건강과 수행

생활 속 자가 건강관리- 기침

기침에는 방어 작용인 청신호와 질환을 알려주는 적신호가 있어

사람이 살아가면서 건강과 관련된 다양한 증상을 경험하게 되는데 이에 대한 증상별 건강관리 방법에 대해서 첫 번째로 어지럼증에 대해 알아보았고 이번 호에서는 기침에 대해 알아본다.

A: 날씨가 추워지면 기침이 생기는 경우가 많은데 기침은 어떻게 생기는 것인가요?

B: 네, 기침은 후두와 기도가 자극되며 일어나는 반사작용입니다. 기침은 건강의 신호등과 같다고 할 수 있는데요. 기침에는 체내에 유해 물질이 들어오는 것을 막아주고 가래를 제거하는 방어 작용을 하는 우리 몸의 청신호와 천식, 결핵, 폐암 등의 여러 질환을 알려주는 적신호가 있다고 할 수 있겠습니다.

A: 기침이 꼭 나쁜 것만은 아니군요. 그렇다면 기침 증상을 주의해서 봐야 하는 우리 몸의 적신호에는 어떤 것이 있을까요?

B: 우선, 우리 몸의 방어 작용으로 나타나는 청신호인지 천식, 결핵, 폐암 등의 질환을 알려주는 적신호인지를 구별하는 것이 필요합니다. 만약 2주 이상 기침을 계속하거나 기침에 피가 섞여 나오는 경우, 또는 지속적으로 쌕쌕거림이 있거나 호흡이 힘들다고 느껴질 경우에는 적신호로 생각하시고 병원에 방문해 기침 원인을 규명할 필요가 있겠습니다. 또한, 38도 이상의 고열이 동반되거나 체중 감소가 있는 경우에도 추가 검사가 필요합니다.

A: 이런 경우를 잘 기억했다가 바로 병원 진료를 받을 필요가 있겠네요. 그러면, 응급실에 바로 내원해야 하는 경우는 어떤 게 있을까요?

B: 기침과 함께 객혈이 있는 경우가 있는데요. 특히, 하루에 100㎖ 이상의 객혈이 있거나 호흡곤란이 있는 경우에는 응급 진료가 필요하겠습니다.

A: 즉시 병원에 가야 하는 응급한 경우와 나중에라도 병원 진료를 받아야 하는 경우 모두 중요할 것 같습니다. 기침의 원인을 찾기 위한 진료가 필요한 경우에 대해 말씀해 주셨는데 그렇다면 기침의 원인에는 어떠한 것들이 있을까요?

B: 먼저, 기침은 지속된 기간에 따라 급성 기침, 아급성 기침, 만성 기침으로 분류하는데 이에 따라 그 원인도 조금씩 다릅니다. 급성 기침의 제일 흔한 원인으로는 호흡기 감염, 특히 바이러스 감염으로 인한 것이 가장 많습니다. 호흡기 감염으로 인한 기침은 만성폐쇄성폐질환이나 천식과 같은 기저질환의 악화를 유발할 수 있고 또 폐렴으로도 이어질 수 있어 특히 주의가 필요합니다.

또한 기침을 3주 이상을 한다면 감염 후 기침이나 가지고 있는 호흡기 기저질환의 악화로 인한 아급성 기침을 생각해 볼 수 있습니다. 아급성 기침은 기침을 3주에서 8주간 하는 것을 말하고 만성 기침은 8주 이상 기침 증상이 계속되는 경우를 말합니다.

만성 기침의 원인은 '위식도 역류질환'이나 '기침 이형 천식' 등이 흔한 질환 원인입니다. 상기도 증후군도 원인이 될 수 있고 지속적으로 복용하는 약물이 기침을 유발하는 경우도 있습니다. 그리고 고혈압 약제도 대표적인 원인이 될 수 있겠습니다. 또한 흡연자라면 흡연이 지속적인 기침을 유발할 수 있습니다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"사람 몸의 빛은 생명"

사람의 몸에서 빛이 나오는 것은 사람이 본래 빛의 신인 하나님이었기 때문이다. 그런고로 생명의 신인 하나님이 사람 몸속에 있기 때문에 생명이 되는 빛이 나오는 것이다. 이제 그대로 모든 만물들이 하나님의 빛 때문에 생존하고 있는 것이다. 생명의 원천체가 되는 하나님이었던 사람이 지구 땅에 살고 있기 때문에 지구에만 생명체가 존재하는 것이다. 사람으로부터 발산되는 생명의 빛으로 말미암아 생명체가 살고 있는 것이다. 그런고로 사람이 하나님이 되면 빛으로 화하게 되어 있다. 빛으로 화하면 현재의 사람의 형상은 없어진다. 완전히 하나님으로 변화되면 영원무궁토록 살게 되는 것이다.

구세주 말씀 중에서☺

호흡에 좋은 자세 반가부좌 (연꽃 자세)

◇ 효능: 숨을 쉰다는 것은 생명이 있다는 것이다. 어머니 뱃속에서부터 아기는 배로 숨을 쉬는 태식 호흡, 사춘기에 이르면 가슴으로 숨을 쉬고 나이가 들수록 점차 어깨를 들썩이며 숨을 쉬게 된다. 요가의 호흡은 규칙적으로 고르고 길고 깊게 쉬는 것이 기본적이다. 이 원칙을 기본으로 마시고 멈추고, 내쉬고 멈추고의 순서를 이어간다. 멈추는 시간을 자연스럽게 늘려나가는 것이 바람직하다.

동작①: 허리를 펴고 자연스럽게 앉아 배꼽 위로부터 가슴을 약간 끌어올린다. 턱은 아래로 살짝 당기고 손은 무릎 위에 올린다. 목과 어깨의 긴장을 푼다. 호흡과 함께 코 끝에 스쳐 지나가는 숨결을 느껴본다.

몸을 교정시켜주는 비틀기 자세

◇ 효능: 내 의지와 상관 없이 움직이는 심장, 위장, 혈액, 창자, 근육 등을 「불수의근」이라 하는데, 성자의 포즈라고 하는 비틀기 자세는 쉽게 말해 수의근을 이용해서 불수의근을 자극하는 자세라고 한다. 척추를 유연하게, 비틀림 수정, 내장의 위치를 바로 잡아준다. 척추 신경계와 내장의 각 장기를 자극시켜 주고 신경의 압박에서 벗어나게 하여 소화력 증진, 변비에도 효과적이다. 배설기능이 촉진되고 혈액순환이 좋아져 당연히 콩팥과 심장의 기능이 좋아져서, 복부와 허리 어깨 등에 군살이 제거되는 효과, 한쪽으로 쏠린 근육을 풀어주고 불수의근을 움직여 림프액 자극, 운동하는 효과로서 무엇보다 뇌를 안정시킨다.

동작②: '단다사나'로 앉아서 두 손을 등 뒤에 짚고, 양발을 가지런히 뻗은 뒤 오른발을 들어서 왼쪽 무릎 위에 놓는다.

동작③: 숨을 내쉬면서 세운 무릎을 반대쪽으로 내린다. 시선은 오른쪽 어깨너머 손끝을 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고, 내쉬면서 구부린 다리를 편다. 10초 유지, 좌우 각 3세트.

동작④: 오른쪽 발을 왼쪽 무릎 바깥쪽에 세운다. 상체를 오른쪽으로 틀어서 왼팔을 들어 팔꿈치로 오른쪽 무릎 바깥쪽을 밀면서 발목을 잡는다. 상체를 강하게 오른쪽으로 비틀면서 시선은 등 뒤를 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고 내 쉬면서 몸을 풀어 놓는다. 10초 유지, 좌우 각 3세트.*

참진리

생각의 물질 전도 문답 [47]

질문: 사람에게서는 각자 고유한 냄새가 나는데 승리제단에서는 이점에 대해 어떻게 설명합니까?

답변: 쇠의 냄새를 맡아보면 쇠 특유의 냄새가 나고, 고무에서는 고무의 냄새가 나며 흙에서는 흙냄새가 납니다. 물질 자체의 원소가 붕괴되어 떨어져 나오면서 그 입자가 후각에 와 닿기 때문입니다.

이와 마찬가지로 사람의 몸에서도 그 사람의 피의 작용에 따라 생각의 물질이 방사되고 있습니다.

예를 들어 기뻐하는 사람 곁에 있으면 덩달아 마음이 기뻐진다든지, 우울한 사람이 곁에 있으면 공연히 마음이 우울해지는데 이는 사람의 생각이 물질로써 서로 전달되고 있기 때문입니다.

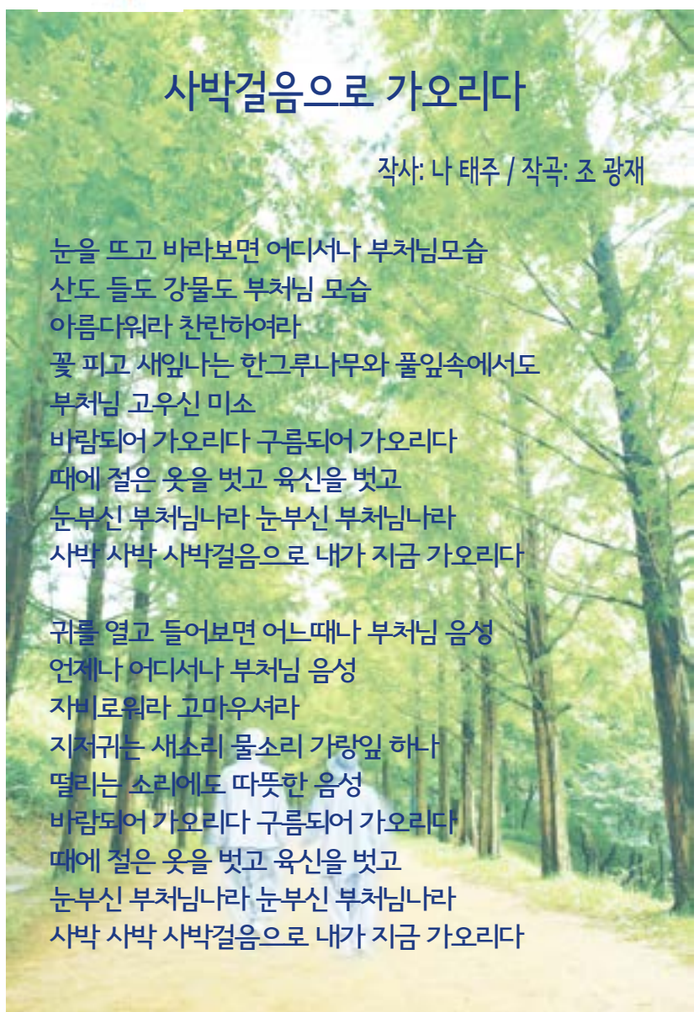
사람으로부터 쏟아져 나가는 생각의 물질은 일종의 광선물질인데 사람마다 생각하는 대로 그 빛깔과 모양이 변화하고 있습니다.

예를 들어 도둑질할 마음을 품고 있는 사람에게서는 시커먼 장마 구름 같은 것이 뭉게뭉게 피어나면서 구린내 같은 고약한 냄새가 풍깁니다. 음란한 생각을 하는 사람에게서는 노르스름하고 초록빛이 나는 안개와 같은 물질이 나오는데 그 몸에서는 뱀 냄새 같은 비린내가 납니다. 이와 같이 사람이 생각하는 대로 물질이 각각 다르게 풍겨나갑니다. 이미 소련의 과학자들은 사람 몸에서 눈에 보이지 않는 광선물질(오오라)이 방출되고 있다는 것을 발표했으며 그것을 찍어서 보여주었습니다. 그러나 그들은 과연 그것이 어떤 물질인지 또 어떤 변화를 일으키는지 자세히 알지 못하고 있습니다.

그러나 앞으로 연구가 진척되면 인간의 몸에서 나오는 독소물질이 어떻게 지구를 오염시키고 어떻게 생명체들을 썩히는가와 인간의 몸에서 나오는 생명물질이 생명체의 근본적인 생명소가 되고 있다는 사실을 과학자들은 찾아내게 될 것입니다.

죄인의 몸에서는 독소물질이 쏟아져 나오고 있습니다. 이 독소물질은 바로 썩은 피로부터 방사되는 물질이며, 그것은 곧 악한 마음에서 나온 물질입니다. 반면에 의인의 몸에서는 생명의 물질이 쏟아져 나갑니다. 이 물질은 바로 성결한 피로부터 나오는 광선물질인데 이것은 만물을 썩히는 독소물질을 제거하면서 또한 만물에 생명을 불어넣어 줍니다.*

시 한편 생각 한 줄



석가모니 입멸 후 3000년은 20세기 후반이다

1. 불교(佛敎)의 목적(目的)

⑴무명(無明): 모든 중생이 고해에 빠져 허덕이다 죽어가는 참상의 근본 원인은 무명(無明)으로부터 시작된다. 그 무명의 진정한 정체는 무엇인가? 병의 원인을 모르고 병을 고칠 수 없듯이 무명의 정체를 모르고는 태초의 청정한 부처님 마음을 찾기(성불)란 불가능하다.

⑵ 번뇌(煩惱)

탐욕(貪慾)·진에(瞋恚)·우치(愚癡)를 의미한다. 줄여서 탐·진·치라고도 하며, 이 세 가지 번뇌가 중생을 해롭게 하는 것이 마치 독약과 같다고 하여 삼독(三毒)이라고 한다.

⑶ 해탈(解脫): 불교에서 추구하는 이상으로서, 모든 구속에서 벗어나 자유로운 경지에 이르는 것.

해탈의 경지에 이르려면 번뇌나 구속으로부터 벗어나야 하며, 이는 자신과 세계의 참모습(實相)을 올바르게 깨달음으로서 가능하다고 한다.

불교에서는 번뇌가 없어진 상태를 열반(涅槃)이라고 하는바, 결국 해탈은 열반을 동적(動的)으로 표현한 것이고, 열반은 해탈의 정적(靜的) 표현이라고 할 수 있다. 따라서 그 경지 자체로 볼 때 해탈과 열반은 같은 것의 서로 다른 표현이다.

⑷ 열반(涅槃)

1) 유여열반(有餘涅槃):

① 번뇌는 완전히 소멸되었지만 아직 미세한 괴로움이 남아 있는 상태. 아라한(阿羅漢)의 열반.

② 번뇌는 완전히 소멸되었지만 아직 육신(고통)이 남아 있는 상태.

2) 무여열반(無餘涅槃): 번뇌(煩惱)를 끊고 분별(分別)의 지(智)를 떠나 육신(肉身)까지 없애어 정적(靜寂)에 돌아간 경지. 곧 육신을 벗어버린 열반. 오직 미륵부처님만이 무여열반에 들게 된다.

2. 미륵부처님 오시는 때

불교의 여러 경전에서 미륵부처님이 오시는 때에 대하여 하나같이 증거를 하고 있지만, 그 가운데 증일아함경과 법화경, 열반경 그리고 미륵경에서도 미래불(未來佛)이며 법신불(法身佛)로서 오실 부처님을 미륵보살이 불도를 이뤄서 이 세상에 오셔서 일체중생을 제도한다고 하였다. 그래서 불교의 예언서라고 하는 화엄경(華嚴經)을 보면 미래의 부처님인 미륵부처님이 석가모니 입멸 후 3000년이 경과한 후에 이 세상에 불도를 이루시어 오신다고 예언하고 있음을 볼 수 있는데 그 화엄경의 내용을 살펴 보자.

대방광불화엄경 입법계품(入法界品)제 39-11
三千年前 放大光明 名三世明燈
삼천년전 방대광명 명삼세명등
若有衆生 遇斯光者 悉能現見
약유중생 우사광자 실능현견
一切如來 諸本事海 知三千年後 佛當出現
일체여래 제본사해 지삼천년후 불당출현

삼천 년 전에 크게 밝은 빛을 내니 삼세를 밝히는 등불이라 하는데 만약 중생들이 이 빛을 본다면 모든 여래의 본래 바다같은 일을 하는 것을 모두 다 볼 것이니 삼천 년이 지나면 부처님께서 마땅히 나타나심을 알 것이니라.

3. 증표

대반열반경 5권 여래성품 4-2
是處無死 即是甘露 是甘露者
시처무사 즉시감로 시감로자
即眞解脫 如來成就 如是功德
즉진해탈 여래성취 여시공덕

이곳에는 죽음이 없으니 곧 이것이 감로다. 이 감로가 참 해탈이며 (미륵)여래는 이와 같은 공덕을 성취했느니라.

(해설) 석가세존께서 생시에 감로를 내놓지 못하고 입멸하려 하자 제자들이 몰려와 왜 감로의 정도를 보여주지 않고 입멸하시려 하느냐고 울며 애원하는 장면이 대반열반경 2권 수명품 23쪽, 고려열반 2권 16쪽, 신수열반 2권 376쪽에 나온다.*