

건강과 수행

대상포진은 왜 생기나?

몸속 수두바이러스가 면역력 약화로 활성화되기 때문

코로나로 몸도 마음도 지쳐있는 요즘에 찾아올 수 있는 질병이 바로 대상포진이다. 이 대상포진은 온몸이 육신대고 오한과 발열 증상을 동반하며 처음엔 몸의 한쪽 부위에 심한 통증이 오는데 가슴, 허리, 팔, 얼굴 순으로 통증이 많이 나타난다. 그래서 이렇게 몸에 통증이 오면 스스로 감기몸살이라고 자가진단을 하는 경우가 많고 병원에서도 신경통이나 디스크, 오십견, 늑막염으로 오진을 하는 일도 종종 있다. 하지만 통증이 생기고 나서부터 약 3-4일이 지난 후 피부 위로 물집이 발생하는데 대상포진은 물집이 한쪽으로만 나타나는 특징을 지니고 있어 유독 한 쪽으로만 지속적인 통증이 느껴진다면 대상포진을 의심해보고 즉시 병원에서 정확한 진단을 받아야 한다.



대상포진은 어렸을 때 앓은 수두 바이러스가 완전히 사라지지 않고 우리 신체 내 특히, 몸속의 신경을 타고 오

랫동안 잠복해 있다가 우리의 몸이 약해지거나 다른 질환으로 인해 내 면역기능이 떨어져 있을 때 다시 활성화되어 이 병을 일으킨다.

대상포진의 특징은 신경을 타고 잠복해 있어서 신경 중의 하나를 따라서 퍼진다는 점이다. 우리 몸의 신경은 척추에서 오른쪽, 왼쪽으로 한 가닥씩 나와 있기 때문에 대상포진에 걸리면 몸의 한쪽에만 통증과 수포를 동반한 피부 병변이 발생하며 또한 신경 중에서도 감각신경과 운동신경 중 감각신경에 침범한다. 치료 시기를 놓치면 통증이 심해지고 부위에 따라 합병증이 다르게 나타날 수 있다. 만약, 눈 주위에 생긴 경우라면 눈에 여러 가지 합병증이 올 수 있어 안과 진료를 함께 고려해야 하며, 안면부 및 귀를 침범한 경우에는 심한 귀 통증, 안면마비, 이명, 난청 등을 초래할 수 있어 이비인후과 진료가 필

요할 수 있다. 또 대표적인 합병증인 신경통은 환자의 15%가 겪는데, 주로 환견거리거나 콧속 수시로 찌르는 듯한 만성 통증을 뜻하며 몇 달 또는 몇 년 동안 지속될 수 있다. 또 전체 환자의 5% 미만에서는 운동신경을 침범할 수 있는데 운동신경 마비로 팔이나 다리를 들지 못하는 경우도 있고 방광 부위에 발생하면 소변을 못 보는 경우도 생길 수 있다고 한다. 이처럼 다양한 합병증의 위험까지 있는 대상포진이기에 증상이 나타나면 되도록 빨리 병원을 찾아 치료를 받아야 하겠다.

이처럼 대상포진은 얼마나 일찍 치료를 시작하느냐에 따라 치료기간을 수년에서 한 달 정도로 줄일 수 있다. 그만큼 조기치료가 중요한데 특히 피부 병변이 생긴 후 72시간 이내에 항바이러스제를 복용해야 통증의 발생빈도와 대상포진 후 신경통 발생을 최소화할 수 있다고 한다. 대상포진 통증 완화를 위해 스테로이드 주사 또는 진통제 연고를 함께 사용하기도 한다.

대상포진을 가장 효과적으로 예방할 방법은 자신의 면역력을 높이거나 아니면 백신 접종을 맞는 것이다. 백신은 잠복해 있던 바이러스가 다시 활성화되는 것을 예방하며 50대 이상 성인이 접종 대상이며 50대 예방 효과는 70%, 60대 이상은 51%로 알려져 있다. 이미 대상포진에 걸렸던 사람은 예방접종을 굳이 할 필요가 없지만, 대상포진 백신이 나온 지 얼마 안 돼 의학적 효과나 부작용 등에 대해서는 좀 더 지켜봐야 한다는 의견도 있다.

건강한 사람은 대상포진 재발이 드물지만 면역력이 현저하게 떨어진 노인들이나 갱년기를 시작하시는 분들, 다른 질병을 가진 분들은 대상포진이 재발하지 않도록 평소 면역력 관리에 힘써야 하겠다.* 이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“이슬성신이 내리면 그때가 말세다”

성경에 이슬성신을 부여하는 자가 구세주라고 쓰여 있다. 호세아서 14장 5절에 “내가 이스라엘에게 이슬과 같으니 저가 백합화같이 피겠고”라고 한 것은 이슬을 부여하는 자가 구세주이고 백합화라는 것이다. 구세주는 산곡의 백합이라고 찬송가는 항상 부르면서 이것은 몰랐다. 그러므로 이슬성신을 부여하는 자가 구세주라고 되어 있는데 이슬성신은 아무 때나 내리는 것이 아니요, 말세에 내린다고 기록되어 있는 것이다. 요엘서 2장 28절에 “말세에 남종과 여종들에게 은혜를 부여하시니 땅에서 짐조가 일어나는 데 피와 불과 연기 기둥”이라고 했다. 구세주는 말세를 이루는 자이므로 이슬성신이 내리면 그때가 바로 말세이다.

구세주 말씀 중에서,

삶의 질을 좌우하는 근육이 탄탄해야 면역력이 강할 수 있고 활력도 생긴다. 근육량만 늘리는 운동보다 근육의 질까지 좋게 하는 운동을 추천한다. 근육

이 줄어들면 단순히 힘과 체력만 떨어지는 데 그치지 않는다. 보행속도와 균형감각이 떨어져 낙상, 골절, 심근경색, 뇌졸중 위험도 커질 수 있다. 심장은 그 자체가 근육 덩어리인데, 근육은 혈압 혈당을 조절하는 역할도 하기 때문이다. 새해부터는 좀 더 부지런히 꾸준한 근육 덩어리 몸을 만들어 보시면 어떨까요?

골반의 균형 회복을~

효능: 골반의 균형을 회복하고 하체를 탄력 있게 만들어 준다. 어깨와 가슴을 확장하고 오십견을 예방한다. 목과 어깨의 혈액순환을 돕고 중심과 균형감각 능력이 향상된다.

주의: 개인의 유연성에 따라 수련한다.

동작①: 선 자세로 오른발을 앞에, 왼발을 뒤에 두고 가슴 앞에서 양손을 합장한다. 10초 동안 중심과 호흡 조절을 한다.

동작②: 왼 다리를 뒤로 뻗으며 중심을



낮추고 양손은 위로 뻗는다. 어깨를 들어 시선은 손끝을 바라본다. 10초 유지, 좌우 3세트

동작③: 하체를 고정하고 양손은 엉덩이 뒤에서 깎지를 낀다. 이때 어깨를 좌우로 돌려 호흡과 함께 목 운동을 병행한

다. 목 운동 좌우로 교대 반복, 5회.

동작④: 호흡을 마시며 양팔을 등 뒤에서 멀리 뻗어 올린다. 10초 유지, 좌우 3세트
매일 규칙적인 운동은 영생학을 실천하는 좋은 방법입니다.*

생명샘

의지하려는 마음

지구촌 여러 곳에서 폭설로 많은 사람들이 고통을 받고 있다. 미국의 경우 북극 한파가 몰아치고 ‘폭탄 싸이클론’이 덮쳐 폭설로 인한 사상자가 많이 나오고 있고 정전으로 추위에 떨고 있다고 한다. 심지어 좀처럼 영하권으로 내려가지 않았던 남부 플로리다 지방도 영하권 추위로 내려갔다고 하니 이상 기후의 위력이 대단하다. 우리의 이웃 일본도 90센치미터 넘는 폭설이 연 이틀 쏟아져 정전과 폭설로 인한 사상자가 수십 명 발생했다는 보도가 나오고 있다. 우리나라도 예외가 아닌데 전라도, 충청도 등의 지역에 폭설이 내려 - 순창 지방에는 60센치미터, 광주에는 40센치미터에 달하는 폭설이 내렸다고 한다 - 눈길 교통사고를 비롯한 크고 작은 사건들로 많은 사상자가 생겼다고 한다.

온난화로 인한 지구촌 이상기후는 어제 오늘의 일이 아니지만 매년 이상기후로 인한 재난으로 많은 사람들이 죽어갈 때 우리는 자연의 위력 앞에 얼마나 나약한

존재인지를 깨닫는다. 자연의 위력뿐만 아니라 불시의 죽음 앞에, 예를 들면 부모님을 비롯한 가장 사랑하는 사람들이 불치병에 걸려 죽어가거나 불의의 사고로 사망하였을 때 자신이 아무것도 해줄 수 없다는 무력감에 우리는 인간이란 존재가 얼마나 나약한지 뼈저리게 느끼게 된다.

우리는 자신의 나약함을 느낄 때 누군가에게 의지하고 싶어진다. 자신이 느끼는 한계와 솔직한 감정을 위로받고 싶어진다. 험한 이 세상에 나 혼자만 존재하는 게 아니라는 것, 내 고민을 들어주고 같이 저울 수 있는 존재를 원한다. 돈이 없어 절절해질 때 그 고통을 함께해 줄 친한 벗을 찾는다. 인생의 말년에 외롭게 살아가는 이들은 여생을 함께 나눌 배우자를 원한다. 누군가의 든든한 어깨에 기대고 싶어지는 게 인간이다.

인간이란 존재는 육체를 가졌기 때문에 나약함을 태생적으로 가질 수밖에 없는 것 같다. 육신이란 하나님

이었던 우리가 마귀에게 사로잡힘으로 있게 된 굴레이자 땅에임을 모르고 대부분의 사람은 육신이 자신인 것으로 알고 살아오고 있다. 자신의 본 모습은 우주를 마음대로 날아다니며 말로 형용할 수 없는 쾌락을 누리며 살 수 있는 하나님이라는 사실을 모르는 무지한 사람들은 육신의 감옥에 갇혀 생사의 고통에 지배를 받고 있다.

하지만 육신을 벗어버리고 하나님으로 다시 태어날 수 있는 가능성이 90퍼센트 이상 있으며, 사람은 누구나 하나님의 자식이며 다시 하나님으로 태어날 수 있다는 구세주의 가르침은 인생이란 고행을 살아가는 우리에게 삶의 소망으로 다가온다.

하나님의 도를 닦고 있는 수도인들에게는 의지하고 싶은 이러한 마음은 가장 큰 적이다. 하나님이 되려면 인간의 탈을 벗어야 하는데 인간의 탈을 벗지 못하게 하는 마음이기 때문이다. 누군가가 해주겠지 하는 마음을 벗어야 한다. 무소처럼 홀로 묵묵히 걸어 가야 한다. 오직 의지할 곳은 구세주 한분밖에 없다는 사실을 명심하고 타인에게 의지하는 마음을 버려야 한다.*

시 한편

생각 한 줄

누룩 한 덩어리
또는 까닭을 알겠느냐.
저 혼자 무력감에 부대끼고 부대끼다가
어디 한 군데로 나자빠져 있다가
알맞은 바람 만나
살대시다운 가슴,
그 사랑을 알겠느냐.
오가는 발걸음 여기 멈추어
밤새도록 우는 울음을 들었느냐.
저 혼자서 찾은 길이
여럿이도 찾는 길임을
연동철한 칼날은 알고있나니,
무르익으려도 쫓아는 가슴,
그 가슴 울림 들었느냐.
속 깊이 쌓이는 기다림
삭고 삭아 부서지는 일 보았느냐.
우리가 썩어 문드러져
우리 고향 좋은 물 만나면
당당아서 함께 끓는 마음을 알겠느냐.
충도 되고 기쁨도 되고
해썬는 얼굴도 되는 죽음을 알겠느냐.
아 지금 감춰둔 누룩 뜨느냐,
냄새 퍼지느냐



그림 출처: 네이버 블로그 소예종

누룩
이성부

푸근한 날씨가 연일 이어지다가 동장군이 갑자기 덮쳐 경기도와 서해안 쪽으로 대설이 내렸지만 영남 지방은 다행히 눈은 내리지 않아 흡사한 견딜 만하다. 새벽에 우유를 돌리다 하늘을 쳐다보니 마른 나뭇가지 사이로 보름달이 환하다. 멀리 길도통이 조그만 식당에도 추운 길손보고 들어와서 쉬라는 듯 불이 환하다. 갑자기 추워진 겨울 날씨가 한해의 마지막 막과 새해의 시작을 알리는 신호탄같다. 12월 달력 한 장 남겨놓고 올 한해를 되돌아보고 기쁘고 행복했던 일, 슬프고 힘들었던 일, 잘했던 일, 잘못했던 일들을 떠올리며 스스로 칭찬도 하고 반성도 한다. 올해는 6월까지 주저장 일로 눈코 뜰새 없이 바빴지만, 그 일을 그만두고는 여러가지 취미 생활을 즐길 수 있어 좋았다. 6개월간 동고동락했던 주저장 사모님은 나의 우렁각시가 되어서 점심 초대도 자주 해주시고 맛있는 반찬도 많이 싸 주신다. 함께 지내던 ‘별이’를 임양시키는 과정에서 알게 된 캣맘, 도그맘(?)들과도 좋은 친구 사이가 되었다. 나를 볼 때마다 강아지 미용을 배워 자기 명명어 들 데리고 실습하러간다. 사비를 들여 많은 수의 유기견과 길고양이들을 보살피느라 살림이 많이 쪼들리는 모습을 보면 안쓰럽다. 해를 거듭할수록 민요학원과 풍물단의 누님들과도 친해져 이제는 가족같은 느낌이 든다. 올 한해도 마음이 따뜻한 사람들과 함께할 수 있어서 정말 감사하고, 다가오는 새해엔 나 또한 타인에게 더욱 따뜻한 사람이 되어야겠다고 마음먹는다.

얼마 전 민요학원에 가니 늘 명랑하던 총무님이 벽에 기대고 앉아 아픈 사람처럼 수업을 듣고 있었다. 주말에 시골에 내려가 친지들과 김장을 500포기나 담느라고 몸살이 났단다. 선생님께서도 시골에 내려가 300포기 담으셨단다. 지금도 60

대 넘은 어머니들은 월동준비로 김장을 담그고 메주를 만들어 띄우는 것을 중요하게 생각하신다. 김치와 된장, 김장은 발효식품으로 건강에 아주 도움이 되는 음식이다. 폭 익은 김치와 돼지 비계를 넣고 끓인 찌개, 청량 고추를 넣은 알싸한 된장국, 구수한 청국장, 동치미 국물에 타박 고구마는 겨울의 별미다. 나는 이런 발효음식을 아주 즐긴다. 유우도 요쿠르트로 만들고 심지어 단감도 홍시처럼 물렁하게 될 때까지 두고 술은 마시지 않지만 예전에 시골에 가서 누룩을 넣고 익힌 달콤한 농주를 맛본 기억이 아직 남아있다. 이런 음식들은 먹고 나면 속이 편안하고 잘 익은 김치는 먹고 나면 온몸이 정화되는 느낌이 든다. 시귀는 사람들도 발효음식처럼 부담없고 푸근한 사람이 좋다. 숙성된 김치처럼 세상의 파도와 풍랑에 절고 인생의 매운 맛 진하게 몸에 배인 60대의 누님들이 나의 베프다. 명품 목은지 같은 칠팔십대 어르신 몇 분들과는 더할 나위 없이 막역한 사이다. 노란 콩이 삶기고 짓이겨져 메주로 띄워지듯 인고의 세월을 견뎌내신 비지찌개, 청국장 냄새 풀풀 풍기는 인생 선배들과 견뎌낸 관계를 맺고 지내는 것이 최고의 행복이요 하나뿐인 재산이다.

뉴스를 보니 올해는 무연탄이 부족하여 연탄생산이 저조해 취약계층이 연탄 수급을 받지 못해 추운 겨울을 지내야 한다. 해외도 유럽에서는 울겨를 러시아산 가스를 공급 받지 못해 난방에너지 절약 캠페인을 펼치고, 우크라이나 키이우는 러시아의 공습으로 도시의 절반 이상이 전기가 차단되고 가족들은 파괴되어 겨울나기가 여간 힘들 것 같지가 않다. 어려운 시기인 만큼 이웃을 돌리보고 나눔을 실천하여 다 함께 무사히 겨울을 잘 넘기길 기원한다.

어제는 이태원 참사 희생자 49재가 있었다. 내 몸보다 더 소중한 보살피던 자식을 떠나보내는 부모님들이 통곡하는 모습을 보니 가슴이 저며지고 새삼 사람의 소중함, 생명의 소중함이 절실히 느껴진다. 나 또한 어려서는 철을 몰라 부모님께 불효한 것이 생까나 눈시울이 붉어진다. 내가 아는 지인 가운데 많이 배우시고도 자신을 소박하게 낮추며 대해주시는 한 친한 어르신께서도 근래에 갑자기 가까운 친지를 세 분이나 보내고 나서 삶이 속 빠지셨는데 이제 조금 회복하셨다. 친한 동생 하나도 작년에 어머니를 여의고 나서 눈에 대상포진이 오고 면역력이 약해져 여기저기 염증이 발생했으니 겨우 이겨내면서 이제 좀 진정되었다. 사랑하는 사람을 떠나보내려는 것은 삶을 예이든 고통이지만 기억에서 놓아주고 다시 힘차게 살아가는 것을 명자도 바랄 것이다. 아직도 더불어 살아가야 할 가족과 이웃이 많이 남아있지 않은가? 여자는 약하지만 어머니는 강하다는 말이 있다. 하지만 남자도 약하지만 아버지가 되면 강해지고, 아무리 나약한 사람이라도 사랑을 하게 되면 강해진다. 모르는 이웃들을 내 몸처럼 사랑하면 마음이 늘 행복하고, 힘든 일도 쉽게 해내고 인생이 보람차고 당당하다. 우리 속에 계신 생명과 양심의 주인 되시는 하나님의 힘이 세시기 때문이다.

또 다시 인고의 계절이 돌아왔다. 김치가 독 안에서 숨죽이며 익기를 기다리듯이, 메주와 소금물이 독 안에서 맛난 된장과 간장이 되길 기다리듯이 우리도 서로를 품에 꼭 안고서 따뜻한 마음이 더욱 무르익기를 기다리며 이 겨울을 이겨내자. 그렇게 하루하루 버티다 보면 머지않아 입춘대길이다.*

라준경 / 대구수리재단 책임승사