

건강과 수험

치아건강의 중요성

“젊었을 때 치아를 소중히 잘 관리했어야 하는데... 지금 너무나 땅을 치도록 후회된다”

최근에 어떤 신문에서 일본의 은퇴자들이 후회하는 것들에 대한 기사가 실린 적이 있었다. 구체적으로 말하면, 일본의 한 주간 경제지가 55세에서 75세 사이의 은퇴자 1000명에게 “인생에 있어서 가장 후회스러운 것”이 무엇인지 설문조사를 하였는데 건강, 돈, 일과 생활, 인간관계 등 여러 항목에 걸쳐 순위를 매겼다고 한다. 이 중 건강 분야에 있어서 1위는 과연 무엇이었을까? 그것은 바로 “치아를 소중히 잘 관리할 결”이었다.

본 기자와 친분이 있는 치과 의사가 이와 비슷한 말을 한 적이 있었다. 그 치과 의사가 말하기를, 자신이 16년 동안 상담을 하면서 만난 수많은 노인 분들이 공통적으로 후회하는 하소연들이 바로 “젊었을 때 치아를 소중히 잘 관리했어야 하는데... 지금 너무나 땅을 치도록 후회된다”는 것이다.



노인을 하는 노인분들이 아무거나 막 먹을 수 있는 젊은이들을 괜히 부러워하는 것이 아니다. 자신의 치아를 가지고 음식을 먹을 수 있는 즐거움은 불편한 틀니에 비할 바가 못 되기 때문이다. 그만큼 치아가 부실하면 먹는 즐거움이 반감될 수밖에 없다.

계다가 치아를 잘못 관리하여 틀니나 임플란트를 하는 경우, 가정경제에 큰 타격이 될 수도 있기 때문에 치아가 좋았을 때 치아 관리를 잘 하는 것이 비용적인 면에서도 그리고 삶의 질적인 면에서도 그렇지 못한 경우보다는 몇 배나 낫다는 것이다.

사실, 웬만한 사람이라면 치아관리 방법을 모르는 사람은 없을 것이다. 다만, 실천을 못하기 때문이다. 즉, 게으르기 때문인 것이다. 부지런하기만 하다면 치아건강에 이상은 없을 것이다. 수행하는 심정으로 인내심을 가지고 치아관리도 해야 하는 것이다.

우선, 양치질을 자주 하는 것도 중요하지만 더 중요한 것은 한 번 할 때 제대로 하는 것이다. 무슨 말이나 하면, 어설플 칫솔질은 프라고(치태)를 제거하지 못한다는 것이다. 성인에서 치아를 상실하게 되는 이유 중에 가장 큰 원인 중의 하나가 잇몸질환인데 이 잇몸질환은 흔히 ‘퐁치’라고 하여 치아를 둘러싸고 있는 주위조직에 발생하는 질환을 말한다. 이 잇몸 질환의 근본적인 원인은 구강 내의 세균이다. 구강 내에는 수억이나 되는 세균들이 살고 있는데 이들이 바로 치아 면에 끈끈한 얇은 막으로 부착되어 있는 프라고이다.

이 프라고는 칫솔질을 통해 매일 제거되지 않으면 수일 안에 타액 내의 칼슘이온 등과 결합하여 석회화되어 치석이라는 단단한 덩어리로 변하게 된다. 한번 치석이 된 것은 칫솔질만으로는 제거되지 않으므로 반드시 치과에서 제거해야 한다.

따라서 치아 면에 끈끈하게 부착되어 있는 프라고를 제거하기 위해서는 정확한 방법과 끈기있는 칫솔질에 의해서만 제거될 수 있다는 점을 명심하자(다음 호에 계속)* 이승우 기자

수업의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

낮이면 눈부신 햇살에 오후백과 무르익어 풍성함이 넘실대고 밤에는 기운이 푹 떨어져 찬바람이 파고드는 가을 이때! 감기에 걸리지 않도록 무엇보다 몸을 따뜻하게 보온해야 한다. 면역력을 증대시키는 처방으로는 샤워 후에는 물기를 완전히 제거하고, 너무 방안에만 있지 말고 열심히 호흡하고 유산소 운동을 30분 정도하는 것이 좋다. 무리한 운동과 술, 담배는 당연히 건강의 적이다. 옷차림도 신경 써서 얇은 것을 여러 겹으로 입는 것이 좋다. 물은 따뜻하게 자주 마시며 매일 요가를 해라. 특히 나이가 들어 갈수록 남자들에게 요가는 필수이다.

효과: 발목 마사지 효과, 목주름 제거, 허벅지 강화, 척추를 강화하고 허리 유연성을 증대시킨다. 속면을 유도한다. 굵은 등 구부정한 허리와 자세의 균형을 바로 잡아 회복시킨다. 허리 다 이어트에도 도움. 힘업 효과로 대둔근의 탄력을 유도한다.

낙타자세



허만욱 승사 칼럼

성경에서 말하는 영생은 ‘살아 있는 자의 영생’을 말하는 것이지, 결코 죽은 자의 영생을 논하는 것이 아니다

하나님의 목적은 유한한 인생들을 영생으로 인도하는 데 있으며, 성경 또한 죄악 속에 갇혀 있는 인간들을 죄로부터 구출해내는 데 그 목적이 있다

“너희가 성경에서 영생을 얻을 줄 생각하고 성경을 상고하거니와(요 5:39)” “영생은 거짓이 없으신 하나님의 영원 전부터 약속이었던(디도서 1:2)”

위와 같이 성경은 명확하게 영생을 그 주제로 하고 있다. 기도문의 끝에도 영원히 살 것을 믿도록 가르치고 있는 것이다.

그러나 오늘날 성경을 믿는다는 다수의 사람들은 ‘영생은 사후세계의 환상적인 것’ 정도로 착각하고 있다. 이것은 성경의 본 뜻이 얼마나 왜곡되어 있는지를 여실히 보여주고 있는 것이다. 성경 상의 영생은 확실히 사후의 영생이 아니다. 왜냐하면 신은 죽은 자와는 아무 관계도 없기 때문이다. 성경에도 “하나님은 죽은 자의 하나님이 아니요 산 자의 하나님이”(눅 20:38)라고 명확하게 기록되어 있다. 성경의 기록은 사후의 영생이 아니고 살아 있는 채로 영생하는 것이 신의 참뜻임을 거듭 강조하고 있는 것이다.

또한 성경에 “이 썩은 것이 썩지 않고, 이 죽을 것

이 죽지 아니함을 입을 때 사망이 이김에 삼킨바 되리라(고전 15: 54)”라고 기록되어 있는데 이 구절을 몇 번이고 음미해 보아도 사후에 가는 천국이나 영생을 논하는 것이 결코 아님을 알 수 있다. 하나님의 목적은 유한한 인생들을 영생으로 인도하는 데 있으며, 성경 또한 죄악 속에 갇혀 있는 인간들을 죄로부터 구출해내는 데 그 목적이 있다.

그러하여 죄를 해결함으로써 인간의 영생이 이루어지고 따라서 신의 목적도 함께 완성되는 것이다.

그러나 이때까지 이른바 선지성현이라고 불리어진 자들은 심지어 죽음의 원인조차도 모르고, 흠으로부터 왔으니 죽어서 흠으로부터 돌아가는 것은 당연하다고 여기고 있는 것이다. 또한 종교라는 미명 하에 믿음 이 좋으면 죽어서 천당 간다는 등의 달콤한 내세설로 어리석은 대중들을 노략하고 있는 것이다. 이것은 신의 얼굴에 막질을 하는 것과 같은 행위라고 할 수 없다. 본래 성경에는 죽어서 천국에 가는 것이 아니요 또한 천국이 하늘에 있는 궁전과 같은 것이

아니라는 것을 분명히 밝히고 있다. “천국이 여기 있다 저기 있다 못하리니 너희 마음에 안이니라(눅 17:21)”라고 확실하게 못 박고 있는데도 불구하고, 이때까지 인간의 눈이 마귀의 현혹 속에 있었으므로 성경 속의 진실을 볼 수가 없었던 것이다. 여기서 우리가 우선 알아야 할 점은 영육(靈肉)이 일체(一體)라는 사실이다. 영육을 분리하여 논하는 것은 모두 비진리이며 비성경적인 가르침이다. 성경은 본래 영육일체로 기록되어 있다.

그러나 오늘날의 성경학자들이 성경의 진의를 이해하지 못하므로 악착같이 썩은 육신의 부활을 갈망하며 미개한 민중들을 유혹하여 지옥으로 인도하고 있는데 이와 같은 위선자들의 무지막지함은 결국 그들의 신인 공중신의 농간인 것이다. 구약질나는 가짜를 소멸시키는 날이 다가오고 있다. 그날은 승리자 구세주의 냉혹하기 짝이 없는 심판의 날인 것이다.*

시 한편 생각 한 줄

비에도 지지 않고 雨にも負けず

미야자와 겐지 / 宮沢賢治(1896-1933)

비에도 지지 않고
雨にも負けず

바람에도 지지 않고
風にも負けず

눈에도 여름더위에도 지지 않는
雪にも夏の暑さにも負けぬ

튼튼한 몸을 가지고
丈夫な体を持ち

욕심은 없고
欲は無く

결코 성내지 않으며
決して怒らず

언제나 조용히 웃고 있어
いつも静かに笑っている

하루에 현미 4홉과
一日に玄米四合と

된장과 약간의 야채를 먹으며

みそと少しの野菜を食べ

모든 일을
あらゆる事を

자신을 계산에 넣지 않고
自分を勘定に入れずに

잘 보고 듣고 일며
よく見聞きし分り

그리고 잊지 않으며
そして忘れず

들판 숲속 그늘의
野原の松の林の陰の

조그마한 초가지붕 오두막에 살면서
小さな茅葺の小屋にいて

동쪽에 아픈 아이 있으면
東に病気の子供あれば

가서 간호해 주고
行って看病してやり

서쪽에 지친 어머니 있으면
西に疲れた母あれば

가서 그 벼단을 저우고
行ってその稲の束を負い

남쪽에 죽어 가는 사람 있으면
南に死にそうな人あれば

가서 두려워 말라 일러주고
行って怖がらなくてもいいと言ひ

북쪽에 싸움이나 소송이 있으면

北にけんかや訴訟があれば

부질없이 그만 두라 말하고
つまらないから止めると言ひ

가뭇이 들면 눈물 흘리고
日照りの時は涙を流し

추위 닳든 여름엔 허둥지둥 걸으며
寒さの夏はおろおろ歩き

모두에게 비보라 불리우고
皆に木偶の坊と呼ばれ

칭찬도 받지 않고
褒められもせず

부담도 되지 않는
苦にもされず

그런 사람이 나는 되고 싶다
そういう者に私になりたい

지난여름 어느 날 새벽 비가 억수같이 쏟아지고 있었다. 나는 어느 때와 다를없이 비옷을 챙겨 입고 우유배달을 나갔다. 배달 중 한 소방도로를 건너는데 도로 가장자리 하수구에서 열심히 청소를 하고 있는 한 중년의 남자를 발견했다. 그는 구경 소속의 공무원도 환경미화원도 아니었다. 그는 자신해서 동네 이곳저곳 돌면서 더러운 곳을 깨끗이 치우는 분이셨다. 지난여름 한낮 뜨거운 피아골에서도 땀을 뻘뻘 흘리며 도로를 청소하는 그 분을 보았다. 일을 하고 있는 그의 눈은 약간 초점이 흐리

고 입은 약간 벌리고 있어 누가 언뜻 보면 정상은 아니라고 생각할 것 같았다. 제단 부인회장이 자신이 사는 빌라에도 매일 와서 앞마당을 쓸고 있는 것을 보고 곁에 가서 물어보니 이렇게 예쁜 집 앞에 쓰레기가 쌓여있으니 그냥 지나치지 못하겠다고 대답했다. 그분은 가난하게 살지만 그의 마음은 우리 동네 전체를 소유하고 있는 부자다. 그분은 온 동네를

그분을 만나면 저절로 호흡이 깊어지고 감동으로 온 몸이 정화되는 느낌을 받는다. 위에서 소개한 시는 일본인이 가장 사랑하는 시인이자 동화작가 미야자와 겐지가 젊은 생애를 마감한 뒤 그의 수첩에서 발견된 글이다.



겐지는 21세에 그의 고향의 한 농업 학교에서 교편을 잡았다. 6년 뒤 사학을 설립하여 농민들을 가르쳤다. 그는 홀로 자취 생활을 하면서 황무지를 개간해 밭농사를 짓고 농촌 청년들에게 토양학과 비료학, 농민 예술 등을 강의했다. 농촌에 재해 대책을 지도하기도 했다. 그는 자신보다 고향의 농민들을 더 사랑하였다. 그의 제자들은 당시를 회고하면서 그의 정열적인 수업을 잊을 수 없다고 했다. 그는 농민을 기쁘게 해주려고 첼로를 배웠고 시와 동화를 썼다. 농민의 가난을 해결하고자 좋은 비료를 개발하려고 연구하고 애를 썼다. 그는 폭풍우가 몰아치는 외중에 농촌을 동분서주 쫓아다니다가 폐렴을 얻었고, 결국 그 병이 원인이 되어 세상을 떠났다. 정말 시인이라는 이름이 부끄럽지 않은 시인이다. 나는 우리 동네 청소 봉사아저씨와 겐지를 접하고 나서 내가 살고 있는 주변만이라도 깨끗이 청소하고 내가 인연을 맺고 있는 사람들만이라도 아끼고 사랑하는 일을 게을리 해서는 안 되겠다고 마음먹었다.*

나준경/ 대구제단 책임승사