

### 잘못 알려진 백내장 상식

인공수정체로 교체하는 것이 백내장 수술

평소 알던 어르신께서 백내장 수술을 한 달전에 하셨는데 수술 후 경과가 무척 좋아 지금은 굉장히 잘 보인다고 좋아하 신다. 근데 수술 당시 오른쪽 눈을 먼저 수 술했는데 굉장히 난감한 상황이 있었다고 한다. 수술하기 전 동공을 확장하기 위해 산동제를 투입하는데, 아무리 투입해도 동공이 조금밖에 확장되지 않더라는 것이 다. 할 수 없이 그냥 수술을 진행했는데 몇 번의 시도 끝에 겨우 인공수정체를 제대 로 넣을 수 있었다고 한다. 그사이 미취제 도 약간 풀리면서 엄청난 고통을 감수해 야만 했다고 한다. 다음 날 왼쪽 눈은 오른 쪽 눈보다 훨씬 수월하게 수술이 진행되 었다고 하니 사람의 체질에 따라 동공이 확장되는 정도가 다

르고 또 양쪽 눈도 똑 같지 않은 것 같다.

백내장 수술을 받 은 분 중에는 간혹 자 신이 어떤 수술을 받 았는지 정확하게 모 르시는 분들이 있다. 많은 분이 눈의 까만

동자에 백태가 끼는 것을 백내장이라고 여기고 레이저를 통해 이 백태를 깎는 수 술이 백내장 수술이라고 잘못 알고 있는 경우가 우리 주위에 심심찮게 볼 수가 있 다. 솔직히 본 기자도 전에 그렇게 생각을 한적이 있었다. 그도 그럴 것이 백내장 수 술이란 게 10분에서 20분이면 끝나고 대 개 별 고통 없이 쉽게 할 수 있고 무엇보 다 입원하지 않다 보니 그렇게 오해를 하 는 것 같다. 그래서 이번 호에는 백내장 수 술에 관한 정확한 정보를 알려드리도록 하겠으니 많은 도움이 되었으면 한다.

### 첫째, 백내장이란?

건강한 사람의 눈은 수정체가 투명하여 빛이 잘 통과되므로 망막에 선명한 상이 맺혀 물체를 잘 볼 수 있는데 이러한 투명 한 수정체가 혼탁해지는 것을 백내장이라 고한다.

둘째, 백내장의 원인

백내장의 원인은 나이가 많아짐에 따라 노인성 변화로 오는 것이 제일 흔하며 그 외에 선천성, 외상, 대사성 질병(예: 당뇨 병), 약물(예: 스테로이드), 장기간에 걸친 자외선 노출이 원인이 될 수도 있다. 안구 자체의 다른 질환(예: 포도막염, 녹내장, 망막변성)이 있는 경우, 혹은 전에 안구수 술을 받았던 경우에도 발생 될 수 있다.

#### 셋째, 백내장의 증상

수정체가 혼탁해지면 마치 창문에 성에 나 수증기가 낀 것처럼 뿌옇게 보이게 되 는데 더욱 심해지면 눈앞의 손가락도 잘 보이지 않으며, 자세히 관찰하면 검은 눈 동자 속의 아기동자가 하얗게 백태가 낀 상태로 변한 것을 볼 수 있다.

> 넷째, 백내장 수술 을 하면 눈의 질병들 은 전부 다 예방과 치 료가된다?

> 백내장 수술은 눈 안쪽에 있는 수정체 를 교체하는 것이지 눈의 앞쪽에 있는 각 막, 눈 뒤쪽에 있는 망

막을 고치는 것이 아니다. 비유하자면 무 릎 인공관절을 바꾸는 것이지 무릎의 골 다공증을 고치는 것이 아니라는 것이다.

#### 다섯째, 최대한 늦게 하는 것이 좋다?

40년 전 수술 기법, 수술 기계로 진행했 을 때는 '최대한 늦게 하는 것이 좋다'가 맞지만 현재의 기술력으로는 오히려 늦게 하면 수술 후 합병증 및 예후도, 만족도가 떨어지기 때문에 환자의 상태에 따라 적 절할 때에 수술해야 한다.

이상 백내장에 관해 잘못 알려진 상식 들에 대해 알아보았다. 눈 건강은 건강한 습관을 지속하면 충분히 관리가 가능하 다. 예를 들어, 1~2시간 눈을 사용했다면 10~20분 휴식을 취해주고, 어두운 방에서 핸드폰을 오래 들여다보지 않는 것 등이 눈의 피로도를 낮춰 눈을 건강하게 관리 하는 방법이니 꼭 실천해서 눈 건강을 사 수하자.\* 이승우 기자

## <sup>유니의</sup> 내 몸과 마음을 치유하는 요가

#### '사망을 제거해야 비로소 말세'

사람들은 이 세상이 망하는 것이 말세 인 줄 알고 있다. 말세란 인간을 괴롭히 고고통과병고와재난과가난을주어사 람들을 죽게 하던 마귀의 신이 되는 사망 을 제거하는 때가 말세다. 욕심이 죄요, 죄가 마귀요, 마귀가 사망이다. 마귀를 죽이는 자가 나와서 죄와 사망을 제거해 야 비로소 말세가 되는 것이지 아무 때나 말세가 되는 것이 아니다. 마귀를 전멸시 켜야 마귀 세상이 끝나고 잘시는 세상이 오는 것이다. 평화의 시대. 안식의 세계 지상천국이 말세다. 말세의 뜻도 모르고 말세의 정의도 모르고 아무 때나 말세인 줄 알고 악한 일만 보면 말세가 되어서 그렇다고 잘못 말을 하는 자들이 있는 것 이다.

구세주 말씀 중에서\*

### 결리고 뒤틀린 요통에 좋은 아기 자세~

요통이 일어나는 부위는 요추 부분인 데 요추는 5개의 뼈로 구성되어 있다. 5

개의 뼈 사이에 추간판인 디스크가 있어 서 충격을 막는 완충작용을 하고 뼈 주위 에는 강한 인대들과 근육조직이 둘러 싸 서 보호를 하고 있다. 요추가 제 기능을 다 하려면 뼈, 디스크, 인대 근육이 제자 리를 잡아야 한다. 통증은 고치라는 신호 다. 요통을 고치려면 골반과 허리뼈를 중 점적으로 편하게 하는 자세를 꾸준히 하 는 것이 도움이 된다. 모든 동작을 부드럽 게 하품하듯이 기지개를 켜듯이 해야 무 리가 없고 효과적이다.

효능: 대장, 직장, 신장 기능 활성화. 복 부에 가스 배출, 혈액순환 원활, 복부가 가벼워져서 척추가 편안하다.

#### 누워서 다리를 잡아당기면 요추 위치 가 바른 자세로~

동작①: 등대고 누워서 양발을 가지런 히 모은 뒤 오른쪽 다리를 구부려 무릎을 깍지를 낀다. 턱은 가슴 쪽으로 내린다. 숨을 내쉬면서 무릎을 가슴으로 끌어당 기고 왼발 뒤꿈치를 밀어낸다. 10초 유지, 좌우3세트

동작②: 숨을 마시며 당긴 무릎을 낮추



고 내쉬면서 다시 무릎을 끌어 당긴다. 고개를 들어 턱을 무릎에 대고 유지한다. 숨을 마시며 당긴 무릎을 낮추고 내쉬면 서 무릎을 풀어준다. 10초 유지, 좌우 3세 트

동작③: 양다리를 모아 무릎을 구부려

양손으로 깍지 끼고 무릎을 감싼 후 가슴 쪽으로 당긴다. 10초 유지, 5회.

동작4: 무릎을 끓고 앉아 상체를 숙여 턱을 바닥에 댄다. 양팔은 엉덩이 옆에 놓 고 긴장을 풀면서 편안히 호흡을 한다. 10 초 유지, 5회,\*

생명샘

### 내 백성이 지식이 없어서 망하는도다

성경에 영생의 말씀이 쓰여 있지만 수많은 사람들이 성경을 읽어도 영생의 목적을 달성하지 못하고 있는 이유는 무엇일까? 인류 역사 이래 수많은 성현과 선지 자들이 이 세상에 출현했었지만 그 누구도 영생을 얻 지 못하였으니 영생의 하나님은 탄식하지 않을 수 없 을 것이다.

하나님께서는 호세아 선지자를 통하여 다음과 같이 탄식하고 계신다. "내 백성이 지식이 없으므로 망하는 도다(호 4:6)." 여기서 지식이란 앎이므로 학문이라고 도 말할 수 있겠다. 따라서 이 성경구절은 내 백성이 학 문이 없어서 망한다고 고쳐서 생각할 수 있을 것이다. 또한 망한다는 것은 사업이 망했다고 할 때 쓰는 것과 는 다르게 죽는다는 뜻이다. 옥편을 찾아보면 망(亡)에 는 죽는다는 뜻이 있다. 그러므로 위 성경구절은 이스 라엘 백성들이 학문이 없어서 죽는다고 탄식하는 하나 님의 말씀인 것이다.

그렇다면 무슨 지식(학문)이 없어서 망한다고 탄식 하셨을까? 바로 영생의 지식이 없어서 망한다는 것이 다. 왜냐하면 성경은 영생을 목적으로 쓰여진 하나님 의 말씀이기 때문이다. 너희가 성경을 상고하는 것은 이 안에 영생이 있음이라(요 5:39)는 말씀은 바로 그런 뜻이다.

### 영적 학문의 올바른 해석

내 백성이 영생의 학문이 그려진 성경을 읽지만 왜 영생을 못하고 다 죽는 것일까? 그것은 성경 말씀을 육 적으로 해석하고 있기 때문이다. 성경 말씀은 하나님 의 말씀이고, 하나님은 영이시므로 성경 말씀은 영의 말씀인데 이를 육의 말씀으로 알아듣고 있으니 어떻게 영생을 얻을 수 있겠는가? 예를 들어서 겨자씨만 한 민 음이 있어도 이 산더러 명하여 저리로 옮기라 하면 옮 겨진다는 말씀을 실제 겨자씨만 한 조그마한 믿음이

하루 참아내느라 고생이 심할 것이다.

하지만 부모님께서 낳으시고 키워주신

은혜를 생각한다면 마음고생이 덜할

것이다. 한 후배는 어깨 한쪽엔 어머니,

다른 한쪽엔 아버지의 얼굴 문신을 새

겨 놓았다. 부모님의 은혜를 잊지 않겠

다는 뜻일테지만 어머니, 아버지의 피

가 내 온몸을 휘감고 돌고 있다는 생각

만 해도 그 은혜를 잊지는 못할 것이다.

우리는 어르신을 보살피나 어린이를

보살피나 무척 수고스럽고 신경이 쓰

인다. 간혹 정신줄을 놓고 있다가는 내

가 화초를 죽인 것처럼 큰 낭패를 당할

요즘 나는 화초는 가꾸지 않지만 주

차장의 마스코트 똥강아지 '별'을 돌보

는데 손이 많이 간다. 밥 챙기고 배변판

세척하고, 목욕시키고 털 빗기고, 산책

시키고 놀아주는 등 준육아라고 할 수

있어도 눈앞에 실제로 보이는 산을 옮길 수 있다고 말 하고 있다. 이는 잘못된 해석이다. 여기서 산은 영(靈) 의 산을 말하는 것이지 실제의 산을 말하는 것이 아니 다. 즉 내 안에 있는 죄악의 산을 말한다. 따라서 위 성 경말씀의 뜻은 겨자씨 만큼 작은 믿음이 있으면 내 속 에 있는 죄악의 산을 옮길 수 있다는 뜻이다. 이렇게 풀어야 성경 말씀이 뜻이 살아나지 육적으로 풀어서 는 말씀의 진의를 알 수 없다.

믿음 또한 마찬가지다. 믿음은 믿는 마음이 아니라 하나님께서 선물로 주시는 믿음을 말한다. 하나님께 서는 영생의 신이시므로 믿음의 영을 선물로 주시지 누구를 믿는 마음을 주시는 게 아니다. 따라서 믿음이 란 자신 속의 태산 같은 죄악의 산을 없애버리는 하나 님께서 주시는 영생의 영을 말하는 것이다.

성경은 이처럼 영의 말씀으로 해석해야 영생이라는 목적지에 도착할 수 있는 길을 보여주게 되어 있다. 영 적 장님은 성경을 바로 이해할 수 없는 것이다. \*

이수봉 장로 / 본부제단



# 다시 힘을 내어라

박강수

주차장 아르바이트를 하던 중 어느 날, 온 차체가 찌그러지고 흠집이 난 소형차 한 대가 들어왔다. 차주가 나가실 때 "꽃 좋아 하세요?"하고 물으시길래 "네!" 하니 차 뒷좌석에 실려있는 어 린 꽃 모종을 열댓 개나 주셨다. 어버이날 그 중 예쁜 아이 몇 개 를 챙겼다. 그리고 주차장 사모님이 주신 평양산 백두산 들쭉주 를 챙겨서 어머니에게 갔다. "백두산 천지가에 들쭉열매 아름답 고..."하며 창부타령 노래만 불렀는데 그 들쭉으로 담은 술을 구하 게 될 줄은 몰랐다. 어머니는 내가 뭘 들고 집에 가면 언제든지 도 로 가져가게 하시는데 이번 선물은 슬쩍 받으시면서 하시는 말 씀, "꽃을 좋아하지 않으면 사람이 아니지!" 화초 가꾸는 것을 워 낙 좋아하셔서 꽃 선물은 마다하지 않으셔서 다행이다. 제단 옆 건물에서 식당을 하시는 부부 내외도 바쁜 와중에도 무언가 키 우는 것을 무척 좋아하신다. 제단 베란다에서 내려다 보면 옥상 에 호박, 고추, 오이 등을 큰 화분에 많이 심어놓았다.

며칠 전 제단에 고작 2개밖에 없는 꽃나무 중 하나가 죽였다. 그날 아침 도로로 난 창가에 다가서니 '이뿔싸!' 꽂나무 잎시귀가 모두 시들어 있었다. 요즘 바빠서 깜박하고 보름가량 물을 안주 었는데 죽은 모습을 보니 미안하고 죄책감이 앞선다. '조금만 더 신경을 쓸 것을... 녀석이 죽어가면서 얼마나 힘들었을까?' 이런 생각을 하고 있는데 전화벨이 울린다. 받아보니 우유를 받아드시 는 단골 할머니다. 요즘은 할머니의 따님이 우윳값을 송금하셔서 몇 달을 뵙지 못했다. 전에는 수금을 하러 방문하면 맛난 간식도 내놓으시고 살아오신 이야기도 한 보따리 풀어 헤치셨다. 요즘은 오전에 '기억학교'에 가셔서 오후 늦게 되어서야 집에 오시고, 재



다시 힘을 내어라 나의 손을 잡아라 뒤돌아보지 말고 나아가야지 푸른 나무들도 등을 미는 바람도 너를 위한 몸부림에 힘겹다

삶에 지치면 길을 잃고 지치면 친구가 되어 줄 그댈 만나 기대어 걸어가 보자 올라가 보자

아픔은 사라져 누구든지 사랑해 걸어가 보자 올라가 보자

다시 힘을 내어라 나의 손을 잡아라 뒤돌아보지 말고 나아가야지 푸른 나무들도 등을 미는 바람도

미있게 일과를 보내신다고 하니 다행이라는 생각이 든다. 꼭 친 부모가 아니더라도 젊은 세대가 어르신들을 보살피는 것은 공동 체의 삶이 유지되는 데 있어 필요한 일이다. 나도 전에 직장일로 하루종일 바쁜 지인의 어머니를 돌봐드린 적이 있다. 치매가 좀 있으셔서 내가 가기만 하면 내가 물건을 훔쳐갔으니 돌려달라고 화를 내시고 크게 호통을 치셨다. 매일 도둑 아닌 도둑이 되어 욕 을 먹어가며 어르신을 보살펴야 했다. 사실 치매가 더 심하신 어 르신들을 직접 돌보는 자녀들은 더 큰 마음의 상처를 입고 하루

손을 내밀면 나의손을 잡으면

너를 위한 몸부림에 힘겹다

있다. 꽃을 가꾸든, 길고양이를 돌보든 생명을 보살피는 일은 모두 수고로운 일이지만 대상을 사 랑하는 마음만 있으면 수고는 즐거운 놀이가 될 수도 있 다. 하루는 주차장 일을 나가니 사모님께서 손가락 마디마

수 있기 때문이다.

다 뜸을 뜨고 계셨다. 그러면서 하시는 말씀이 평생 시는 동안 이룬 것 없이 골병만 들고 허무하다는 말씀을 하셨 다. 내가 자식을 효자, 효녀로 훌륭하게 키우셨으니 최고 의 작품을 만드셨고 과거 섬유공장 직원식당을 경영하며

60여 명의 직원들을 먹이고 살리셨으니 얼마나 보람된 인생을 사셨느냐며 칭찬의 말씀을 드리니 고개를 끄덕이 며 미소를 지으셨다. 나도 근 20년을 우유 배달을 하는 동 안 귀여운 꼬마 고객은 건장한 청년이 되고 청순한 아가 씨는 삶의 머언 뒤안길에 들어선 엄마가 되었다. 나 자신 에게도 나름 성실하게 살아왔다고 칭찬하고 위로를 해 본다.

우리에게 목숨이 붙어있는 한 아무리 힘들어도 생명을 돌보라고 양심은 우리에게 명령을 한다. 그런데 사랑을 쏟아부어 타인을 보살폈으나 반대급부로 오히려 마음의 상처를 받고 힘이 들 때도 있다. 그러나 그때 용기를 내 어 '미워도 다시 한 번' 전혀 상처를 받지 않은 척하고 상 대에게 다가설 때 쌍방의 영혼은 성장한다. 하지만 그것 이 쉬운 일이 아니라서 나도 그러한 상황을 맞닥뜨릴 땐 그냥 속세의 인연을 끊고 '자연인'이 되고 싶다. 그래도 심 신이 건강한 이로서 직무유기인 것같아 그러지는 못하겠 다. 많이 지칠 땐 몇몇 어르신들이 운명하실 때의 모습을 떠올린다. 폐가 망가져 숨이 가빠서 괴로워 하시던 모습 을 떠올리면 나 자신 지금 편안하게 호흡하고 모든 육신 의 기능이 온전함에 감사한 마음이 든다.

우리는 '나'라는 욕심의 영에 지배를 받다보니 늘 불만 과 근심에 휘둘려서 감사하고 기쁜 마음을 유지하기가 쉽지 않다.

오늘도 뜨겁게 빛나는 태양 아래 별반 새로운 것은 찾 아볼 수 없다. 그저 생명을 키우려는 마음과 생명을 죽이 려는 마음 간에 지난한 싸움만이 끊임없이 이어질 뿐.\*

라준경 / 대구승리제단 책임승사