

건강과 수행

생활속자가건강관리-흉통①

심장병이 의심될 경우에는 즉시 119로 전화

일상생활 중에 갑자기 가슴이 아팠던 경험은 누구나 한 번쯤은 있었을 법한데 혹시 심장병이 아닐까 하고 걱정하는 경우도 있었을 것이다. 그래서 이번 호에서는 생활속자가 건강관리로 가슴의 통증에 대해 알아보도록 한다.

A: 가슴이 아팠던 경험은 한 번쯤 있었을 텐데요. 혹시 심장병이면 어쩌냐 하고 걱정하는 경우가 많은데 이런 경우에 어떻게 할까요?

B: 갑비뼈 안쪽에는 손상되면 치명적인 장기들이 다수 존재합니다. 그중에 심장은 손상되면 당장 사망에 이를 수도 있어서 더욱더 두려움을 클 것 같습니다. 그래서 심장으로부터 온 통증이 의심되거나 아니면 가슴 통증의 원인을 모를 때에는 빨리 병원에 방문할 것을 권고드립니다.

A: 방금, 심장으로부터 비롯된 통증을 의심하는 경우를 지적하셨는데 의료인이 아니라도 심장병을 구분할 수 있을까요?

B: 의사라도 단순히 증상을 듣거나 혹은 진찰하는 것만으로는 심장으로부터 온 통증인지 아닌지를 정확히 구분할 수 없습니다. 하지만, 다음의 몇 가지 특이한 경우에는 심장병이 아닐지 하고 더 의심할 수 있습니다.

우선, 심장을 둘러싸고 있는 심장근육이 있고 여기에 혈액을 공급하는 혈관이 관상동맥 또는 심장동맥이라고 하는데 이 심장동맥이 막히면 가슴 통증이 유발됩니다. 과도한 활동 시에만 가슴이 조여오는 증상을 협심증이라고 하고 더 나아가 심장동맥 일부가 완전히 막힐 때가 있는데 이렇다 보면 주변 심장근육에 큰 손상이 생길 수가 있는데 그렇게 되면 심장이 과사까지 갈 수가 있습니다. 이러한 것을

심근경색이라고 하고 이러한 과정에 이르는 모든 것들이 흉통의 원인이 될 수 있습니다. 특히나, 심근경색은 환자의 40% 정도가 바로 사망할 정도로 심각한 질병입니다. 이 외에도 대동맥박리라는 매우 위험한 질환이 있습니다. 대동맥이라는 것은 심장에서 전신으로 혈액을 운반하는 가장 큰 혈관인데 이 혈관의 내부가 파열되어 혈관 벽이 찢어지면 극심한 흉통을 유발하고 사망하는 예도 많습니다.

A: 가슴 통증을 유발하는 심장병은 상당히 심각한 것 같습니다. 그러면 어떤 증상을 보일 때 즉시 병원에 가야 할까요?

B: 이전부터 협심증이 있었던 분은 본인이 심장병이 있음을 알고 있는 경우가 많습니다. 하지만 그렇지 않은 경우 우리 할지라도 통증의 양상이 평소와 좀 다르다 싶은 경우라면 일반인들도

심장병일 수 있다는 생각을 하셔야 합니다. 대부분의 환자들이 "가슴을 짓누른다, 쥐어짜다" 와 같은 표현을 많이 씁니다. 또, 숨도 차고 식은땀을 흘리며 가슴의 흉통을 느끼는 분들이 있으며 그러다가 종종 구토로 이어지기도 합니다. 그리고 이러한 통증이 등, 목, 턱, 배, 어깨, 팔 등으로 퍼지기도 하는데 이렇게 문제가 생긴다면 심장병이라는 것을 의심을 하셔야 합니다. 본인 스스로 느끼는 심박동도 유난히 빠르고 불규칙하게 느껴지기도 합니다. 이러한 증상들이 확실하다면 응급 상황으로 119로 전화를 하시고 가장 가까운 응급실로 이동하시는 것이 좋습니다.

A: 네, 상당히 위급한 경우인 것 같습니다. 의료인이 아닌 경우에도 심장병을 의심해야 하는 경우를 잘 알고 응급 상황임을 주지해야 되겠습니까.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

"마음이 바뀌는 역사가 구원의 역사!!!"

마음이 바뀌는 역사가 구원의 역사인 것이다. 마음이 바뀌어지는 여하에 따라, 천당이 이루어지고 못 이루어지고 하는데, 마음에 달려있는 것이다. 나라고 하는 자체가 마귀의 영인 것이다. 이 마귀의 영을 죽여야, 이 나라는 의식을 뽑아 버려야, 하나님의 나라가 이루어지는고로, 마귀를 죽이는 법이 하늘나라의 법이요, 하늘나라를 유지하는 법인 것이다. 그 런고로 마귀의 법을 부수는 것이 하늘나라를 이루는 법이며, 하늘나라의 율법을 지켰다가 되는 것이다. 마귀를 죽이는 비결은 마귀가 바로 나라는 의식인고로 나라는 것을 의식하지 아니하면, 마귀의 성을 부셨다가 되는 것이다. 지금까지의 사람들은 천당에 가는 것을 거리가 먼 하늘 꼭대기로 올라가는 것으로 말을 했으나 결단코 하늘나라라고 하는 것은 그렇게 멀리 떨어진 곳이 아니요, 우리 마음속에 이루어지게 되어 있는 것이다.

구세주 말씀 중에서

오늘은 사상 의학론을 제창한 조선후기 의학자 이재마의 47지체질로 요가의 좋은 자세를 수련해보도록 할까요? 모든 동작은 심호흡을 5-10회 한 후 실시하고 자신의 능력껏 늘려 나간다.

태양인은 폐와 호흡기가 강한 대신 간과 쓸개가 약하다. 간과 쓸개의 경락을 자극해 강화시키는 동작이 우선이며 하체근력 강화를 통해 지구력을 길러주는 것이 좋다. 동작①: 어깨간격으로 다리를 확장하고 두 손은 가슴 앞에 합장, 숨을 마시며 팔을 머리위로 올리고 천천히 합장한 팔과 몸통을 옆으로 기울여 반달을 만들면서 숨을 내쉰다. 20초 유지. 좌우 3세트.

소양인은 운동신경이 좋지만 허리, 신장과 방광 등 생식기가 약하기 때문에 척추와 방광을 자극하는 것이 좋다. 동작②: 무릎을 꿇은 채 엉덩이와 몸통을 세운다. 팔꿈치를 무릎 앞에 내려놓으면서 머리를 두 손바닥 사이 바닥에 댄다. 정수리가 약간 뒤쪽으로 바닥에 짚으면서 등을 구부려 최대한 상체가 D자 모양이 되도록 한다. 어느정도 모양이 만들어지면 두 팔을 뻗어 양쪽 발뒤꿈치를 잡은 뒤 20초 유지. 3회.

지. 3회.

태음인은 간 기능이 좋지만, 폐와 대장이 약해서 변비환자가 많고 폐가 약하다. 척추를 늘려 교정하고 가슴을 확장시켜 폐활량을 높이는 기지게 켜는 동작이 좋다. 동작③: 두 팔과 다리로 바닥에 무릎을 꿇고 앞드린 채 얼굴은 정면을 향한다. 두 다리 간격은 어깨너비로 허벅지와 바닥의 각도는 90도를 유지한 상태에서 팔과 상체를 바닥에 내려놓듯 숙인다. 20초 유지. 3회.

소음인은 위가 약하고 혈액순환이 좋지 않아 손발 등 몸이 차다. 근육발달이 더디다. 반면 신장과 방광 등 생식기가 발달해 허리가 튼실하다. 혈액순환을 원활하게 해서 기의 흐름과 유방 발달을 도와 상·하체의 균형을 맞춰주는 것이 중요하다. 동작④: 한발을 크게 내딛어 단단히 고정하고 뒷다리는 쪽 펼쳐준 채 선다. 두 손바닥을 깎지 끼고 겹치지만 퍼서 가슴위로 높이 뻗는다. 숨을 마시면서 팔을 머리위로 쪽 올린다. 상체와 팔을 통째로 머리 뒷쪽을 겨누듯이 쫓는다. 20초 유지. 좌우 3세트.*



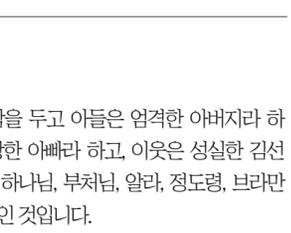
동작①



동작②



동작③



동작④

참진리

신앙의 대상 전도 문답 [52]

질문: 승리제단에서는 하나님, 부처님, 정도령이란 용어를 사용하는데 정확하게 어떤 존재를 신앙의 대상으로 하는지요?

답변: 승리제단은 누구를 믿어야 구원을 얻는다고거나 천당 또는 극락에 갈 수 있다고 주장하지 않습니다. 이러한 의문은 종교 자체에 대한 인식의 폭을 조금만 넓히면 충분히 이해할 수 있습니다. 종교란 본시 진리구현에 근본 목적이 있고 또한 진리구현이란 완전한 자유함과 절대평등, 변치않음, 항상함, 영생, 하나됨입니다.

하나 안에 진리가 있고, 하나 안에 하나님이 있고, 하나 안에 부처님이 있고, 하나 안에 정도령이 있고, 하나 안에 영생과 평화 그리고 자유가 있는 것이진리가 따로 있고 하나님, 부처님, 정도령, 영생 등이 각각 따로 존재하는 것이 아닙니다. 그러나 기존

의 종교 인식은 종교 본질에 의한 동질성보다는 오히려 지역성과 특이성에 편향되어 있습니다. 이러한 인식의 바탕 위에 기독교, 불교, 이슬람교 등으로 이름이 붙여지고 또 그 안에서 의견의 달리는 수 많은 대소 종교가 난립하여 분쟁과 사회문제를 야기하고 있습니다. 이는 배타성, 선민의식, 기복주의, 집단이기주의의 속성을 갖는 기성종교의 한계로 말미암아서입니다.

종교는 원래 하나입니다. 비유하자면, 언어와 문화가 서로 다른 몇 사람이 한 곳에 모여 지금껏 본격적 없는 영롱한 빛을 내는 무언가 굉장한 소중한 것을 함께 보고 각자 고향으로 돌아가 그 본 것을 전파하였는데, 나중에 그 후손들이 한 자리에 모여 자신의 조상이 본 그 소중한 것을 서로 자랑할 때에 그것들이 모두 동일한 것인 줄을 모르고 모두 자신의 것이 제일이라고 주장하는 것과 같고, 또 비유하

자면, 한 사람을 두고 아들은 엄격한 아버지라 하고, 딸은 자상한 어머니라 하고, 이웃은 성실한 감신생이라 하듯 하나님, 부처님, 알라, 정도령, 브라마도 같은 하나인 것입니다.

그러므로 모든 종교의 진리에 대한 왜곡된 해석과 구원에 대한 잘못된 풀이를 완벽하게 하나로 통합하는 참 종교는 기독교, 불교, 유교의 술어 뿐만 아니라 이 세상 모든 종교, 모든 철학, 모든 학문, 심지어 이름 없는 수련 단체에서 사용하는 술어로도 종교의 목적인 진리구현을 위해 전혀 막힘이 없이 통째로 연결시킬 수 있어야 합니다.

여러 갈래의 강물이 모여 바다를 이루듯 완성의 종교는 유불선을 비롯한 모든 종교의 가르침을 하나로 완벽하게 통합할 수 있어야 합니다. 누구든지 내 몸처럼 여기면 하나가 되고 영생합니다.*

시 한편 생각 한 줄



억울한 일이 생겨도 아무런 생각이 일어나지 않아야

이보다 억울한 일이 어디 있을까? "정말 저는 안 먹었어요"

하지만 스님은 믿어주지 않았다. "먹지 말라는 걸 먹고 거기다 거짓말까지? 솔직히 고백을 하고 사죄를 해도 모자랄 판에 아니라고? 에이 풀도 보기 싫다. 네 방에 가서 반성의 시간을 갖도록 해라."

반성할 게 없었다. 먹지 않았기 때문이다. 먹지 않은 것을 먹었다고 할 수는 없지 않은가? 아. 이 일을 어떻게 하면 좋단 말인가? 한편으로는 화가 났고, 한편으로는 걱정이 됐다. 억울해서 미칠 것 같았다.

다음 날이었다. 스님은 물었다. "밤새 반성을 좀 했느냐?"

달리 할 말이 없었다. "저는 정말 안 먹었어요 믿어주세요"

"뭐라고 네가 끝까지 발뺌을 하는구나. 그네 네 죄를 점점 더 무겁게 만드는 줄 너는 왜 모르냐? 됐다. 풀도 보기 싫으니 나가서 정원이 나 슬러라."

미칠 거 같았다. 온갖 생각과 답답한 마음으로 속이 터질 것만 같았다. 빗자루질이 제대로 될 리 없었다. 얼마나 시간이 흘렀을까, 스님이 부르는 소리가 들렸다. 스님 앞에는 과자와 과일이 놓여 있었다. 사라졌던 그 과일과 과자였다. 의아해하는 제자에게 말했다. "내가 감춰뒀다."

이게 무슨 말인가? 어이가 없어 할 말을 잃었다.

"이것이 인생이다. 이보다 더한 일도 많은 게 인생이다. 자기가 하고 내게 뒤집어씌우는 사람도 만날지 모른다. 그런데 그걸 밝힐 수가 없다. 사람들이 모두 그 사람 말만 믿는다. 근거 없는 나쁜 소문이 나는 일도 있다. 한자리에 있었다는 이유만으로 싸움에 휘말려들 수도 있다. 그럴 때 참아야 한다. 같이 이빨로 물려고 해서는 안 된다. 그것이 불교의 핵심이다."

그 말들이 제자의 글수에 새겨졌다.

- 일본 다케이 테츠오武井哲 스님의 일화 『힘들 때 펴 보라는 편지』 최성현 저 중에서*



조희성 승려지도 노고산 기슭에 있는 밀실에서 수행할 때 이와 비슷한 일이 있었다. 하루는 밤중에 스승님이 민가에 있는 가마니를 가져오라고 분부를 내리셨다. 그래서 할 수 없이 옆 마을 어느 집에 가서 물레 담을 넘어가서 훔쳐 왔다. 스승님에게 "가마니를 훔쳐 왔습니다"라고 하니 스승님은 "언제 내가 가마니를 훔쳐 오랬어?" 팔짝 뛰시며 호통을 치셨다. "이 도둑놈 새끼야, 빨리 이걸 제자리에 갖다놓고 와. 만일 들키면 지옥이야!"라고 야단치셨다.

그래서 조희성님은 아무 생각없이 가마니를 되돌려 놓고 왔다. 훔쳐 올 때보다 돌려놓고 올 때가 더 힘들었다고 한다.

세상을 살아가 할 때 아무리 억울한 일을 당하더라도 억울하다는 생각, 왜 이럴까 등등 어떠한 생각도 일어나지 않는 경지에 올라가야 한다. 어떤 생각이든 나라는 의식에 의해서 돌아가는 생각은 자신의 괴를 썩게 하여 건강한 몸을 망치기 때문이다. 거듭 말해서 나라는 자의식은 도통하는 데 첫째가는 장애요소는 것이다.*

어느 날 스님이 제자에게 말했다. "부처님에게 올린 과자와 과일에는 절대 손을 대지 마라. 네가 먹어서도 안 되고, 다른 누가 먹어도 안 된다."

해가 저물 무렵에 돌아온 스님이 제자를 소리쳐 불렀다. 과일과 과자가 사라지고 없었던 것이다. 스님은 화난 얼굴로 제자를 바라보았다.

어려운 일이 아니었다. 과자와 과일에는 조금도 마음을 두지 않았다. 제자는 평소와 다름 없이 청소를 했고, 경전을 읽었다.

"아니예요. 제가 먹지 않았어요"

"네 이놈, 네가 아니면 누가 먹었던 말이나?"