

건강과 수험

‘더위 먹지 않는 법’

탈수증세가 심할 경우에는 염분이 들어있는 이온음료를 섭취하는 것이 효과적

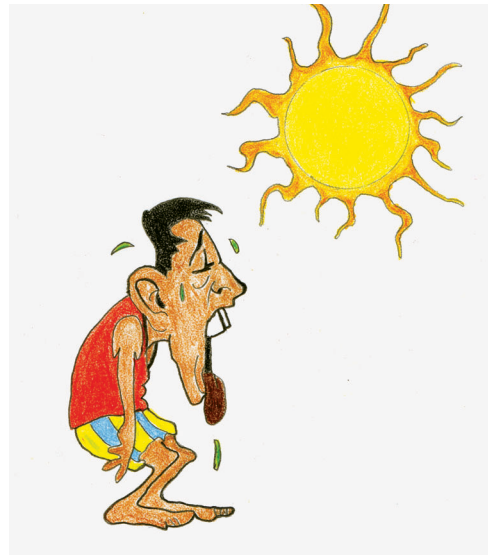
조금만 움직여도 땀이 나는 이런 찢통 같은 날씨는 ‘더위 먹었다’는 말을 자주 하는데 더위를 먹는 음식이 아닌데 왜 먹었다고 표현했을까? 그 이유는 ‘먹다’라는 단어의 뜻에는 음식을 섭취한다는 의미 외에도 ‘무엇을 하거나 어떻게 된’이라는 뜻도 있기 때문이다. 예를 들어, ‘겁먹다’, ‘귀먹다’, ‘육먹다’의 경우가 그렇다.

이렇듯, ‘더위 먹었다’는 뜻은 ‘더위 때문에 소화 기능이 약화되거나 하는 병증이 생긴다.’라는 뜻이다.

요즘 같이 폭염주의보가 내릴 때에는 자신도 모르게 더위를 먹는 경우가 생길 수 있기 때문에 각별히 주의가 필요하다. 그래서 더위를 먹었을 때 생기는 증상과 대처법, 그리고 예방법에 대해 알아보자.

더위를 먹었을 때는 다음과 같은 증상이 나타난다. 1. 쉽게 피로해진다 2. 무기력해진다 3. 어지럼 증세가 나타난다 4. 머리가 아파다 5. 이유 없이 땀이 난다 6. 변비와 설사가 번갈아 가며 나타난다 7. 체력이 약해진다 8. 집중력에 문제가 생긴다 9. 식욕부진 10. 불면증에 시달리거나 숙면을 취하기 힘들다

이런 증상들이 나타나면 그늘지고 시원한 곳에서 충분히 쉬어 체력을 회복하고 물을 자주 마셔 수분을 보충해줘야 한다. 만약 탈수증세가 심하면 흡수가 빠른 이온음료를 마시면 효과가 더 좋다. 왜냐하면 이온음료에는 염분이 들어 있기 때문



에 땀으로 인해 빠져나간 염분을 보충할 수 있기 때문이다. 그리고 체온을 떨어뜨리기 위해서 찬물로 몸을 식히는 것은 위험천만한 일이나 미지근한 물로 체온을 서서히 식혀주는 것이 좋다.

만약 그렇게 하지 못하고 현장에 서 일을 그대로 진행하게 된다면 일의 능률을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 작업장 같은 곳에서는 산업재해로 이어질 수 있는 심각한 상황들이 벌어질 수 있음을 명심하자.

마지막으로 예방법에 대해 알아보자.

가장 대표적인 방법은 너무 더운 시간에 활동을 자제하고 틈틈이 물을 마셔주는 것인데 좀 더 구체적으로 알아보자.

1. 낮 12시에서 3시 사이에는 외출을 자제하자
2. 너무 심한 운동은 반드시 30분을 넘지 않도록 한다
3. 잠을 꼭 자서 체력을 유지하자
4. 보온물병을 이용하여 물을 자주 마시자
5. 담배, 술은 자제하자
6. 수분이 많은 채소와 과일을 자주 먹자
7. 탄산음료는 갈증 해소에 도움이 안 되니 자제하자
8. 선풍기 앞에 큰 통에 담긴 얼음물을 놓아보자
9. 몸에 너무 꽉 끼는 옷보다는 헐렁한 옷을 입자
10. 물에 너무 짭 끼는 옷보다는 헐렁한 옷을 입자

올 여름 아무리 더위가 기승을 부려도 위와 같은 지혜로운 방법을 알고 실천한다면 ‘더위 먹다’가 아니라 ‘건강 먹다’라는 신종용어가 생겨나지 않을까 싶다.*

이승우 기자

수험자가 교실

몸과 마음을 치유하는 요가

무더위가 기승을 부리는 삼복더위다. 습도가 많아 행복지수가 내려가고 사람살을 지치게 한다. 복날은 더위를 피하는 것이 아니라 정복하는 날이라고 한다. 더위를 꺾는 방법은 한두 가지 보양식만으로는 건강을 지켜주지 않기에 ‘더위만 먹지 말고’ 각종 영양소가 들어있는 식품을 골고루 먹는 게 가장 좋다. 특히 땀을 많이 흘리는 여름철에는 땀으로 빠져나간 수분을 충분히 보충하기 위해서 물을 충분히 마셔야 한다. 또한 더위를 이기려고 피가 피부로 모이는 바람에 혈액순환이 잘 안되고 입맛이 없을 때 고단백 저지방음식을 먹으면 소화도 잘 되고 영양도 만점이다. 무엇보다 이 좋은 음식들이 요가와 함께라면 더욱더 행복 지수를 높일 수 있지 않을까?

척추 롤링 자세

효능: 척추 유연성이 증대되고, 허리



와 등 근육을 마사지하는 효과를 얻는다. 서서 일하는 사람들에게 꼭 필요한 동작으로 허리 디스크와 요통에 좋다.

동작①: 허리와 무릎을 세우고 허벅지 뒤에 각지를 건다.

동작②: 호흡을 마시며 허벅지를 가슴 쪽으로 당긴다. 숨을 천천히 내쉬

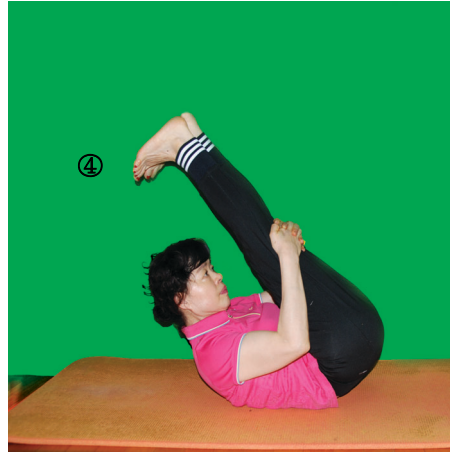


면서 유지한다.

동작③: 엉덩이, 허리, 등 손으로 바닥에 닿도록 천천히 눕는다.

동작④: 다리를 쭉 뻗어 다리를 가슴 쪽으로 끌어당긴다. 발끝은 이마를 향한다.

①~④번을 연속으로 이어서 30회 반복한다. 다리를 구부렸다 폈다 반복으로 일어나 1번 자세로 앉는다.*



허만옥 승사 칼럼

세례만 받으면 구원을 인정하고, '믿습니다' 라고 대답하면 구원이 가능하다는 식의 종교는 미신이다

오늘날 성경의 참 목적과 신의 뜻과는 거리가 먼 곳에서 몇 사람의 인간을 우상화하여 “하나님을 믿는다” “성경을 믿는다” “구원을 얻을 수 있다”는 등등의 터무니없는 길을 걷고 있는 것을 발견하게 되는데 실로 한탄스러운 일이라 아니할 수 없다. 세례를 받으면 구원으로 인정하고, “믿습니다”라고 대답하면 구원을 얻을 수 있다는 형식의 종교는 미신에 불과하다. 이는 무당들이 부적을 붙이면 낫는다는 등의 무속신앙과 다를 바가 없다.

성경을 근본적으로 이해하려면 우선 죄가 무엇이고, 의가 무엇인가를 명백히 이해하지 않으면 안 된다. 성경 전체가 영적인 말씀이며 따라서 인간의 마음속에서 이루어지는 것이 성경에서 가르치는 핵심적인 가르침이다. 즉 죄와 욕심과 악한 마음과

마귀가 각각 별개의 존재가 아니고 죄=욕심=악한 마음=마귀=사망과 같이 묶으면 하나가 된다. 이와 같이 죄만 영이 아니며, 천국도 영이고, 지옥도 영이므로 사실은 신(神)도 마음인 것이다. 하나님 이 마음이라는 말이 어디에 있는가 하면 “천국은 여기 있다 저기 있다 못하니 너희 마음속에 있나니라(눅 17:21)”, “하나님이 계신 곳이 그 어디나 하늘나라”라는 찬송가 구절이 있다. 따라서 하나님은 바로 인간의 마음속을 빼고는 여기 있다 저기 있다 등과 같이 함부로 말하지 말라고 명백하게 못박아 놓았다. 이와 같이 확실하게 하나님 자신이 인간의 마음속에 있다고 밝히고 있는데도 인간의 눈은 마귀의 현혹 속에 있으므로 성경의 문맥을 바르게 지적하여 해석 해 주는 자가 없었던 것이다. 성경에는 서로 모순되는 말이 혼동되어 있으므로 누구도 그 맥락을 파악할 수 없었던 것이다.

하나님이 분명히 인간의 마음속에 있으므로 성경은 인간에 대하여 “그대는 성령으로 거듭나라(요 3:5)”라고 하였던 것이다. 만약에 하나님이 인간 속에 없다면 왜 인간에 대하여 하나님으로 다시 태어나라고

할 수 있겠는가. 성령으로 거듭나라는 뜻은 인간에 대하여 신으로서 다시 태어나라는 뜻으로 이것은 곧 인간이 신의 마음을 품고 하나님이 되라는 뜻이다. 인간의 마음속에 하나님이 계시다는 것을 어떻게 알 수 있느냐 하면 “하나님의 말씀을 받은 자 곧 신이다”라고 되어 있으므로 신의 말씀은 곧 신의 마음이며 신의 마음을 품은 자는 인간이 아니고 하나님이 라고 가르치고 있는 것이다. 그것은 인간이 신이 되는 가능성이 있으므로 인간으로 하여금 하나님의 말씀을 받으라고 하였던 것이다. 하나님의 말씀을 받으면 “성령으로 거듭났다”가 되며, 성령으로 거듭나면 “하나님 안에 있다”가 되므로 이미 인간의 탈을 벗고 하나님이 되는 것이 곧 성경상의 구원론인 것이다. 그러나 현재의 인간의 마음은 하나님의 마음이 아니고 죄가 되는 ‘나’라는 주체의식을 품고 있으므로 하나님이 될 가능성을 스스로 차단하고 있는 것이다.

그러므로 ‘나’라는 마음을 품지 말고, 하나님의 마음을 품을 때 비로소 구원이며 부활이라고 할 수 있다.*

시 한편

꽃

-김춘수-

내가 그의 이름을 불러 주기 전에는
 그는 다만 하나의 몸짓에 지나지 않았다.
 내가 그의 이름을 불러주었을 때,
 그는 나에게로 와서 꽃이 되었다.
 내가 그의 이름을 불러준 것처럼
 나의 이 빛깔과 향기에 알맞은
 누가 나의 이름을 불러다오.
 그에게로 가서 나도 그의 꽃이 되고 싶다.
 우리들은 모두 무엇이 되고 싶다.
 너는 나에게 너는 나에게
 잊혀지지 않는 하나의 눈짓이 되고 싶다.

어린 시절, 초여름 요맘때쯤이다. 간밤에 단비가 내리고 다음날 열십 마당의 꽃나무가 탐해있던 봉오리를 터뜨렸다. 열십 아주머니가 “여보, 나와보세요. 꽃이 활짝 폈네요!” 하는 큰소리가 우리집까지 들려왔다. 곧이어 낮고 굽직한 열십 아저씨의 음성이 들려왔다 “밥 도(다오).” 그 소리에 순간 피식 웃음이 났다.

사실 열십 아저씨 못지않게 나도 꽃엔 별다른 감흥을 못 느낀다. 화창시절 미술시간에 꽃이 만발한 화병을 정물화로 그려도 그림에 취하지 꽃엔 취하지 않았다. 내 속에 농사꾼의 피가 흘러서 그런지 땀냄새, 막걸리 냄새는 좋아도 꽃향기는 별다른 감흥이 없고, 진한 청색을 좋아해서 화사한 꽃색깔엔 별 취미가 없다. 색깔에 있어선 성격이 양철같이 쉽게 달아오르고 땀샘이 만만 속을 가졌는데, 깊은 심연의 바다빛, 청색을 좋아하는 건 내가 생각해도 아이러니다.

사실 자연을 찾지 않아도 우리가 사는 ‘도시숲’ 속엔 온갖 화초를 담은 인물들을 쉽게 볼 수 있다. 싱싱한 야생화나 들국화, 우아한 백합이나 목련화, 다소곳한 안개꽃, 벽을 삼갈듯 뒤덮은 담쟁이, 천 년을 버텨온 아름등걸 같은 다양한 사람들을 만난다.

사람들은 그렇게 성격이 다르다 보니, 기호도 달라 다양한 종류의 향수와 의상을 취한다. 하지만 각자가 추구하는 패션의 완성은 얼굴에 있고 얼굴의 완성은 웃음에 있다고들 한다. 그리고 도화적(道學的)인 측면에서 보자면 고매한 인격을 도야하여 아름다운 기운(오라)을 발산한다면 수수한 옷차림에서도 기쁨이 느껴지고 태가 나고 빛이 난다. 그리고 좋은 기운이 본인도 건강하게 하고 세상 공기도 맑히는 윈-윈(Win-Win)전략이 성공하는 셈이다.

하지만 천차만별의 개성을 가진 게 인간이지만 본질적으로는 ‘양심’을 공통적으로 지니고 있다. 각자 아상(我相)이라는 시커멓고 단단한 철면피 속에 금상(金像)의 부처님이 숨어있는 것이다. 우리가 누구를 대하든지 그 금상을 볼 수 있는 마음의 눈을 가질 때 상대를 인간 이상의 고귀한 존재로 제대로 대할 수 있다. 지상의 실업흥이 아닌 영원불변하는 천상의 꽃으로 제대로 바라볼 수 있는 것이다. 서로가 그렇게 바라볼 수 있을 때 진정한 소통의 ‘눈짓’이 완성이 되고 평화롭고 행복한 낙원, 불국토도 이 땅 위에 이루어지리라.*

나준경/ 대구제단 책임승사



우리 웃어봐요

박순옥 / (주)해동

우리 활짝 웃어봐요
 만발한 꽃들처럼
 우리 밝고 크게 웃어봐요
 저 높고 푸른 하늘처럼
 우리 크게 크게 웃어봐요
 저 넓고 푸른 바다처럼
 우리 시원하게 웃어봐요
 시원한 산들바람처럼
 우리 맑게 맑게 웃어봐요
 천진난만한 아기처럼
 우리 확실하게 웃어봐요
 8월의 태양처럼
 우리 언제나 웃고 살아요
 천 년 만 년 영원무궁토록