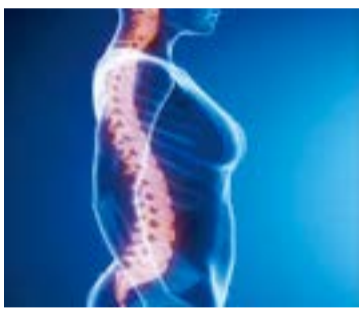


건강과 수행

척추의 중요성

척추는 신경 축 역할을 하며 장기 기능에 영향을 미쳐

척추는 우리 몸에서 기둥 역할을 하는 중요한 부위다. 코어근육도 우리 몸의 기둥인 척추를 중심으로 작용한다. 척추는 크게 주 기둥 역할을 하는 척추와 주 기둥의 보조적인 역할을 하는 보조 기둥인 인대와 근육으로 구성되어 있다. 인대와 근육은 척추를 감싸고 있는데 중력에 의해 척추에 눌리는 힘을 최소화시키는 역할을 한다. 그런데 사람은 누구나 노화 과정을 겪기 때문에 뼈와 더불어 근육도 함께 점점 약해진다. 척추를 감싸고 있는 근육이 약해지면 중력에 의해 척추에 눌리는 힘이 몰려 결국 척추에 과부하가 일어나 척추의 퇴행성 진행을 촉진시키는 결과를 가져와 추간판탈출증과 협착증에 걸릴 가능성이 커지는데 이러한 현상을 늦추기 위해서 척추 근육의 강화는 필수적이다. 이번 호는 신체 장기와 연결된 척추의 중요성에 초점을 맞춰보고자 한다.



척추는 뼈로 이루어져 있는데, 폐나 심장 등의 장기와 근육의 기능에 영향을 미친다는 점에서 매우 놀랍다. 또한, 막무가내로 연결되어 있다고 생각한다면 오산이다. 과학자들은 척추의 각 부분이 각 장기와 정교하고 완벽하게 연결된 것을 발견했다. 신체 장기와 연결된 척추는 엄청나게 중요하다. 척추는 우리 몸을 지지해주고 중심 구조가 되어주는데 7개의 경추, 12개의 흉추, 5개의 요추로 이루어져 있으며 척추뼈의 양옆에는 심장, 위, 간, 쓸개, 췌장, 콩팥과 연결된 자율신경계가 지나간다. 그래서 자세가 비뚤어지면 배설, 호흡에 관여하는 자율신경계의 흐름이 원활하지 않아 질환이 생길 수 있다.

척추는 자율신경계와 밀접한 연관

심장박동, 음식물 소화, 호흡은 무의식적으로 행해진다. 이것을 가능케 하는 것이 자율신경계인데 우리 몸의 기능을 조절하는 신경계로 호르몬 분비나 혈액순환, 호흡, 소화, 배설과 같은 기능을 조절

해 줄 뿐만 아니라, 동공 확대, 혈관의 수축 등 몸이 빠르게 반응해야 할 때 척추에 있는 이 자율신경계가 작동하게 된다. 그런데 나쁜 자세로 인해 척추의 균형이 무너지면 자율신경계가 영향을 받게 되고 그로 인해 장기의 기능도 저하된다. 흔히 경추라고 말하는 목뼈는 뇌, 눈, 코, 입 등과 연결되어 있는데 이 부분에 문제가 생기면 두통, 불면증, 불안, 우울증이 생길 수 있으며 시야가 흐려지고 쇠 목소리, 급성 인후염과 같은 질환의 발병 원인이 된다. 또한, 경추관이 좁아지면 씹고 삼키는 근육과 기관의 활동이 방해받게 된다.

흉추라 불리는 허리뼈는 기관지, 심장, 간, 신장, 위, 폐 등의 장기에 영향을 미치는 자율신경계가 지나가는 곳이다. 허리가 휘거나 좁아지면 신경을 눌러서 폐를 압박하거나 가슴 통증, 심장기능 장애를 일으킬 수 있으며 호흡곤란, 기침 등을 유발하기도 한다. 그리고 잦은 소화불량을 호소한다면 허리뼈에 문제가 있는지 생각해봐야 한다.

마지막으로 요추에 염증이 생기면 소화 시스템에도 문제가 생기는데 즉, 여러 가지 다른 증상이 나타날 수 있다는 것이다. 제일 흔한 증상이 변비로, 설사하다가 갑자기 변비가 생길 수 있다. 이뿐만 아니라 탈장과 방광질환의 위험도 커진다.

또 척추는 감정적인 웰빙에도 중요한데 그 이유는 스트레스, 슬픔 등의 부정적인 감정에 시달릴 때 척추도 그 영향을 고스란히 받기 때문이다. 즉, 마음이 신체적 건강을 통제하는 필수적인 요소라는 말이다. 그러므로 신체에 무리가 가지 않게 하려면 장기에 영향을 미치는 부정적인 감정이 생기지 않도록 주의하고 항상 긍정적인 마인드를 갖도록 노력하고 얼굴에 웃음을 잃지 않도록 하자.*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

“자존심은 약의 뿌리”

“자존심”을 건드리면 ‘선’이 나오지 아니하고, ‘악’이 나오는 것은 그 뿌리가 ‘악’이라는 증거이다. ‘자존심’은 누가 건드리지 않아도 그 자체로서 ‘악’이다. ‘자존심’은 그것을 인정해 주지 않으면 스스로 못마땅하고 불쾌해한다. 그러한 마음에 의해서 피가 혼탁해진다. 일단 혼탁해진 피는 마음 작용을 더욱 좁고 각박하게 한다. 그러므로 그 몸도 따라서 회생될 수 없는 죽음으로 끌려들어 가고 마는 것이다. ‘나’라고 하는 존재는 결코 만만한 존재가 아니다.

구세주 말씀 중에서*

허리근력 강화 운동~

근력 운동은 정확한 자세에서 목표 근육에 힘이 제대로 들어가야 효과가 있다. 초보자는 자세를 보줄 수 있는 운동파트너나 거울을 보면서 시작하는 것이 좋다. 허리주변 근력 강화운동 자세를 해보도록 한다.

상하체 크로스 업!!!

동작①: 앞다리 자세로 팔다리를 반대편으로 올린다. 손끝 발끝을 누가 잡아당기는 느낌으로 끌어올린다. 10초 유지. 양쪽 각각 3회.



①

다리자세 = 종합 바티만!!!

동작②: 편안하게 누워서 무릎을 직각으로 세운다. 무릎과 무릎 사이의 골반 너비로 한다.



②

동작③: 천천히 호흡을 들이 마시면서 엉덩이 허리 순서로 끌어 올린다. 무릎은 하늘을 향하고 발바닥은 바닥에 붙인 상태로 복부 허벅지 안쪽 근육을 수축한다. 들숨날숨 반복하며 10초 유지. 5회.



③

동작④: 위 자세에서 한쪽다리를 들어 올려 반대쪽 무릎높이에서 펴준다. 숨을 마시면서 엉덩이를 들어 올린다. 양쪽 골반이 떨어지지 않도록 균형을 잡아준다. 10초 유지. 양쪽 각각 3회.*



④

생명샘

지구 폭발을 막으신 구세주

5월은 신록의 계절이다. 들과 산이 온통 초록빛으로 물든다. 파릇파릇 푸르게 물든 산림을 보고 있으면 마음이 편안해지고 환희가 올라온다. 생명이란 참으로 좋은 것이다.

이 세상에서 가장 중요한 일은 생명을 살리는 일일 것이다. 위험에 처한 생명을 구하는 일은 참으로 소중하다. 응급상황에 빠진 사람을 구한 사람을 일컬어 세상에서는 의인이라고 한다. 매스컴을 통하여 보도되는 이런 뉴스는 참으로 가슴을 울컹하게 한다. 감동 그 자체이다.

생명을 살리는 구세주

구세주란 생명을 살리는 존재이다. 그럼에도 불구하고 사람들은 구세주의 귀중성을 모른다. 안타깝다. 한 사람의 생명을 살린 소위 의인에 대해 칭찬을 아끼지 않는 사람들도 구세주라는 수많은 생명, 더 나아가 인류를 살

리는 구세주에 대해서 온갖 시험과 폄박을 가했으니 참으로 인간들의 무지가 극에 달했음을 알 수 있다.

5월이 오면 꼭 잊지 말아야 할 날이 있다. 바로 5월 24일! 무슨 날이냐? 무죄판결이 난 날이다. 만일 무죄가 선고되지 않았다면 어떻게 되었을까? 구세주의 말씀대로 지금 이 세상은 아마 존재하지 않았을 것이다. 구세주께서는 최후진술을 통하여 만일 구세주를 시험에 처한다면 지구가 폭발하여 전 인류가 전멸하게 될 것이라고 공표하셨다. 이것은 삼위일체 하나님 구원이 되는 약조건으로 하늘의 역사가 이루어진다는 말씀이었지만 그 말씀의 심각성을 당시 그 누구도 헤아리지 못했다. 구세주가 출현했다는 것은 삼위일체 하나님이 완성되었다는 것이고, 인류 구원의 첫발을 내딛었다는 것이지만 마귀들의 방해역사로 말미암아 인류는 한 사람도 구원이 없는 그런 무서운 일이 발생

한다는 것이고, 필자를 포함한 어느 누구도 지금 살아 있을 수 없는 끔찍한 일이라는 것이다.

인류 전멸의 마귀 계획을 무산시키는 구세주

사실 인류는 20세기 말에 전멸되도록 마귀는 계획을 짜놓았다. 마귀는 생명을 죽이는 신이다. 생명은 하나님의 신이므로 마귀가 권세를 잡고 있는 이 세상은 마귀의 세력이 점점 강해짐으로 말미암아 인류 역사 6천년이 되면 인류가 전멸되게끔 되어 있었다. 그것을 내다본 노스트라다무스는 1997년 인류가 멸망한다고 예언해 놓았던 것이었다. 마귀의 계획에 의한 인류 전멸은 인간 속에 계신 하나님의 전멸을 뜻한다. 즉 하나님께서 삼위일체 하나님으로 완성되지 못한 상태였기 때문에 하나님도 전멸되는 무서운 일이다.

구세주께서 무죄로 승리하셨다는 것은 지구 폭발로 인류 및 모든 생명체의 전멸을 막으신 엄청난 역사였다. 점을 명심하고 구세주의 사랑과 희생에 보답하기 위하여 모든 정성과 힘을 기울여야 할 것이다.*

시 한편
생각 한 줄

안녕 내 친구야

성연영

안녕 내 친구야 그동안 너무 힘들었지? 오랫동안 너는 고통 속에 있는데
안녕 내 친구야 그동안 너무 아팠지? 내가 할 수 있는 게 없어
아파하는 나를 보며 생각한 게 없어 그래서 난 노래할게
아편 것도 너의 고통을 덜어 줄 수 없고 내 마음을 너가 잘 알 수 있도록
아편 것도 너의 아픔을 대신 할 수 없어 그래서 난 노래할게
진심으로 너를 위로하고 싶는데 이 마음 그대로 계속 곁에 있겠다고
내가 할 수 있는 게 없어 나 어디인 가, 나 여기 있어

뱃속과 목련이 울 때는 너무 빨리 피었다 지어 그 아쉬움을 위로하러 절죽과 영산홍, 모란과 작약이 여기저기서 발랄하게 피어나는 것 같다. 많은 이들이 정월 백담회가 열리는 경주나 순천으로 봄나들이를 가는 즐거운 계절이다. 일에 파묻혀 사는 나는 여행 한 번 가지 못하고 티브이에서 연예인들을 따라 우리 산천 방방곡곡을 쫓아가며 대리만족을 즐길 따름이지만 그것만으로도 감사하게 여긴다. 요즘은 별로 무리하지 않는데도 입가에 비침이 피고 치아도 아프다. 체력이 약해졌나?하고 의아하게 생각이 들기도 하면서 좀 더 건강관리를 잘 해야겠다고 다짐한다.

사실 얼마 전 한 친구가 술친구들과 어울려 놀다 며칠만에 어렵게 번 돈을 다 쓰고 빚까지 지서 마음이 너무 아프다. 그 친구는 알코올 상담센터와 병원을 가보라는 권유에 마지 못해 겨우 한 번 가기는 했으나 더 이상 가지 않았다. 내가 해 줄 수 있는 게 별로 없다면 매일 친구에게 전화 걸어 잔소리만 한다. 그래도 친구는 전화를 끊지 않고 잔소리를 끝까지 들어 주고 감사하다는 이야기를 한다. 부디 자신과의 싸움에서 승리하고 인생 2막을 아름답게 꾸며 나가길 간절히 바란다.

예전에 내가 잠시 키우던 애완견 ‘별’이는 길고양이가 한 번 지나간 길도 쫓아가 그 길고양이를 찾아낼 정도로 후각이 좋았다. 한 번은 차와 사람들 소리로 시골벽적인 시장 대로변을 지나 제단 앞에 도착하니 갑자기 전화가 왔다. 별이를 데리고 시장길을 산책하던 새 견주께서 별이가 지나가는 나를 발견하고는 계속 짓고 경경댄다면서 시장으로 잠시 와보라는 것이다. ‘그 많은 차와 오토바이가 촘촘같이 지나가는 아스팔트 길에서 어떻게 내 오토바이가 소리를 알아들었을까?’하고 탄복했다.

다양한 동식물들은 생존을 위해 인간보다 훨씬 뛰어난 감

각기관을 지니고 있다. 대신 인간은 여러 가지 기구를 발명하여 자연을 탐구하면서 문명을 발전시켜 왔다. 하지만 인간이 아직 발견하지 못한 자연현상과 그것에 깃든 진리들이 아직도 많을 것이다. 생명의 메커니즘을 완전히 파악하지 못했기에 아직 인간은 게임 한 마리도 직접 만들 수가 없다. 이뿐만 아니라 앞으로 아무리 많은 세월이 흘러도 알아내지 못하는 비밀들이 무궁무진하게 쏟아져 나올 것이다. 그래서 아이작 뉴턴은 과학문명의 발전에 스스로 감탄하는 인류를 그저 해변에서 예쁜 조개껍질 하나를 발견하고 좋아하는 아이에 비유하였을 것이다.

그러한 과학에 관한 지식도 별로 없고 다른 동물들처럼 뛰어난 감각기관을 지니지도 못하고, 인생에 관한 지혜도 제대로 갖추지 못한 나로서는 늘 좌중우돌하며 험겨운 삶을 살아간다. 요즘 정인의 화두가 되는 챗GPT도 자기가 아는 데이터를 기반으로 해서 모든 질문에 답을 하는데, 내가 지닌 빈약한 데이터로 만들어지는 많은 추론들은 진리와는 거리가 먼데도 그것을 맹신하는 실수를 범하고 그로 인해 잘못된 생각과 행동으로까지 이어진다. 좌표를 잃고 헤메는 배처럼 늘 고난한 인생항로를 항해하는 나 자신이 참으로 한심하다. 그렇게 고생하다 보니 한가지 배운 점은 있다. 내가 늘 틀릴 수 있고 내가 확실히 아는 것은 이 세상에 아무것도 없기에 겸손할 수밖에 없다는 것. 그래서 다른 이의 말을 경청해야 한다는 것. 그저 양심이 시키는 대로 한 발짝 한 발짝 나아가야 한다는 것. 그래서 구세주께서 말씀하신 대로 내가 행하는 것은 모두가 죄악이니 하나님께 마음을 모두 맡기라는 말씀이 새삼 가슴에 와닿을 때가 많다.

김국환님이 불러 히트가 된 노래 첫머리에 ‘내가 나를 모르는데 난들 너를 알겠느냐?’하는 가사처럼 50년을 넘게 살

아도 아직 나 자신도 모르는데 타인을 안다는 것은 불가능하게 느껴진다. 다만 같은 인간이라는 종의 공통된 특성을 지녔기에 나와 비슷하게 희로애락을 경험하고 마음고생도 하며 살지 않을까 추측할 뿐이다. 다만 타인과 진솔한 대화를 할 수 있다면 그나마 상대방을 조금 더 이해할 수는 있을 것이다. 나는 나를 합리적이고 융통성있게 사고하다가도 사소한 것에 몰입하여 비생산적으로 시간과 에너지를 소모하는 경우가 종종 있다. 특히 타인을 대할 때 너무 세심하고 소심해서 스트레스를 엄청 받을 때는 ‘너, 정신병이야!’하고 자신에게 이야기한다. 일말의 자존심을 버리지 못해 괜한 스트레스를 받고 녹다운될 때는 아직도 마음 수양이 많이 부족함을 한탄한다. 지겹도록 살아도 아직 처세를 못해 헤매지만 살다보니 마음에 굳은 살이 베겨 하루하루 버터내는 것 같다. 오십이 넘은 나도 이렇진대 청소년과 아동들은 얼마나 많은 심리적, 정신적 갈등을 겪으며 살아가고 있을까 그들의 삶을 상상하면 안쓰럽다. 중고생들에게 설문조사를 했는데 최근 1년간 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느꼈다.’고 응답한 학생이 전체의 29%란다. 왕따가 생기는 것, 정확하게 말하자면 왕따가 학생이 생기는 것도 그 학생의 내적 갈등이 기폭제가 되어 외부로 발산되는 것일 것이다. 이들에게 정서적으로 안정을 찾을 수 있도록 선생님들께서 깊이 있는 상담과 인문학 교육을 많이 해 주셨으면 좋겠다. 모든 이가 다 그러하겠지만 불경기로 생활고를 겪는 분들, 심신의 질병과 싸우고 있는 이웃들은 삶의 무게를 지탱해나가는 것이 더욱 힘들다. 서로 해줄 수 있는 게 별로 없는 것 같다. 그러니 그저 따뜻하게 손잡고, 마주 보고 웃으며 신나게 수다라도 떨어보자. 잠시라도 시름을 잊고 힘을 얻게.*

리준경 / 대구승리재단 책임이사

