기 시작했고 불가능하다고 생각이 되어서 결국은 포기상태에 이르렀습니다.

그래서 하등종교에서나 하고 있는 기복신앙(祈福信)으로 방향을 선회하고 말았던 것이며 그것은 자기 스스로의 욕심을 채워 달라고 기도하는 것을 말합니다.

따라서 인간의 근본문제에 대해서는 이미 포기한 적이 오래됐다고 말할 수 있습니다. 정말 믿는 자를 찾아보기가 불가능해진 것이며 죽어 극락 가고 천당 간다고 하는 것은 그것을 믿어서가 아니라 그저 습관적으로 하고 있는 것입니다.

이렇듯 자칭 고등종교라 외치는 이들 현대종교가 인간들이 가야할 구원의 길을 정확하게 제시해 주지 못하고 있는 현 위기 상황에서 조화성남께서는 완전한 종교논리를 사람들에게 제시해 주고 있습니다. 즉, 인간은 원래가 하나님이었는 데 하나님이 마귀에

게 저서 포로가 되어진 상태가 인간이라고 하시면서 하나님은 마귀육에 갇혀 계신다고 하십니다. 그 마귀육이 바로 나라는 주체의식 곧 선악과인 것입니다.

그러므로 나라는 주체의식을 죽여 없애야 갇혀 계시는 하나님을 구출하여 회복시키는 것이 됩니다. 그리되면 내가 하나님으로 다시 회복이 되는데 바로 여기서 기도의 근본목적은 선악과이며 사망의 영이 되는 나라는 주체의식을 죽이는 것입니다.

그러기 위해서는 내가 하려고 하는 대로 따라가서는 아니됩니다. 왜냐하면 나를 주체적으로 이끌고 있는 것이 사망의 영인 마귀이기 때문입니다. 그래서 주를 바라보고 기도하는 것도 내가 해서서는 아니됩니다. 그것은 나라는 마귀가 기도하는 것이 되기 때문입니다.

그러므로 주님을 바라보고 기도하는 것도 주님이 오시어 대신 기도해 달라고 구하면서 기도해야 하는데 이것이 진정한 기도인 것입니다.\*

### 시 한편 생각 한 줄

### 꽃피는, 삼천리 금수강산

황지우

개나리꽃이 피었습니다. 미아리 점쟁이집 고갯길에 피었습니다. 진달래꽃이 피었습니다. 파주 인천 서부전선 능선마다 피었습니다. 백일홍꽃이 피었습니다. 태백산 탄광 간이역 침묵가에 피었습니다. 무궁화꽃이 피었습니다. 경북 도경 국기 게양대 바로 아래 피었습니다.



그러나, 개마고원에 무슨 꽃이 피었는지 영변 약산에 무슨 꽃이 피었는지 은율 광산에 무슨 꽃이 피었는지 미천령산맥에 백두산 천지에 그렇지 금강산 일만이천봉에 무슨 꽃이 피었는지 무슨 꽃이 피었는지 나는 모릅니다 나는 못 보았습니다 보고 싶습니다

봄이 완연해지자 여기저기 벚꽃이 활짝 피고 목련이 그자태를 자랑한다. 그 화사함에 눈길이 무척 많이 간다. 많은 사람들이 꽃구경을 하려고 삼삼오오 어울려 산행을 떠난다. 며칠전 일이다. 나는 어느 때처럼 점심을 먹고 부리나케 사회복식 실습장소로 오토바이를 타고 갔다. 실습을 마치고 오토바이를 타려고 하니 오토바이 열쇠가 없었다. 여가져 한참을 찾는데 건물 가장자리에 여러 꽃잎들이 무리지어 피어있는 모습이 눈에 들어왔다. 그 옆에 열쇠가 떨어져 있었다. 달렁데고 바빠 움직이다 열쇠를 그 곳에 떨어뜨렸나 보다. 나는 안도의 한숨을 쉬면서 민들레 한 포기 옆에 떨어진 열쇠를 주웠다. 문득 피어있는 민들레가 무척 예쁘게 보였다. 화창한 봄날이 이어지면서, 고개 들고 머리 위에 핀 목련과 벚꽃을 쳐다보느라 고개를 숙이고 발밑을 내려다볼 틈이 없었구나 하는

### 봄 햇살을 닮은 사람이 되고 싶다

생각을 했다. 며칠 비가 오지 않고 계속 비치는 햇빛에 약간 지쳐 보이는 민들레꽃과 여러 꽃잎들이 어우러져 있는 모습을 보니 흡사 내가 살아가는 모습을 보는 것 같다는 생각이 들었다. 수수하고 소박한 마음으로 살아가는 서민의 정서가 그 꽃들에게서 느껴졌다.

#### 당신의 가슴에는 어떤 꽃잎이 피고 있나요

민들레는 간의 피로와 위염, 장염에 좋다고 한다. 그래서 그런지 나는 요즘 부인회장님이 답아 주신 민들레 감자가 무척 당긴다. 쓰고 신 그 감자가 달콤하고 감칠맛이 나는 다른 음식보다 더 좋다. 사람들은 대개 살아가면서 맵고 쓴 인생의 맛을 보다 보니 어느덧 입에도 그런 반찬이 쉽게 익숙해지고 웬지 모를 깊은 맛에 좋아지게 마련이다. 꽃에 있어서도 마찬가지다. 독을 품고 있어 별레가 열선도 못하는 벚꽃이 화사해서 좋긴 하지만, 진딧물에 고생하면서도 청초함을 지키며 피어나는 무궁화가 우리 민족의 정서에는 더 맞고 친근하게 느껴지지 않나 생각한다. 어쨌든 봄에는 아름다운 풍경에 눈이 팔려 우리 내면을 바라보는 시간들이 줄어들어 가는 것 같다. 그리고 나의 꿈만 좇는 데 열중하느라 세상을 열린 시선으로 두루 살펴보는 시야는 더 좁아지는 느낌이 든다. 미아리 고갯길에 사는 점술인의 가슴과 38선 가까운 서부전선 능선에서 보초를 서고 있는 청년의 가슴, 태백산 광산에서 석탄을 캐는 광부의 가슴에는 이 봄날에 무슨 꽃이 피어나고 있을까? 인권이 매몰된 삶을 사는 북한 주민들의 가슴에는 이 봄날 어떤 핏빛의 꽃잎이 피어나고 있을까? 세월호

가 잠긴 진도바다 밤하늘 빛나는 별들을 바라보면서 떠나보낸 자식들을 그리워하는 부모님들의 가슴과 제주도의 흐드러지게 핀 유채꽃 옆에 앉아 끄적했던 유년의 4월3일 항쟁을 회고하는 어르신들의 가슴에는 이 봄날 어떤 눈물꽃이 피고 있을까? 세계의 곳곳에서 테러를 자행하는 IS단원들의 가슴에는 얼마나 차갑고 단단한 얼음꽃잎이 피어나고 있으며, 그 피해자들의 가슴에는 얼마나 시퍼런 상처빛의 꽃잎이 피어났을까? 한 하늘 아래에서 쉬쉬하고 한 땅을 밟고 한 시대를 살아가는 다른 이들의 가슴 속을 들여다보면 아픔을 나누고 고민할 줄 아는 사람이 되고 싶다. 그러면서 바로 가까운 이웃의 사정에도 따뜻한 눈길과 온정을 줄 줄 아는 봄 햇살을 닮은 사람이 되고 싶다.

몇주 전에 서울에 사는 후배에게서 조그만 소포가 왔다. 뜯어보니 손수건이 두 장이다. 손수건에는 고신 영복 선생님의 친필로 쓴 글들이 인쇄되어 있었다. 그 중 한 장에는 “함께 맞는 비”라고 적혀 있었다. 그 글귀를 보고 생각했다. ‘이미 비에 옷이 젖을 대로 젖은 이에게는 옆에 다가 살피며 손을 잡고 함께 비를 맞는다면 그에게 조금이나마 위안이 되겠지.’ 하는 생각이 들었다.

20대 때 이 땅의 생산 대중인 노동자 농민들의 고통을 조금이라도 함께하고 싶어 얼마간 하루 한 끼는 건너뛰며 지냈다. 배고픔을 겪으면서 쌀 한 톨의 무게가 진짜 어느 정도인지 알고 농민에게 감사할 줄 알고 싶었다. 그때엔 한 겨울에도 찬물로 목욕을 했다. 냉수의 차가움에 이성과 감성이 내 속에서 눈 제대로 뜨고 살

아앗길 바랐다. 오늘 아침, 거울을 바라보니 고간의 세파에 씻겨서 그 옛날 20대의 해맑은 얼굴빛이 약간 검어져 있다. 이마엔 굵은 주름이 자리잡고 눈가와 입가에도 잔주름이 역력히 보인다. 하지만 나의 가슴 속에는 20여 년 전에 꾸었던 꿈들이 조금도 퇴색하지 않고 새파란 빛깔을 그대로 띠고 있다. 약간의 구김살도 없이 평평한 모습으로 살아 숨쉬고 있다.

#### 소나무처럼 첫 마음을 변치 말고 살자

우리가 이 땅에 태어나 동심을 갖고 세상을 처음 인지할 때에는 우리 마음속엔 사방으로 아무런 가터라도 벽을 쌓는 일이 없고, 탐을 쌓거나 땅을 파서 아래위로 쳐다보는 일이 없다. 그래서 모든 만물을 포용할 줄 알고 모든 만물을 평등하게 대한다. 잘하면 그 마음이 20대까지는 유지되기에 우리는 그 시기의 젊음이 들을 청년(靑年)이라고 부른다.

우리가 나이는 먹더라도 동심과 함께 청춘 시절에 무언가 크게 결심했던 첫 마음은 변하지 않았으면 한다. 소나무의 푸른 빛처럼 끝까지 변하지 않으면 좋겠다. 그리고 우리 마음속에는 청춘(靑春)의 태양을 늘 간직하고 살자. 해바라기보다 더 태양을 사모하는 저 봄날의 노란 민들레처럼 말이다. 아주 연약해 보이는 민들레 홀씨는 신기하게도 어떤 척박한 땅도 헤집고 자라난다. 민들레는 그렇게 이 모진 생존의 땅에 꽃을 피운다. 오늘 하루도 마음속에 민들레보다 더 예쁜 홀씨들을 키우며 봄 햇살 맞으며 일해야겠다.\*

라준경 / 대구수리재단 책임승사 \*윗글은 2016년 5월 1일자에 올린 글입니다. 이달 원고를 못 올려드려 독자분들께 사과드립니다..