

건강과 수행

가래 배출에 효과적인 방법들

도라지는 거담배농(去痰排膿) 효과가 뛰어나

지난 호에서 가래는 우리 호흡기의 청 소부 역할을 맡고 있다고 언급했다. 정상 적인 사람이라면 하루에 100ml 정도의 가 래가 분비되며 대부분 무의식적으로 삼키 지만, 호흡기질환과 관련 있는 염증성 분 비물이 생성될 경우는 반드시 뱉어야 한 다고 했었다. 그런데 이 염증성 분비물은 일반 묽은 농도의 가래와 달리 염증 농도 로 인해 끈끈하므로 수월하게 뱉기가 어 려우며 기관지 벽에 달라붙어 심한 이물 감이 생긴다. 그래서 이번 호에서는 가래 배출에 있어서 어떠한 효과적인 방법들이 있는지 알아보자.

첫째, 물을 자주 마시자.

물을 자주 마시면 가래를 완화하는 데 좋다. 특히 편도염이 나 급성인후염, 후두 염 등의 목감기가 원 인인 경우라면 매우 효과적이다. 목감기 가 있다면 기도에 침 투한 세균과 몸속 면 역세포가 싸우면서 염증반응이 생기고 이 과정에서 찌꺼기가 만들어진다. 그리고 찌꺼기가 쌓이면 가래가 생기므로 물을 계속해서 마시면 찌꺼기가 물에 쓸려 내 려간다.

둘째, 뜨거운 수건으로 코를 덮자.

코감기나 축농증이 있거나 바깥 공기가 차고 건조해 가래가 생겼다면 수건을 뜨 거운 물에 적신 뒤 코 가까이에 대서 따뜻 한 김이 코로 들어오게 하자. 코를 따뜻하 게 하면 코점막에서 과도하게 분비되던 점액질이 줄어들고 코점막의 부기가 빠져 코와 목의 공기 순환이 원활해지기 때문 에 가래가 쉽게 밀로 내려가게 된다. 이 방법도 귀찮다면 컵에다가 뜨거운 물을 담고 코를 가까이 대고 있는 것도 도움이 되겠다.

셋째, 콧소리로 노래를 해보자.

이 방법은 가래를 줄이지는 못하지만

목이 꽉 막힌 듯한 느낌을 완화해 준다. 가 래가 성대에 걸려 제대로 소리가 안 나고 숨이 막히는 느낌이 들 때 입을 다물고 코 에 힘을 줘서 소리를 내게 되면 성대가 내 려가면서 가래가 밀로 이동, 증상이 어 느 정도 완화하는 경험을 할 수 있다.

넷째, 거담(去痰)에 좋은 음식을 섭취하 자.

거담에 좋은 음식으로는 무, 배, 도라지, 생강, 모과 등이 있다. 무에 함유된 시니그 린은 기관지 점막을 보호하는 역할을 하 며 배는 폐로 귀경하려는 성질이 있어 폐 를 보호하고 열과 기침을 억제해 담을 제 거한다. 여기서 담은 가래를 말한다. 또 도

라지는 거담배농(去 痰排膿, 가래를 없애 고 고름을 뽑아내는 작용) 효과가 뛰어나 다고 동의보감에 기 록되어 있으며 도라 지에 풍부하게 함유 된 사포닌은 기관지 를 촉촉하게 유지하

는 점막을 만든다. 이 점막은 병원균으로 부터 기관지를 보호하는 역할을 한다. 생 강의 매운맛을 내는 진저롤과 쇼가를 성 분은 강력한 항염작용을 하는데 이는 가 래 제거와 기침 완화에 탁월한 효능이 있 다. 또 모과는 ‘주독을 풀고 가래를 제거하 며 속이 울렁거릴 때 섭취하면 속이 가라 앉고 구위 먹으면 설사에 잘 들고 기름에 적서 머리를 빗으면 백발을 고쳐준다’라 고 본초강목에 기록되어 있다.

다섯째, 거담제 복용

앞선 방법이 소용없다면 거담제(가래 약)를 복용할 수도 있다. 거담제는 끈적거 리는 가래를 묽게 만들고 기관지의 섬모 운동(미세한 털들이 움직이며 외부 물질을 거르는 운동)을 촉진해 가래 생성을 막 고 배출을 돕는다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

‘이제는 스스로 생명과를 따먹어라’

이 사람은 세상 사람이 아니다. 인간의 마음을 꿰뚫어 보는 사람이다. 찬송을 불 러도 희미하게 불러서는 백날 불러도 은 해를 못 받는다. 그 마음이 의심을 하는 지 지금 무슨 생각을 하고 있는지 다 알 고 있다. 어릴 때는 그냥 먹여주었지만 그만큼 알려주었으니 이제는 스스로 생 명과를 따먹을 때가 되었다. 유사 이래 깊이깊이 묻혀 있는 하늘의 비밀과 마귀 의 비밀을 드러낸 자가 있느냐? 이 세상 에는 종교가 없었고 학문이 없었고 진리 가 없었다. 여기서 비로소 참 진리를 알 려주고 지혜와 총명의 신을 부여주며 생 명과를 먹여주고 있다. 아무리 부여주어 도 마음 문을 열지 않으면 은혜가 들어가 지 않는다. 마음 문을 연다는 것은 확신 을 가진다는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

호흡에 좋은 연꽃자세(반가부좌)

효능: 숨을 쉰다는 것은 생명이 있다 는 것이다. 어머니 뱃속에서부터 아기는 배로 숨을 쉬는 태식 호흡, 사춘기에 이

르면 가슴으로 숨을 쉬고 나이가 들수록 점차 어깨를 들썩이며 숨을 쉬게 된다. 요 가에서의 호흡은 규칙적으로 고르고 길 고 깊게 쉬는 것이 기본이다. 이 원칙을 기본으로 마시고 멈추고 내쉬고 멈추고 의 순서를 이어간다. 멈추는 시간을 자연 스럽게 늘려나가는 것이 바람직하다.

동작①: 연꽃 자세로 앉아서 허리를 자연 스럽게 편다. 턱을 아래로 살짝 당기고 손 은 무릎 위에 올린다. 목과 어깨의 긴장을 푼다. 코끝에 스쳐 지나가는 숨결을 느낀 다. 10~20초 유지.

효능: 척추를 유연하게, 비틀림 교정, 내 장의 위치를 바로잡아준다. 척추 신경계 와 내장의 각 장기를 자극시켜 주고 신경 의 압박에서 벗어나게 하여 소화력증진, 변비에도 효과적이다. 배설 기능이 촉진 되고 혈액순환이 좋아져 콩팥과 심장의 기능이 좋아지므로 복부, 허리 어깨가 가 베허진다. 등에 군살 제거, 한쪽으로 쏠린 근육을 풀어주고 불수의근을 움직여 림 프를 자극해주어 뇌를 안정시킨다.



①



②



③

동작②: 무릎을 세우고 앉아서 양손을 등 뒤에 짚고 양발을 앞으로 편다. 한쪽 발을 들어서 반대쪽 무릎 위에 놓는다.

10초 유지. 좌우 3세트.

동작③: 2번 자세에서 숨을 내쉬면서 무 릎을 반대쪽으로 내린다. 어깨 너머 손끝 을 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌 아오고 내쉬면서 구부린 다리를 편다.

10초 유지. 좌우 3세트.

동작④: 오른쪽 발을 왼쪽 무릎 바깥쪽



④

에 세운다. 상체를 오른쪽으로 틀어서 왼 팔 팔꿈치로 오른쪽 무릎 바깥쪽을 밀고 발목을 잡는다. 상체를 오른쪽으로 비틀 면서 시선은 등 뒤를 바라본다 숨을 마시 면서 정면으로 돌아오고 내쉬면서 몸을 풀어놓는다. 10초 유지. 좌우 3세트*

생명샘

안 죽을 수 있는 길은 없는가

조희성님이 하나님을 만게 된 동기는 중학교 2학년 때 친한 친구의 돌연사로 말미암아서이다. 명절날 밤 늦게 같이 놀았던 친구가 다음날 아침에 싸늘한 주검 으로 나타난 사건에서 조희성님은 엄청난 충격을 받았 던 것이다. 그 친구의 죽음은 조희성님에게 삶과 죽음 이 무엇인가라는 철학적 근본문제에 직면하게 하였다.

이러한 인생 일대의 중대한 철학적 근본문제에 부딪 침으로 말미암아 사람은 철이 들고 인생의 여러 문제 를 천착하게 된다. 인간일대 중대사는 꼭 조희성님처 럼 위대한 인물이나 도인들에게만 국한되는 것은 아니 다. 우리들도 이러한 철학적 근본문제에 직면했던 적이 있거나 앞으로 부딪치게 될 일이다. 그것을 겪고 난 후 자신의 인생관과 가치관은 달라지게 된다.

어쨌든 조희성님은 이때부터 사람은 왜 죽는가 하는

문제에 매달리게 된다. 봄에 핀 꽃이 피었다가 다시 진 다음 내년에 또 피어나고, 푸릇푸릇한 잔디도 겨울이 지나면 죽었다가 다시 다음해 봄에 살아나는데 왜 죽 은 내 친구는 다시 돌아오지 않는지 너무나 보고 싶 은 마음에 죽음의 문제가 더욱 뇌리에 깊숙이 꽃하게 된다.

죽은 그 친구의 무덤은 학교로 가는 길목에 있는데 그곳을 지나갈 때마다 조희성님은 죽음의 문제를 해결 해야겠다는 결의를 다지게 된다. 이뿐만 아니라 우연 히 마주친 그 친구의 어머니가 자신을 불독과 죽은 자 식을 그리워하는 모습을 볼 때마다 미어지는 가슴에 반드시 죽음의 문제를 해결하리라는 결의를 더욱 다지 게 되는 것이다. 그리하여 뒷동산(중구봉산)에 홀로 올라 ‘내가 반드시 인생들을 죽지 않게 하리라’는 다짐을 거듭 가슴 속에 깊이 새겼던 것이다.

그러던 조희성님은 죽은 뒤에 천국에 가서 영원히 산다는 기독교를 접하게 되어 교회에 입문한다. 중학 생 시절 교회에 다니면서 성경을 열심히 공부하였는 데 얼마나 열심히 공부하였는지 그 사실을 알려주는 것이 바로 모 라디오방송국에서 실시한 성경통신 시 험에서 일이등을 하였던 것이다. 전국에서 내내라하는 성경 좀 안다고 하는 사람들 중에서 우등을 하였으니 조희성님이 성경을 꽤 열심히 공부했다는 것을 알려 준다. 그리하여 독실한 기독교 신자가 되어 교회활동 에 적극적으로 참여하였고 합창단에서 찬양을 하기도 하였지만 가장 열심히 한 일은 전도활동이었다. 좋은 일이라면 자신 혼자만 누리는 것이 아니라 모든 사람 이 같이 누리는 한몸사상이 어려서부터 이미 몸에 배 어 있었던 것이다.

조희성님은 성경을 공부하면 할수록 교회에서 성경 을 잘못 가르친다는 것을 알게 되었다. 성경은 영생을 기록하고 있지만 사후 영생을 논하는 성경에 반하는 내용을 목사들은 가르치고 있는 것이다.*

시 한편
생각 한 줄



프란다스의 개

김용선 , 이 오

개는 진정으로 주인을 섬긴다.
이처럼 진정으로 사람을 섬길 때 인간관계는
위안과 행복감으로 충만해질 것이다

늦은 겨울 오후, 주차장 아스팔트 위로 따스한 햇살이 내리 비 치고 있다. 햇별이 좋다고 까치와 참새는 나뭇가지 위와 담벼락 에 앉아 짹, 짹 노래부른다. 햇별 아래서 '별'은 일자로 뻗어 한잠이 들었다. '별'은 나와 친한 주차장 관리 할아버지가 키우는 푸들이다.

할아버지께서는 얼마 전 요양병원에 입원하셔서 나를 기억이 없고 할아버지의 사모님과 내가 번갈아 가며 주차장 일을 돌본 다. 나는 이 녀석이 너무 설쳐서 말괄량이 삤베라 부르고 사모님 친구분은 몸을 많이 털어서 털털이라고 부른다. 이 아이는 약 1년 전에 분명히 갓 태어난 푸들 순종이라고 비싼 값을 치르고 애견 센터에서 사왔는데 아무리 봐도 혈통이 의심된다. 다른 푸들보다 주둥이가 훨씬 길고 이빨도 날카롭다. 할아버지 손가락을 물어서 피를 낸 적이 있고, 열합겹질, 소갈비뼈도 부셔서 먹는다. 개 간식 중에 제일 질기다는 말린 돼지 귀도 5분 안에 삼켜버린다. 새우를 입혀놓으면 며칠 안가서 목부위에 단추도 물어 뜯어내고, 앞다리 부분도 다 뜯어 너털너털한 누더기로 만들어 놓는다. 다리는 얼 마나 길고, 몸은 얼마나 날쎄지 주차장에 풀어놓고 술래잡기를 하면 여유있게 날 따돌리고 주차장 바닥 여기저기 똥, 오줌을 갈 겨놓고 도망친다. 장난칠 때 으르렁거리며 내는 눈빛은 맹견을 닮았다. 목욕을 시켜놓으면 황금빛 털인데 주차장 바닥과 화단에 서 워낙 당굴어 금방 똥색 털로 변한다.

하지만 푸들이 분명한 건 사람을 무척 따른다는 점이다. 처음



보는 사람도 반가워서 두 발 들고 달려드는 것을 보면 개장수가 황태 대가리로 유인할 필요도 없이 그냥 데리고 갈 만하다. 내가 의자에 앉아 있으면 무릎 위에 앉으려고 난리다. 무릎 위에 올라 와서는 잠을 자거나 나뭇 쳐다본다. 이 녀석과 오랜 시간 함께 지 내다 보니 정이 들어서 나중에 떨어질 수 있을까 걱정이 된다. 얼 마 전 나와 같이 우유를 돌리는 주부 한 분이 집에 푸들 한 마리를 키우고 있어 별이도 같이 키워 보라고 권유하니 승낙하여 데 리고 갔다. 그런데 집 안에서 경경 짖어대고 아무 데나 대소변을 누고 난리법석을 떠니, 원래 키우던 푸들은 기가 죽어 구석에 처 박혀 꼼짝도 하지 않더라. 결국은 하루만에 다시 데리고 왔다. 그래도 부자주인을 하루 만난 덕분에 병원에도 가고, 3만원짜리

먼동이 터오는 아침에 길게 뻗은 가로수를 누비며 잊을 수 없는 우리의 이 길을 파트라쉬와 함께 걸었네 하늘과 맞닿은 이 길을

랄라라라라 랄라라라 파트라쉬 내가 아주 어렸을 적 아름다운 동화 있어 나를 눈물짓게 했던 그 개 파트라쉬 추억속에 너이지만 언제나 내 맘 속에선 따스한 꿈을 꾸었지 나의 파트라쉬

목욕도 하고 사람도 비싸 못사먹는 유기농 산양유도 얻어 왔다.

개를 키우려면 돈이 많이 든다. 코딱지 만한 옷도 몇만 원, 사료나 간식도 몇만원씩 한다. 예전에 누렁이는 마당 에서 키우고 밥은 주인이 떠다 남은 잔반을 주면 그만이 었는데 이제는 개를 한 식구로 여기고 집안에 키우고 좋 은 음식을 먹인다. 그러니 애완동물을 키우는 사람들은 아 까운 생각 없이 돈을 들여 보살피고, 어떤 이는 재산을 몰 려주기도 한다. 그만큼 사랑스럽기 때문일 것이다.

주차장 할아버지도 예전에 키우던 '첫째 별'이 죽었을 때 흑흑 흐느껴 우었다. 내가 할아버지에게 잘 헤드렸지 만 내가 죽었다더라도 그렇게 슬피 우시진 않으셨을 것이 다. 생각해보면 내가 지금 죽는다해도 할아버지가 별의 죽음을 애도하는 만큼 슬퍼할 이가 없을 듯하다. 그리고 보면 내가 개보다 못한 인간관계를 맺고 있는 것 같다. 애 완동물이 죽으면 며칠 내내 우는 이도 있고, 그 이별이 너 무 마음 아파서 다시는 그런 이별을 하지 않고 싶어서인 지 장수하는 거북이를 애완동물로 다시 키우는 이도 보 았다. 개는 주인 곁에 머물며 주인만 쳐다본다. 내가 진작 개가 제주인을 섬기듯 다른 이를 대했더라면 지금쯤 다 른 사람의 덕만으로도 크게 성공을 했을 것이다. 개처럼 진정으로 정성을 다해 다른 이를 섬겼을 때 맺어진 인간 관계는 동아줄처럼 질길 것이고 서로의 마음은 위안과 행복감으로 충만할 것이다. 앞으로는 별이 처음 보는 이 에게도 반가워 꼬리치듯이 모든 이들에게 살갑게 대하 고, 별이 나뉘는 쳐다보듯이 다른 이들을 주의 깊게 살펴 보고 보살피야겠다.

주차장 마당에 참새가 떼를 지어 날아와 짹짹대거나, 길고양이가 화단 사이로 뱅 돌아다니면 별은 신기하게 쳐 다보고 막 쫓아간다. 나도 이런 짐승들을 닮아 단순하고 활기분하게 살고 싶다. 내일 먹을 것을 미리 걱정하지 않 고, 웃이나 집에 짐작하지 않고, 다만 나이가 들어도 음식 이나 제대로 먹게 틀니를 하기 위해 필요한 기백만원의 돈만 주머니에 챙겨두고 심신이 고단한 하느님들을 진 정한 벗으로 삼고 하루하루 행복하게 살아가리라.*

라준경 / 대구승려재 책임승사