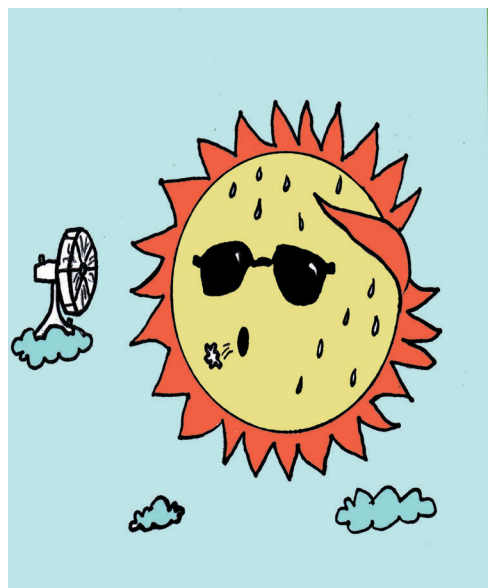


건강과 수행

불별더위 잘 넘기기

폭염이 닥치면 노년층과 고혈압, 당뇨병 등 만성질환자는 건강관리에 각별한 주의가 필요하다. 왜냐하면, 노년층은 체온조절능력이 약해 더위에 쉽게 쓰러지고, 고혈압이나 당뇨병 환자는 몸에서 수분이 빠져 나가면서 혈액이 끈적거리게 돼 혈압이나 혈당이 급상승하기 때문이다.

우리의 인체가 더위를 느끼게 되면 뇌의 *시상하부는 체온을 끌어내리기 위해 '체온조절시스템'을 가동시키는데 이때 피부 혈류량이 늘어나고 땀을 배출한다. 이 과정에서 여러 가지 '부작용'이 나타나 노년층이나 만성질환자의 건강 상태를 악화시키게 된다. 우선 피로 피부 쪽으로 보내기 위해 심장박동이 빨라지고 호흡이 가빠진다. 동시에 인체 다른 부위에 공급되는 혈액량은 상대적으로 부족해질 수밖에 없으므로 혈액 공급량이 정상을 밑돌게 되면 식욕을 잃고 소화기능이 약해지며 소변이 줄게 되고 인체의 대사작용이 원활하지 않게 된다.



이 섭씨 1도 오를 때마다 심장의 1분당 혈액 방출량은 30% 증가하게 된다. 더위로 신체기능이 저하된 상태에서 심장이 무리하면 심근경색의 가능성이 커진다.

또, 폭염은 고혈압과 협심증, 동맥경화 등 혈관질환을 동반한 사람에게 특히 위험하다. 땀을 많이 흘리면 혈액이 농축되어 혈전이 만들어지기 쉽다. 몸속 어딘가에서 생긴 혈전이 관상동맥을 막으면 심근경색이, 뇌혈관을 막으면 뇌졸중이 생긴다. 당뇨병 환자는 땀으로 수분이 과도하게 배출되면 혈당수치가 올라가면 신경세포가 손상을 받아 감각이 무뎠어지기 때문에 당뇨병 합병증이 악화될 수도 있고 넘길 수 있는 것이다.

고혈압이 있으면 날이 아무리 더워도 찬물 샤워를 하면 안 된다. 만약 찬물 샤워를 하면 무더위로 확장된 혈관이 갑자기 수축하여 혈압이 급상승한다. 당뇨병 환자는 빈혈이나 탄산음료를 멀리해야 한다. 또 당연한 이야기지만 "이렇게 더운데 한 번쯤은 관촬했지..." 하면서 방심하는 사람이 많은데, 땀을 많이 흘려 체내에 수분이 부족한 상태에서 당분이 든 음료수를 마시면 체내에 빨리 흡수돼 혈당 수치가 급속히 올라가게 된다. 여름철 건강을 잃는 불상사를 당하지 않도록 예방하는 습관을 길들이자.

시상하부 : 간뇌를 구성하는 뇌의 한 부분. 자율신경계를 조절하는 등 매우 중요한 기능을 한다. 이승우 기자

수업의 보가교실

몸과 마음을 치유하는 요가

건강한 청춘을 위해서는 누구든지 언제 어디서나 어떠한 상황에서도 기다림의 시간이 필요하다. 내 마음이 초초해 하는 순간 먹구름도 찾아오고, 매사에 적극적인 자세를 갖으면 열정도 찾아오고, 세상을 긍정적인 눈으로 보면 환한 빛도 찾아오고 더불어 행복도 찾아온다. 기회는 준비하지 않은 자에게도 준비하는 자에게도 올 수 있다. 그러나 준비하는 자만이 진정한 기다림의 의미가 있고 기회와 행복, 빛, 청춘도 볼 수 있다. 항상 영생의



1



2

비법인 웃음과 함께 요가를 준비하는 자는 독소물질이 제거되고 몸 안에 죄가 없어지므로 피가 맑아져서 몸이 영생의 몸으로 변화된다.

모닝 스트레칭

효능 : 우리 몸은 잠잘 때 최저의 에너지만 소비하므로 심장박동과 혈액순환이 느리게 유지되는 특징이 있다. 잠에서 깨어 활동을 시작하기 전의 스트레칭은 근육이 수축된 것을 확장하여

혈액순환을 촉진시키고, 심장은 활력을 얻어 혈액을 원활하게 공급해준다.

어깨 근육 풀기

동작① : 양반다리로 앉아서 허리를 곧게 펴고 양팔을 펼치며 등 뒤에서 날개 뼈가 모아지는 느낌으로 등 근육을 수축시킨다. 10초 유지, 5회.

목과 척추의 피로 해소

동작② : ①번과 같이 앉아서 왼팔을 가슴 앞에서 수평으로 올리고 오른



3



4

팔로 왼팔을 감싸며 직각으로 교차시킨다. 호흡을 내쉬며 고개를 왼쪽으로 돌리고 오른팔을 몸 쪽으로 끌어당긴다. 10초 유지, 양쪽 각 5회.

심신을 편안하게

동작③ : ②번과 같이 앉아서 양손바닥을 포개 오른쪽 무릎 위에 엮는다. 호흡을 내쉬며 무릎을 반대방향으로 밀어준다. 10초 유지, 양쪽 각 5회.

똥친 어깨근육 풀어주기

동작④ : ③번 자세에서 오른손을 왼손바닥 위에 포개고 호흡을 내쉬며 상체를 옆으로 내리고 왼팔을 잡아당긴다. 10초 유지, 양쪽 각 5회.*

허만옥 승사 칼럼

양심이 있는 사람이라면 감히 하나님의 신이 하늘에 계시다는 거짓말을 할 수 없을 것이다



여기서 양심이 있는 사람이란 극히 양심적인 인물을 가리키는 말이다. 우리들은 조상대로 "양심이 하나님이다"라는 말을 귀가 닳도록 들어왔다. 그럼에도 불구하고 눈에 보이지도 않는 하나님을 어떻게 믿어왔는지 그것이 궁금하기도 하다.

그러나 그 의문점을 우리들의 생활 속에서 찾아보기로 한다. 우리들이 생활하는 가운데, 상대와의 대화 중 절친한 친구 사이일 때도 불구하고 거짓말을 하는 경우가 있다. 그 순간 가슴이 뛰고 얼굴이 화끈하게 달아오르면서 말을 더듬게 된다.

이와 같은 경우에도 거짓말을 하는 순간, 가슴을 뛰게 한 분은 하나님이요 결국은 거짓말을 하지 말라는 강한 경고인 셈이다. 인간 자체가 하나님의 자손이요 핏속에 하나님의 영이 있으므로 비록 마귀의 지배를 받고 있지만 정의에 어긋나는 일에 대해서는 가차없이 경고를 하여 겁먹게 하는 것이다. 하나님의 신은 선한 신이므로 잘못된 행동을 저지르기 전에 경종을 울리는 것이다.

다음과 같은 경우도 있다. 길을 가다가 도로에서 만원짜리 지폐를 발견하였다고 하자. 그 순간 가장

먼저 취해지는 행동은 우선 누가 자신의 행동을 보는 사람이 없나 살피게 된다. 뛰는 가슴을 억제하면서 돈을 줌게 되는데 일단 주위의 사정을 살피고 나서 양심의 경고에 따라 심사숙고한 후에 적절히 처리하게 된다.

그런데 실제로 있어 우리 몸속에는 하나님의 신 외에도 마귀 신이 있는데 부끄럽게도 인간은 마귀 신의 포로생활을 하고 있으므로 모든 활동을 주관하는 자가 마귀인 것이다. 그래서 일 처리가 반드시 정당하게 이루어지는 것은 아닌 것이다.

이상의 예로 보아 하나님의 영은 분명히 우리 인간의 몸속에 계시다는 것을 확인할 수 있다. 성경과 찬송가에 "천국이 여기 있다 저기 있다 못하리니 너의 마음속에 있나니라", "하나님이 계시는 곳이 그 어디나 하늘나라"라고 기록되어 있다. 종교인임을 과시하기 전에 성경을 어느 정도 정독하고 있는지 스스로 반성하고 뉘우쳐야 하겠다. 성경말씀은 영적(靈的) 말씀이라고 강조하고 있으면서도, 혹시라도 망자(亡者) 앞에서 하늘나라를 빙자하여 위로하는 기도를 하는 자가 있다면 이는 자신이 죄인이라는 사실은 모르고 죄를 저지르는 중죄인(重罪人)이라 할 수 있다. 이 세상의 모든 종교인들이 오늘 이 시각, 한 자리에서 자국은 물론 세계 만국의 행운과 안락을 기원할 때 "누구에게 기원하는가?"라고 질문한다면 어떤 대답이 나올지 궁금하다. 그 대답은 각기 다를지라도 실제로 이 세계를 유지시키고 있는 분은 바로 정도량뿐인 것을 알아야 할 것이다.*

시한편 생각한

빈 의자

노래 장재남

서있는 사람은 오시오 나는 빈 의자
당신의자리가 돼 드리리다
피곤한 사람은 오시오 나는 빈 의자
당신을 편히쉬게 하리다

두사람이 와도 괜찮소
세사람이 와도 괜찮소
외로움에 지친 모든 사람들
무더기로 와도 괜찮소

서있는 사람은 오시오 나는 빈 의자
당신의자리가 돼 드리리다
피곤한 사람은 오시오 나는 빈 의자
당신을 편히쉬게 하리다

어린 시절 즐겨 부르던 유행가다. 지금도 이 노래를 흥얼거리고 싶노라면 머릿속에 떠오르는 인물이 몇몇이 있다. 큰집 큰형님의 아들 즉 우리 집안의 장손 되는 조카가 있다. 지금은 의젓한 어른이지만 어릴 땐 장난이 심해 부엌에 올려놓은 끓는 물에 팔뚝이 데어 아직도 그 흉터가 남아 있다. 그 애가 중학교 다닐 때 내가 공부를 가르쳐 준다고 큰 집에 자주 갔다. 중학생인데도 할아버지 할머니께 여전히 반말을 쓰고 칭얼대는 모습이 그다지 밉지는 않고 오히려 정다워 보였다.

어느 날 돌이켜 공부를 하고 있는데 큰어머니께서 통닭을 사서 차려 놓으시고 우리를 부르셨다. 배가 고프든 잠에 몇 점 맞았게 먹고 있자니 이 아이가 갑자기 "아이고, 배아파!" 하고는 뒤로 구르더니 자기 방으로 들어가 버린다. 큰어머니께서 미소를 지으셨다. 녀석이 날 많이 먹으라고 자리를 피하는 것이란다. 철없는 아인 줄 알았는데 어디서 그런 배려심과

유머가 나오는지... 식욕이 왕성할 때인데 날 위해 그 욕구를 접어버리는 모습에 그 날은 내가 오히려 그에게 배우는 날이 되었다.

대학시절 같은 과 후배 중에 다른 이들과는 사뭇 다른 후배가 한 명 있었다. 환경을 생각하여 일회용 휴지나 종이가컵, 수저를 사용하지 않고 손수건, 컵, 수저를 자기 가방에 늘 챙겨 다녔다. 누가 보면 똥똥(?)잡는다고 빈정댈 수도 있고, 자신도 부끄럽고 귀찮을 수도 있을 텐데 말이다. 어느 날 교내 은행장구에서 그를 만났다. 과의수업을 해서 번 돈을 고향에 계시는 어머니께 부쳤단다. 정말 존경스러웠고 한편 부끄러웠다.

그날 그와 집에 오면서 나는 하숙집에 보일러가 고장이 나서 출게 잔다고 말했다. 내 하숙집 가까이서 자취를 하던 그는 저녁이 되자 비상용으로 사놓은 전기장판이라면서 들

고서는 날 찾아왔다. 며칠 뒤 보일러를 다 고쳐 전기장판을 갖다 주러 그의 자취방에 갔었다. 후배는 없었고 방문을 열어보니 방이 싸늘한 느낌이 들었다. 방에 들어가 냉장고 문을 열어보니 한 구석에 신 김치만 한통 덩그러니 있고 고향에서 싸 주셨다는 반찬들은 누구에게 퍼 주었는지 하나도 없었다. 부엌에 보일러 기름계이지는 0을 가리켰다. "바보같은 놈!" 눈물이 났다.

어린 시절 어머니께서는 보기에 민망스러울 정도로 낮은 내의를 걸쳐 입고 계셨다. 어린 나는 그 이유를 알 수가 없었다. 맞은 반찬을 해도 전혀 입에 안 대시고 맛있는 간식을 사 주시고도 하나도 드시지 않으셨다. 그래서 난 어른은 아이와 입맛이 전혀 다른 줄만 알았다.

우리 바로 옆집에 사는 아

주머니는 모시고 있는 시어머니가 치매환자였다. 시어머니께서 난리를 많이 피우셨는데 그 뒤치다꺼리를 하고, 대소변을 치우면서도 언제나 웃고 인자한 모습을 보였다. 아주머니를 보고 난 어른은 힘들고 귀찮은 게 없는 줄만 알았다.

나중에 내가 어른이 되어서야 가족이든 친구든 연인이든 모든 비계약적인 인간관계는 자기가 희생하여 상대방을 받쳐줄 때 제대로 성립된다는 걸 알았다. 상대가 나에게 100%로 순종할 것을 요구하면 내 욕구를 완전히 잡고 100%로 순종을 해줘야 평안한 관계가 유지됨도 배웠다.

우리 주위엔 빈 의자 같이 상대를

100% 자기 품안에 안아주는 이들

을 가끔 볼 수 있다. 이 땅의 어머니들이 자식을 대하는 모습에서 또한 흔히 볼 수 있다. 그래서 엄마는 제일 만만하고(?) 이물 없고 푸근한 마음의 고향이다. 내 숙결을 그 품안에 묻고 편히 쉴 수 있는 폭신한 안락의자와 같은 것이다.

구세주 조희성님께서는 아버지님이 되면 우리들이 만인의 어머니가 되어야 한다고 늘 말씀하셨다. 상대를 위해서 50%라도 날 비울 수 있도록 노력하면 점점 조금씩 더 비울 수 있을 것이다. '빈 의자'가 되는 길은 아무래도 쉽지 않은 길이다.*

나준경/ 대구제단 책임승사

