

건강과 수행

포도막염

포도막염은 결막염에 비해 재발 확률이 높고 심하면 실명까지도

'몸이 천 년이면 눈은 구백 낭이다' 라는 말이 있다. 그만큼 우리 몸에서 눈이 차지하는 비중이 크다는 뜻이다. 그런데 현대인들은 이런 눈을 혹사하는 경우가 많은데 특히 스마트폰이 나오면서 그 정도가 더 심해진 것 같다. 스마트폰 화면은 TV나 컴퓨터 화면보다 작기 때문에 집중해서 봐야 한다. 그래서 눈의 긴장도가 심해져 피로해지기 쉽다.

게다가 요즘처럼 미세먼지가 많을 때에는 안구질환이 쉽게 생기는데 가장 많이 생기는 것이 눈병으로 알려진 결막염이다. 그런데 초기에 결막염과 동일한 증상을 보이지만 재발이 잦고 심하면 실명까지 이어질 수 있는 안구 질환이 있다. 바로 포도막염이라는 것이다. 약간 생소하게 들릴 수 있겠지만 이 질환은 결막염처럼 눈 통증, 충혈, 눈부심 등이 생기지만 흰자위 전반에 발생하는 결막염과 달리 검은 동자, 각막 주변에 심하게 나타난다.

포도막은 안구의 가장 바깥막인 각막, 공막(흰자위) 속에 있는 중간막으로 홍채, 수정체를 잡아주는 모양체, 그리고 눈 비늘의 광선을 차단하는 맥락막으로 구성되어 있다. 맥락과 공막의 중간층에 해당하는 막으로서 생김 모양이 마치 포도 껍질처럼 생겼다 하여 그리스어원으로 포도막이라 불리게 되었다. 이 포도막은 혈관이 많은 눈 안의 조직으로, 포도막염은 이들 부위뿐만 아니라 안구 내에 발생하는 염증성 또는 비염증성 염증을 모두 말한다.

포도막염은 결막염에 비해 반복적으로 재발이 되거나 오래 지속되는 경우가 많은데, 심한 경우 눈의 영구적인 손상으로 이어진다고 한다. 이 둘의 초기 증상이 워낙 비슷하기 때문에 대부분의 환자들이 두 증상을 구분하지 못하는 경우가 많다.

포도막염의 원인은 크게 감염성과

비감염성으로 나뉘고, 비감염성에는 자가면역과 종양에 의한 경우가 있다. 감염성 포도막염은 외상에 의하여 다친 경우가 아니라면 면역력이 정상인 일반 사람들에게서는 흔히 볼 수 없는데, 원인으로서는 세균, 진균 그리고 바이러스가 있다.

자가면역이란 내 몸의 세포를 적으로 간주하고 공격하는 염증반응이 생기는 것으로 과로, 스트레스, 유전적 요인 등이 영향을 준다. 자가면역에 의한 포도막염은 특별히 다치거나 감염 질환을 앓은 적이 없으면서 안구 내 염증이 발생하는 것으로, 눈에만 염증이 있는 경우도 있지만 관절염, 혈관염 등의 몸속 다른 염증질환과 동반하여 나타나거나, 그리고 종양에 의한 포도막염은 다른 원인의 포도막염과 증상이 비슷하기 때문에 진단이 쉽지는 않지만 종양 치료를 위해서 반드시 정확한 감별진단이 필요하다.

포도막은 혈관이 많은 부분이라 자가면역에 의한 즉 관절염, 혈관염 등의 몸속 다른 염증질환과 동반하여 나타

한의학적인 접근이 오히려 효과적

지금까지 포도막염의 원인에 대하여 알아보았는데 질병의 원인을 알아내는 데에도 시간이 굉장히 걸릴 뿐만 아니라 치료과정도 쉽지 않다. 게다가 재발하는 경우도 많아서 양의학에서는 쉽게 완치가 되지 않는 질환으로 여겨지고 있다. 그런데 한의학에서는 눈 질환 또한 전신질환의 하나로 보며, 간 기능이 눈 건강에도 직접적인 영향을 미친다고 보고 있기 때문에 개인 장부기능의 불균형으로 안구 내의 영양공급과 신진대사에 영향을 미쳐 포도막염과 같은 안구질환이 발생한다고 보고 있다. 그래서 안구로 가는 혈류 흐름을 조절하여 원활하게 하고 또 안과질환의 원인이 될 수 있는 불균형한 경추 상태를 교정하는 한의학적인 방법이 오히려 포도막염을 치료함에 효과적이지 않을까 생각된다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

나이가 들어갈수록 삶의 질을 좌우하는 것은 근육이다. 고령자일수록 근육이 있어야 면역력이 강해지고 활력도 생기며, 오래 산다.

과거에는 근육량만 늘리는 운동을 권장했다. 하지만 최근에는 단순히 근육량을 늘리기보다 근육의 질까지 좋게 하는 운동법이 주목받고 있다. 기존 운동에 삶의 질을 더하는 운동이다.

근육이 줄어들면 단순히 힘과 체력만 떨어지는 데 그치지 않는다. 보행 속도와 균형 감각이 떨어져 낙상, 골절, 심근경색, 뇌졸중 위험도 커진다. 심장은 그 자체로 근육덩어리인데다 근육은 혈압, 혈당을 조절하는 역할도 하기 때문이다.

긍정적 마음, 부처님의 말씀 감로수를 먹고 사는 애독자분들~ 건강한 아름다움으로 하체탄력까지 강화하는 요가 동작으로 근육 건강도 잡고 마음 건강도 잡으세요!

● 골반의 균형 회복을!!!

효능: 골반의 균형을 회복하고 하체를 탄력있게 만들어준다. 어깨와 가슴을 확장하고 오십견을 예방한다. 목과 어깨의 혈액순환을 돕고 중심 잡는 능력이 향상된다.

주의: 개인의 유연성에 따라 수련한다.

동작①: 오른발을 앞에, 왼발을 뒤로 하고 가슴 앞에서 합장을 한다.

동작②: 왼다리를 뒤로 뻗으며 중심을 낮추고 양손은 위로 올린다. 고개를 들고 시선은 손끝을 바라본다. 10초 유지, 3회 반복.

동작③: 하체를 고정하고 양손은 엉덩이 뒤에서 각지를 깬다. 이때 고개를 우좌로 돌려 목운동을 병행한다. 목운동 우좌 교대 5회 반복.

동작④: 숨을 들이마시며 양팔을 높게 들어올린다. 10초 유지, 3회 반복.*



Immortal valley

감기 안 걸리는 법

환절기에는 감기에 걸리는 사람들이 많다. 계절이 변할 때 일교차가 크기 때문에 면역력이 약한 사람들은 감기바이러스에 감염되기 쉽다.

감기에는 약이 없다는 것이 정설이다. 감기 걸렸을 때 약을 먹으면 일주일 걸리고 안 먹었을 때는 7일 걸린다는 우스개 말이 있다. 약을 먹건 안 먹건 1주일이면 낫는다는 것이다.

감기에 약이 없다는 것은 감기 바이러스를 발견하기도 어렵고, 감기 바이러스는 즉각 죽자마자 변이되기 때문이다. 감기의 증상은 수백 가지인데 이러한 모든 증상을 일으키는 감기 바이러스를 일시에 해결하는 약은 지금까지 나오지 않았다.

최근 영국의 런던 제국 대학(London Imperial College)의 수석 연구원 에드 테이트(Ed Tate)는 어떤 감기 바이러스도 치료할 수 있는 분자(molecule)를 개발하였고 약으로 만들면 감기 치

료가 가능하다고 발표하였다(webMD.com). 아직 동물실험과 인체실험은 되지 않았지만 연구자들은 효과가 있을 것으로 믿고 있다.

감기 바이러스는 만병의 근원이라는 말이 있다.

환절기 불청객 감기 완치약 개발 중 감기는 폐렴에 치명적, 노인 폐렴사망률 높아 승리제단 나오면 감기도 안 걸려

모든 병이 감기에서 시작된다고 해도 과언이 아니다. 천식이나 폐질환이 있는 환자들에게는 감기는 거의 치명적이다. 폐렴으로 사망하는 노인들이 매우 많다. 2014년 통계에 의하면 국내 폐렴 사망자 98%, 60세 이상이라고 한다. 노인들은 폐기능과 면역력이 약해져서 폐렴을 못 이겨낸다고 한다. 그러나 희소식이 있다. 승리제단에 나오면 감기

에 걸리지 않게 된다. 구세주 조희성님으로부터 나오는 감로(甘露)를 받게 되면 면역력이 강해지고, 강한 면역력을 갖게 되면 어떤 병도 걸리지 않게 된다.

사실 승리제단에 나온 후 죽을병이 나왔다는 간증을 많은 사람들이 했다. 말기암 환자, 중풍 등의 환자가 완치되었고, 완치가 거의 불가능하다는 정신병도 치유가 된 환자들이 많다. 앞서서도 말했다가 구세주께서 가지고 있는 감로의 치유능력으로 인한 것이다.

앞으로 더욱 놀라운 기적이 승리제단에서 일어날 것이다. 구세주 조희성님은 "제단에 나와서 한 번 예배를 보지만 하면 어떠한 죽을병도 다 낫게 되는 때가 온다"고 말씀하셨다. 그것은 구세주가 소유하고 있는 감로의 능력이 정체되어 있는 상태가 아니라 지금도 무량대수(無量多數) 배로 상승하고 있기 때문이다. 승리제단 식구들을 알고 있는 사람들도 복을 받게 되는 때가 온다.*

시 한편 생각 한 줄

꽃담불

신석정

태양을 의논하는 거룩한 이야기는 항상 태양을 등진 곳에서만 비롯하였다.

달빛이 쏟아 비오듯 쏟아지는 밤에도 우리는 떨어진 성(城)터를 헤매이면서 언제 잠으로 그 언제 우리 하늘에 오롯한 태양을 모시겠느냐고 가슴을 쥐어뜯으며 이야기하며 이야기하며 가슴을 쥐어뜯지 않았느냐?

그러는 동안에 영영 잃어버린 벗도 있다. 그러는 동안에 멀리 떠나버린 벗도 있다. 그러는 동안에 몸을 팔아버린 벗도 있다. 그러는 동안에 맘을 팔아버린 벗도 있다.

그러는 동안에 드디어 서른여섯 개가 지나갔다.

다시 우러러보는 이 하늘에 겨울밤 달이 아직도 자거니 오는 불엔 분수(噴水)처럼 쏟아지는 태양을 안고 그 어느 언덕 꽃담불에 아늑히 안겨보리라.

오늘은 남북고위급회담이 열려 이산가족 상봉, 남북한 경제협력, 스포츠와 문화 교류 등을 의논할 예정이었으나 북한 측에서 새벽 일찍이 회담에 대한 취소통보를 보내왔다. 우리민족은 해방 이후 독립국가의 주인 행사를 하지 못하고 1948년 3.8선 이북은 소련의 군정, 3.8선 이남은 미국의 군정에 들어갔다. 자주독립국가를 못이루다보니 일제의 잔재도 청산하지 못하고 이념에 따른 냉전의 시대에 재편되어 남북으로 갈라지고 말았다. 우리들에게 진정한 해방은 3.8선 철조망이 걷어지고, 평화가 정착될 때 이루어질 것이다.

민족이주주의와 선한 마음

지구촌에는 진정한 자유를 누리지 못하는 이들이 너무나 많다. 2차대전 이후 팔레스타인은 이스라엘에게 영토를 빼앗기고 가자지구와 요르단 서안으로 쫓겨났다. 그에게는 미국이 예루살렘으로 대사관을 옮기는 날이었다. 유대인과 아랍인 모두의 성지인 예루살렘을 이스라엘의 수도로 인정하는 미국의 행동은 팔레스타인의 분노를 살 수밖에 없는 처사였다. 팔레스타인인이 시위를 벌이자 이스라엘은 강제진압하여 하루 만에 60여 명을 죽이고 2700여명의 부상자를 냈다. 미국과 이스라엘의 정치가들이 이러한 사태가 벌어질 것을 분명히 예상했을 터인데 그들의 머릿속엔 팔레스타인인을 존중하고 그들의 공성을 도모하고자 하는 생각이 전혀 없는 것 같아 너무나 안타깝다. 그들의 차가운 심장엔 하나님은 이미 죽고 없고 그들이 섬기는 야훼 하나님은 민족이주주의의 화신에 불과하다. 우리 각자가 섬기는 선한 신은 우리 마음속에 양심으로 살아있고 우리가 그 양심을 실천할 때 우리의 모습이 우리가 섬기는 신의 모습이

다. 그 외에 어떠한 방법으로 신의 존재를 증명해 보일 수 있는가? 세계인 모두가 각자가 받드는 신에 대한 환상에서 깨어나 서로를 지존자(至尊者)로 섬기는 때가 빨리 오길 간절히 바란다.

현재 세계 곳곳에선 내전과 범죄조직의 횡포, 민족 및 종교분쟁 등으로 난민이 많이 생겨나고 있다. 2016년 유엔 통계로 2250만의 난민이 발생했지만 그 숫자는 급속도로 늘어나고 있다. 권력자들의 마음 속에 정권 야욕만 불타고 국민의 안위는 전혀 안중에 없는 결과다. 진정한 정치가는 국민의 민생을 염려할 뿐만 아니라 인류공영에 대한 사명감도 잊지 않는다. 그리하여 난민들에 대해 인도주의적 지원과 함께 난민의 지위를 부여해 줘에 있어서 높은 장벽을 낮추려고 힘을 쓴다. 하지만 여러 국가에서 그러한 정치인들의 수는 적고 그 반대로 흘러가는 경향이 있어 걱정된다.

우선 우리나라 정치인들부터 새롭게 태어나 협치와 상생의 이념을 실천했으면 한다. 하지만 지금의 여야의 대표들은 서로 원색적인 비난을 서슴지 않고 있어 정치는 말의 예술이라는 말을 무색케하며 상대와의 합의를 도출하고자 하는 모습은 전혀 보이지 않아 한숨이 나온다. 일부 정치인들과 최근 감질과 탈세를 일삼는 재벌일가를 보면 사회적 책임감은 고사하고 인간이 갖추어야 할 기본적인 예의와 품격이 아예 없어 보인다.

사회의 지도층이 인간의 향기와 품위를 잃지 않을 때 그 사회가 아름답게 유지되는 기쁨이 마련된다. 물론 그것은 사회구성원 우리 모두가 갖추어야 할 품성이다. 우리의 이웃들 가운데에도 그런 품성의 사람들이 보기가 어렵진 않다. 나는 아침에 머리는 까까머리이고 자전거를 타고 폐휴지를 줍는 스님같은 분

위를 물신 풍기는 한 분과 종종 마주친 적이 있다. 하루는 다가가 말을 걸어보니 그는 단지 나이 많은 청년실업자라고 자신을 소개했다. 그럼에도 그는 도량이 넓은 스님처럼 하나하나의 몸짓이 왜 그리 우아하고 멋있게 보였는지 모르겠다.

얼마전 텔레비전에서 보육원의 어린이를 6명이나 후원하는 중국집 배달원을 본 적이 있다. 그는 인간미가 철철 넘쳐보이는 노총각이었다. 그는 어느날 배달도중 교통사고로 머리를 다쳐 응급실로 실려갔다. 하지만 고아출신이라 보호자가 없다는 이유로 수술을 받지 못하고 죽고 말았다. 꽃보다 아름다운 영혼이 슬프게도 애완견만큼의 대접도 받지 못한 것이다. 세계인구의 절반 이상은 애완견보다 못한 삶을 살고 있다고 생각한다.

나 또한 여러가지로 어려운 상황에 처해 있는 경우에도 사람을 대함에 있어 나 자신의 입장을 내려놓고 먼저 상대의 형편과 입장에 서려고 애쓴다. 비록 가난하지만 인간의 품격을 유지하고 순간순간을 예술적으로 사고하고 행동하려고 노력한다. 썩어도 준치라고나 할까. 물론 양심을 몸으로 실천하는 데에는 나를 이기는 조그마한 용기가 필요하다. 주위에 저항의 요소들이 존재한다면 다소 큰 용기가 필요하다. 용기를 내어 행동할 때 참다운 인간의 향기가 난다. 그것이 삶이다. 그 속에 삶의 기쁨과 보람이 있다.

이제부터라도 지구촌 전체가 경제, 정치, 문화 모든 면에서 협력이 잘 이루어져 세계의 모든 이들이 찬란한 아침의 태양을 맞이하고 포근한 꽃담불에 안겼으면 좋겠다. 그 기로에서 서 있는 우리를 모두는 늘 께어 있고 양심을 온전히 실천할 수 있도록 온세계 기도하며 마음을 다지자.*

리준경/대구승리제단 책임수사