

건강과 수행

통풍

요산 과다로 통풍 발생  
요산함량 많은 음식 자제

통풍은 관절이 갑자기 별걸게 부어 오르면서 심한 통증이 생기는 질환이다. 통풍은 요산에 의하여 생기는 데 요산은 우리 몸의 세포가 죽을 때 나오는 퓨린이라는 물질에서 만들어지며 신장(콩팥)을 통해 소변으로 배설된다. 그런데 신장의 기능이 약화되거나 요산이 과다하게 생성되면서 요산 수치 상승에 따른 체중증가와 비만이 연관되어 통풍 증상에 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다.

흔히 퇴행성관절염이나 류머티즘과 비슷하기 때문에 많은 사람들이 혼동을 겪고 있는 병이 바로 통풍 증상이기도 하지만 신장의 기능이 약해지기 시작하는 40~50대 남성들에게서 주로 나타나며 혈액에 요산이 쌓여 관절에 큰 염증이 생기게 되는 질병인 것이다. 그 염증으로 인해 생기는 통풍 증상은 통풍성 발작은 그 고통이 심하기 때문에 자신의 발을 절단하고 싶을 만큼 엄청나게 고통스러워 사람들의 두려움의 원인이 되고 있는 것도 사실이다.



① 퓨린의 함량이 높은 단백질 식품의 섭취에 주의한다.

② 지나친 지방의 섭취를 자제한다. 왜냐하면 지방은 요산 배설을 방해하기 때문이다. 따라서

식물성 기름으로 소량만 조리해 사용하고 기름진 튀김류, 전, 부침, 볶음, 양식, 중국 음식 등은 가급적 피하도록 한다.

③ 가능한 금주한다. 술은 요산의 배설을 방해하고 요산의 합성을 촉진시킨다.

④ 비만을 조심한다.

⑤ 물을 많이 마신다. 혈중 요산 농도의 희석과 요산의 배설 촉진을 위해서 하루 최소 10잔 이상의 물을 마실 것을 권한다.

⑥ 두유는 요산의 함량이 높기 때문에 가능한 자제한다. 그러나 두부는 자유롭게 먹어도 괜찮다.

⑦ 심하게 먹고 육류 조리 시에 굵은 것보다 삶아서 국물을 제외하고 섭취한다.

⑧ 현미식을 한다. 현미에는 고단백, 고영양분과 함께 식이섬유가 풍부하다. 식이섬유는 장 속의 소화되지 못하여 부패한 독소를 배출하여 준다.\*

이승우 기자

한의학교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

평소 기초체력을 다져놓아야 1년이 건강할 수 있다는 겨울의 끝자락에 와 있다. 추위 때문에 활동량이 떨어지는 겨울에도 혹독한 추위를 버텨낸 보리와 겨울배추처럼 지속적으로 수니의 요가교실과 함께했던 분들의 체력은 다르게 변했을 것이다. 요가를 통해 관절과 근육 등에 유연성이 좋아지면서 심장과 폐도 무리가 가지 않으니 봄을 맞아 활

동량을 늘릴 수 있도록 봄 햇살을 즐기며 건강한 봄맞이 지금 시작해보자!

효능: 하체 뭉친 기혈 풀어주고 순환 도움, 상완근쪽 힘 하체 힘 이완, 아킬레스 자극, 어깨 척추 피로에 도움, 림프질 자극, 무릎 관절 주변 근육 강화.

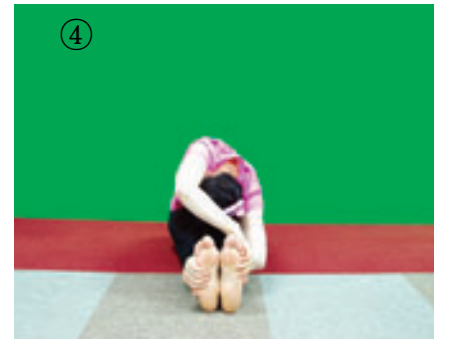
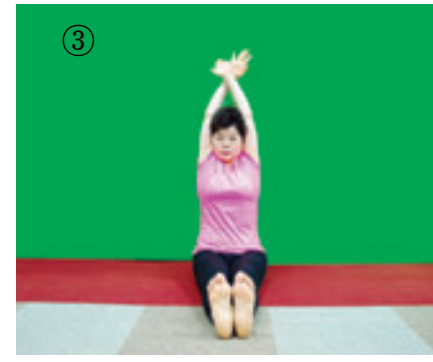
앉아서 한 다리씩 들기

동작①: 앉아서 양다리를 쭉 펴서 발끝을 세운다. 상체는 허리를 곧게 세우고 양손은 합장 가슴은 들고 시선은 전방을 바라본다. 10초 유지, 3회.

동작②: ①번 자세에서 숨을 마시면서 한쪽 다리를 올렸다 내렸다 반복 10회. 또는 올린 상태 10초 유지, 양쪽 각 3회.

척추 전굴 자세로 피로풀기

동작③④: 앉아서 양팔을 교차해서 머리 위에 올리고 숨을 마시면서 손목이 아래쪽 방향으로 내려가 발바닥을 감싸고, 손목 위쪽 방향으로 시선을 유지한다. 최대한 가슴을 들어서 허리를 옆으로 세운다. 10초 유지, 양쪽 각 3회.\*



허만옥 승사 칼럼

너털웃음 웃으면서 멸마경(滅魔經)을 외읍시다



소리를 크게 내어 호기스럽게 웃는 웃음을 너털웃음이라고 하는데 이런 웃음은 단전호흡을 유도하여 뇌와 심장에 산소를 공급한다. 따라서 웃기만 하여도 피가 맑아진다는 말의 뜻을 이해할 수 있다. 입을 크게 벌

어있는 것을 발견하였다면, 배꼽호흡 시의 바깥공기의 먼지가 들어갈 수 있다는 것을 이해할 수 있을 것이다. 단전의 단(丹)자는 신약(神藥) 단이라 하여 하나님

리고 "하하하하" 호탕하게 웃을 때마다 배꼽 밑의 단전이 툭툭 튀어 오른다. 바닥에 누워서 배꼽 밑 약 3센티미터 되는 곳을 확인하고 그 위에 손바닥을 대고, 크게 "하하하하" 하고 웃어본다. 웃을 때마다 손바닥이 솟아 오름을 실감할 수 있을 것이다.

이것은 신기한 배꼽호흡의 진행상황이다. 배꼽호흡을 의심하는 사람은 어린 시절 물놀이 할 때 배꼽을 뒤집어 본 일이 있는 사람이라면, 곧 이해할 수 있을 것이다. 새까만 때와 같은 먼지가 들

려서 내리신 묘약 구실을 한다는 뜻이다. 즉 웃음 따라 작동되는 자동호흡장치라 할 수 있다. 단전이 툭툭 솟아오르는 순간, 복강(腹腔)이 확대되어 배안의 압력이 낮아지므로, 강한 압력의 바깥 공기가 산소와 함께 배꼽을 통하여 유입된다는 것이다.

배꼽호흡은 의지에 앉아서 행하거나, 걸어 다니면서도 웃음과 멸마경을 같이 "하하하하 박멸소탕, 하하하하 박멸소탕"하고 외치면 몸속의 마귀를 소탕하는 역할도 하게 되므로 산소 공급과 마귀 박멸을 동시에 행하는 셈이다. "하하하하" 웃을 때 마귀 영은 안심하고 있는데, 갑자기 "박멸소탕" 하고 외치니 마귀가 기겁하고 만다는 논리인데 영의 세계이므로 그럴 수도 있겠다든 정도로 받아들일 수도 있을 것이다.

주로 도보생활을 하다 보면 지쳐서 다리가 무거워질 때 마음속으로 '박멸소탕'을 외치면서 걸으면, 곧 기운이 왕성해지고, 발걸음도 가벼워지는 경우가 있다. 이것은 우리 성도들의 공통되는 경험이지만 신기하게도 의도대로 행하면 그대로 실현되는 것이다.

우리들은 날마다 "누구든지 내 몸처럼"을 외치면서 생활하는데 이 세상 만물이 모두 미립자로 구성되어 있고, 보광신사님이 한 곳에 계신 것이 아니라 성도를 각자의 몸속에서 함께 호흡하고 계신다는 사실을 확실히 깨달아야 하겠다.

이기신 하나님의 권능 중 가장 빼어난 사형인 무소부지(無所不至) 즉 모든 곳에 다 가실 수 있다는 점으로 미루어 보아도 하나님의 영이 우리 몸의 속사정을 세밀하게 알고 계신다는 평소의 말씀이 진리임을 100% 믿을 수밖에 없는 것이다.\*

시 한편  
생각 한줄

희망이 있다

희망이 있다

김남주

내가 심고 가꾼 꽃나무는 아무리 아쉬워도  
나 없인 그 어느 겨울을 나지 못할 수 있어  
그러나 이땅의 모든 꽃들은 제 계절을 잊지 않으며

내가 늘 찾은 별들은 혹 그 언제인가  
먼 은하계 속에 영영 사라져 다신 찾지 않을 수 있어  
그러나 하늘에선 오늘 밤처럼 별들이 속삭일거요

내가 내켜 부른 내 노래는 그 어느 한 가슴에도  
메아리의 먼 여운조차 남기지 못할 수 있어  
그러나 왜 벗어나야 하는가 이 땅의 삶의 노래가

아름다운 세상을 꿈꾸고 있다  
무상(無常)이 있는 곳에 영원도 있어  
희망이 있다네 희망이 있어

설날 부모님을 찾아가 세배를 올렸다. 놀랍게도 아버지께서 군대 병장시절 배워서 근 60년을 피우시던 담배를 끊으신 지 한 달이 다 되어간다고 어머니께서 던지시 알려 주셨다. 친구 한 분이 술과 담배를 끊으시는 것을 보고 결심을 하신 것 같다.

실 연휴 끝자락엔 거제도 조선소에서 일하는 후배가 대구까지 찾아와서 만나게 되었다. 대학시절 아르바이트로 신문배달을 할 때 함께 신문 보급소에서 일했던 후배였다. 대학졸업 이후 연락이 끊겼는데 후배가 SNS를 통해 나의 연락처를 찾아내서 1-2년 전부터 다시 만날 수 있었다. 술을 꽤나 좋아해서 술을 못 마시는 나로서는 만년 불평함을 좀 느꼈는데 이번엔 완전히 술을 끊었다는 것이다. 그래서 막창집에 가서 우리는 사이타로 건배를 하고 부담 없이 그간에 서로의 회포를 풀었다. 부모님께서 연이어 돌아가심으로 충격을 받아 조울증이 생긴 후배는 정신병원에 가서 진단을 받은 후 약을 먹고 있다고 했다. 부산이 고향인데 빛부성으로 거제도에서 조선소에 취직하여 약착같이 일하여 이제 빛도 다 청산하고, 아파트와 호텔방을 한 칸씩 마련해서 경제적으로 이제 문제가 없단다. 개같이 열심히 돈 벌며 정승처럼 쓰겠다

면서 내가 고아원을 지으면 크게 기부할 하겠다는 약속도 했다.

희망을 가진 분들을 보면 용기가 생겨

며칠 전 위암이 4기가 지나 다른 장기로 전이까지 된 우유 미수금이 있는 고객 태에 수금을 갔다. 모자를 살짝 벗어서 항암 치료로 머리가 다 빠진 걸 보여주면서도 어린이 같은 웃음을 띠면서 끝 있을 수술을 받음 후 꼭 회복하고 자기사업을 다시 해서 자기를 보살펴주는 여러 친지들에게 꼭 보답하겠다고 강한 결심을 하는 것이다. 반짝이는 눈빛을 보니 분명히 꿈을 이룰 수 있을 것이라고 말하면서 용기를 북돋아 드렸다.

또, 내가 아는 한 분은 감옥에 수감된 상태에서 올리는 원하는 자격증을 따기 위해 열심히 공부하고 있다. 구정 새해가 되면서 주위의 많은 분들이 저마다 어려운 환경에서도 새로운 결심을 하고 희망을 가슴에 꼭 품고 있는 모습을 보면서 나 또한 용기를 얻는다.

영화 쇼생크 탈출에서 주인공 앤디는 30년째 수감생활을 하는 동료 레드에게 가석방되어 나가게 되면 자기가 일

러준 비밀장소에 가서 자신이 준비한 선물을 찾아보라는 말을 던진다. 종신형을 받은 앤디가 먼저 나갈 리가 없는데 정신이 잘못된 건 아닌가 하고 레드는 걱정한다. 하지만 앤디가 20년을 복역하고 레드가 40년 가까이 복역 할 즈음 앤디는 교도소를 탈출하여 기적같이 꿈을 이룬다. 그의 말대로 희망은 위험하지만 우리에게 자유를 준다. 희망은 우리 맘속에서 숨쉬며 자라나 어느 날 새가 되어 철옹성 같은 담장을 허물고 날아 오른다.

한편 레드도 40년 복역 후 기대하지도 않았는데 뜻밖에 가석방이 되었다. 하지만 사회에 적응하기가 여간 쉽지 않았다. 50년간 복역하다가 석방된 후 사회에 도저히 적응하지 못해서 자살한 동료 브록스의 전철을 밟는 건 아닐까 두려워한다. 하지만 죽지 않을 거면 어쨌든 살아야 한다고 생각한 그는 앤디가 예전에 알려주었던 곳을 찾아가 선물인 여비와 초대장을 발견한다. 그리고 옛 친구를 만날 수 있다는 희망으로 삶의 용기를 되찾고 앤디가 사는 곳을 향해 길을 떠난다.

구세주 조희성님은 레드와 같은 내 인생에 앤디와 같은 존재였다. 20대에 청춘의 십자가를 지고 이리저리 방황할 때 영생의 희망과 함께 지상천국 건설의 길로 가는 초대장을 주신 것이다. 희망은 삶의 엔진을 돌리는 기름이다. 삶이 광활하게 느껴질수록 희망은 우리에게 정말로 필요한 것이다.

사방과 하늘과 땅이 꼭 막혀버려 숨쉬기조차 어렵게 느껴지는 절망적인

상황에서도 우리는 희망을 꼭 안고 있어야 한다. 그럴수록 눈 번쩍 뜨고, 큰 소리로 마음껏 웃고, 깊이 호흡하고 "Let It Be!"라고 목청껏 외쳐야한다. 진인사(盡人事)하고 대천명(待天命)하면 그뿐인 것이다.

영원한 봄이 온다는 희망을 전해 주는 생명나무가 되자

누구라도 사람은 자신의 생명을 우주와도 바꾸지 않으려 할 것이다. 한 사람의 생명이 그렇게 귀중한 것이다. 구세주께서는 우리가 의인이 되면 한 사람이 1350명의 생명을 구할 수 있다고 하셨다. 그렇기에 의인이 되고자 하는 희망을 이를 악물고 농쳐서는 아니 된다.

오늘 새벽에 우유를 배달하다가 동녕으로 넘어가는 정월 대보름달을 바라보니, 어차피 살거라면 저 등글고 환한 달처럼 희망을 만들어 타인의 가슴에 희망을 심어주는 사람이 되자는 생각이 들었다.

아침엔 날씨가 조금 풀리자 아파트 마당에 심어놓은 매화나무가 기다렸다는 듯이 봉오리를 터뜨리며 귀여운 꽃을 피운다. 반갑게 매화를 바라보면서 나 또한 이 땅위에 영원한 봄이 온다는 희망을 사람들에게 심어주는 한그루 매화나무가 되자는 결심을 이 이른 봄날 아침에 해 본다.\*

리준경 / 대구제단 책임승사