



생활 속 자가 건강관리- 복통

복통은 증상과 원인 다양해 적극적인 병원 방문 필요

어느 날 갑자기 찾아온 복통. 사소한 이유라 생각하고 그냥 넘어가지는 않았는지. 소화불량부터 질환까지 다양한 복통에 대해 이번 생활 속 자가 건강관리에서 다뤄 보고자 한다.

A: 살면서 누구나 한 번쯤 복통을 경험해 봤을 텐데요. 그런데 막상 복통이 생기면 어떻게 해야 하는지 참 난감해요. 실제로 배가 아파서 병원에 오는 사람들이 많나요?

B: 네, 맞습니다. 복통은 복부에 느끼는 통증으로 누구나 한 번쯤 경험해 보셨을 겁니다. 실제로 복통은 외래 내원 환자의 약 3%, 응급실 내원 환자의 5~10% 정도로 매우 흔한 증상입니다. 이렇게 흔한 복통이지만 통증의 원인은 일일이 나열하기 어려울 정도로 다양합니다. 질환에 따라 생명을 위협하는 심각한 경우부터 흔히 체했다고 하는 일시적인 소화불량까지 천차만별이라고 할 수 있습니다.

A: 복통은 정말 다양한 이유로 나타나고 매우 흔한 질환인데요. 심각한 경우도 있을 것 같습니다. 그렇다면 복통이 생겼을 때 집에서는 어떻게 대처하는 것이 바람직할까요?

B: 말씀드렸듯이 복통이 생기는 질환은 매우 다양합니다. 대부분의 경우, 증상만으로는 구별하기 어렵고 많은 경우에 병원에서의 진료가 필요합니다. 그래서 선불리 집에서 치료하기보다는 의사의 정확한 진단을 받는 것이 바람직하다고 볼 수 있습니다.

A: 네, 그렇군요. 대부분의 경우 병원 진료가 필요하다고 볼 수 있겠네요. 그중에서도 특히 병원에 빨리 가야 하는 경우도 있을 것 같은데요.

B: 사실, 복통이 생겼을 때 빨리 병원에 가야 하는 응급한 경우를 구별하는 것이 가장 중요하다고 할 수 있습니다. 갑자기 시작되어 빠르게 진행되는 복통의 경우에

는 응급한 경우라고 할 수 있습니다. 복부 대동맥이 파열되거나 내부가 벗겨진 것 같은 생명을 위협하는 심각한 원인에 의한 경우일 수 있기 때문입니다. 중등도 이상의 통증에 대해서도 마찬가지입니다. 통증이 심할수록 심각한 질환과 연관되어 있을 가능성이 큼니다. 중등도 이상의 통증이란 통증이 없는 경우를 0점, 상상할 수 있는 가장 심한 통증을 10점으로 하였을 경우 4점 이상의 통증을 의미한다고 볼 수 있습니다. 일반적으로 3점 정도에서 진통제를 생각한다고 볼 수 있어 이를 기준으로 판단하면 될 것 같습니다. 다만, 노인의 경우에는 통증이 상대적으로 적을 수 있어 주의가 필요합니다.

요합니다. 통증이 적더라도 병원에 방문하는 것이 바람직합니다.

A: 이 외에도 다른 응급한 경우가 있을까요?

B: 48시간 이내에 복부에 부상을 입었던 적이 있거나 열이 높다가는 맥박이 매우 빠른 경우, 또 호흡이 너무 자주 있거나 혈압에 이상이 동반되는 경우에도 응급한 경우라고 할 수 있으니 이 경우에도 즉각 병원에 방문하셔야 합니다.

A: 이런 점을 잘 기억했다가 바로 병원에 가서 골든타임을 놓치지 않고 진료를 받을 필요가 있겠습니. 응급한 경우는 아니더라도 병원 방문이 꼭 필요한 경우도 있을 것 같은데요?

B: 구역감, 구토, 설사, 열 등이 동반되는 복통이라면 병원 방문이 필요합니다. 이런 경우는 심한 염증일 가능성이 있는데 병원 진료가 필요합니다. 그 외 임신 가능성이 있는 경우, 복통이 수일 이상 지속되는 경우, 복부의 어느 한 지점에 통증이 확실할 수 있는 경우에는 병원 진료가 필요합니다. 특히, 일반적으로 한 지점에 통증이 확실한 경우에는 출혈이 있거나 천공이 있을 가능성이 있어 병원 진료가 꼭 필요합니다.* 이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“의(義)와 죄(罪)”

죄라고 하는 것은 의를 거스르는 것이며 의를 거스른다는 것은 의의 본체가 하나님이고로 하나님의 뜻을 거스르는 것이다. 그렇다면 하나님의 뜻은 무엇이며 또 하나님의 속성은 무엇인가? 하나님의 속성은 영생이다. 영생의 법이 하나님이기 때문에 영생을 거스르는 것은 전체가 죄가 된다. 그런고로 영생을 이루지 못하게 하는 모든 법은 전체 마귀의 법에 해당되는 것이며, 그 모든 것이 죄인 것이다. 그래서 죽어서 천당 간다 극락 간다고 하는 것은 전체 마귀 소리인 것이다. 구세주 말씀 중에서

곧은 자세와 폐활량은 운동능력(요가)과 연결이 된다. 일조량이 많은 계절이다. 이에 따라 세로토닌이나 멜라토닌 같은 신경전달 물질이 왕성할 때다. 하루 30분씩 일주일에 3~4번 꾸준히 걷기와 실내에서 하는 요가 운동으로 곧은 척추, 어깨 유연성 강화, 상하체 근력 강화, 내분비계 활성화, 폐활량 회복, 균형감각 등을 올려보자.

동작①: 선 자세로 양 다리를 어깨너비 두 배로 확장하고 오른쪽 발끝은 바깥을 향한다. 숨을 마시며 양팔을 옆으로 펼치고, 내쉬는 숨에 왼손이 무릎 아래로 능력 따라 발목까지 내린다. 오른쪽은 위로 뻗어 올리고 시선은 손끝을 바라본다.

10초 유지. 양쪽 3세트.

동작②: ①번 자세 후 숨을 마시며 오른쪽 무릎을 직각으로 구부리면서 오른쪽 팔꿈치로 무릎을 살짝 밀어 손은 바닥에 댄다. 숨을 내쉬며 왼팔을 위로 뻗어 시선은 손끝을 바라본다.

10초 유지. 양쪽 3세트.

주의: 무릎이 뒤로 밀리지 않도록 한다.

동작③: ①번 자세 후 오른쪽 발끝은 바깥으로 두고 숨을 마시며 양팔을 펴고 상체를 오른쪽으로 틀어 숨을 내쉬며 무릎을 향해 가슴 머리 순으로 천천히 내린다. 앞뒤의 무릎을 펴준다.

10초 유지. 양쪽 3세트.

동작④: 양 발을 모으고 바르게 서서 왼발을 오른쪽 허벅지 위로 놓고 숨을 마시며 양팔을 옆으로 활짝 펴준다. 바닥에 딛고 있는 다리 내전근에 힘을 준다. 시선은 전방 위로 바라본다.

10초 유지. 양쪽 3세트*



동작①



동작②



동작③



동작④

온전한 자유율법 전도 문답 [56]

질문: 율법학자가 예수에게 “무엇을 하여야 영생을 얻으리이까?”라고 묻자, 예수는 오히려 “율법에 무엇이라 기록되었으며 네가 어떻게 읽느냐?”라고 반문하셨습니. 율법학자가 “첫째 계명으로 네 마음을 다하며 목숨을 다하며 힘을 다하며 뜻을 다하여 주 너의 하나님을 사랑하고 둘째 계명으로 네 이웃을 네 자신과 같이 사랑하라”고 대답하자, 예수는 “네 대답이 옳도다. 이 두 가지 계명을 행하라, 그러면 살리라”고 하셨습니다.

이상과 같이 예수와 율법학자의 대화 내용은 누가복음 10장 25절 이하에 나옵니다. 이같이 영생을 얻기 위해서 행해야 할 두 가지 계명은 신명기 6장 5절에 기록된 “너는 마음을 다하고 뜻을 다하고 힘을 다하여 네 하나님 여호와를 사랑하라”라는 율법과 레위기 19장 18절에 기록된 “원수를 갚지 말며 동포를 원망하지 말며 네 이웃 사랑하기를 네 자신과 같이 사랑하라 나는 여호와이니라”라는 율법에

근거한 것으로 보입니다.

승리제단에서도 ‘뜻과 정성을 다해서 하나님을 섬기고 이웃을 자신과 같이 사랑하라’는 계명을 지킵니까?

답변: 승리제단에서는 이간자께서 자유율법을 논하시고 (누구든지 내 몸처럼 여겨라)는 하나뿐인 교리로 영생의 길을 열어놓았습니다. 신명기 6장 5절에서 차용한 “네 마음을 다하고 목숨을 다하고 뜻을 다하여 주 너의 하나님을 사랑하라”는 첫째 계명은 승리제단의 이간자에 의해서 온전한 자유율법으로 새롭게 거듭났는데, 예를 들자면 “주님을 초초로 바라보고 고도로 사모하며 항상 순종하고 말거라”는 대표적인 자유율법입니다.

그리고 레위기 19장 18절에서 차용한 “네 이웃을 네 자신 같이 사랑하라”는 둘째 계명은 “누구든지 내 몸처럼 여겨라”는 승리제단의 교리에 의해서 온전한 자유율법으로 완성된 것입니다.

질문: “누구든지 내 몸처럼 여겨라”는 승리제단의 교리가 어떻게 해서 온전한 자유율법이라고 말할 수 있겠습니까?

답변: 누구든지 내 몸처럼 여기니까 형제 죄가 내 죄요, 이제 누구든지 내 몸처럼 여기니까 형제 사정이 내 사정이요, 이제그대로 형제 아픔이 내 아픔이 됩니다. 그런데 남을 미워하면 그것은 누구든지 내 몸처럼 여기지 않았기 때문에 죄를 지었다가 되고 자유율법을 어기는 것입니다.

이간자께서 말씀하시기를, “누구든지 내 몸처럼 여겨야 이제그대로 구원이요, 누구든지 내 몸처럼 여겨야 나라는 의식이 없어지고 나라는 의식이 없어지면 바로 죄가 없어졌다가 되고 나라는 의식이 없어졌다가 되면 바로 마귀가 없어졌다가 되고 바로 나라는 게 없어지면 바로 하나님으로 회복이 된다.”라고 하셨습니다. 이러한 온전한 진리 말씀은 성경이나 불경에서 “나를 항상 버려라”는 말씀이 비로소 그대로 성취됨을 알 수 있습니다.*

감사와 영생의 노래

김 성 한

오랜 세월 기다리신 주님!
동방에서 나타나신 의인이시여!
죄의 권세 이기시고,
나를 구하셨네!
억만 죽을 넘으셨네!

내 모든 죄 씻으시고
영생의 길 열어주셨네!
주님 사랑 깊으시어
내 믿을, 은혜로 가득하네!

내 모든 죄 씻으시고
영생의 길 열어주셨네!
주님 사랑 깊으시어
내 믿을, 은혜로 가득하네!

구세주여~ 나의 영원한 빛이시여!
고난과 시험 속에서도
늘 함께하시니
내 영혼은 평안하며
영원토록 주를
찬양하리라!

생명 과일 먹으며
승리의 이슬성신 받아
하나님 뜻 이루는 길에
기쁨 가득 넘치네!

내 진정 사모하는 주님!
내 생명, 내 소망은
오직 주님뿐이 옵니다.
창조주 하나님!
참 감사합니다!

내 주님 손잡고 천성에
들어가리니
웃음도 즐거움도
주안에 있으니
영원한 집에서
주와 함께 영원히
살리라!

1. 시낭송 — 부산승리제단
『감사와 영생의 노래』 작시, 낭송/ 김성한
배경음악: (하나님의 음성을, 플루트/ 양수미, 피아노/ 신현옥)



4. 합창 — 무궁화합창단
『얼굴 찌푸리지 말아요』 지휘/ 박철수, 반주/ 박인숙

승리절 2부 경축행사

사회 / 정수윤

♣ 꽃다발 증정 —— 보광패션 이철오



3. 라준경의 테마가 있는 노래

『나는 반딧불』 & 『꿈꾸지 않으면』
노래, 기타/ 라준경 (대구승리제단)



2. 워십댄스 - 본부제단 여청회

『은혜』

김선애, 김정애, 변숙자 (음악/방송실)



5. 관현악 ————— 무궁화관현악단

『이기자』 (합창/무궁화합창단) & 『승리제단』 (찬송/전성도) 지휘/ 김성우