

건강과 수행

폭염을 이기는 방법

이수치열(以水治熱)로 폭염을 이기자

요즘 살인적인 폭염 때문에 세계가 난리다. 1994년 이후로 이렇게 기온이 올라간 적이 없을 정도로 요즘의 기온은 이상할 정도로 기온이 상상을 초월하고 있다. 이렇게 가다가는 잘못되지는 않을까 걱정하는 사람들이 한 둘이 아닌 것 같다.

하지만 너무 걱정할 필요는 없을 것이다. 왜냐하면 기온이 올라가는 데에는 분명히 원인이 있을 것이기 때문에 그 원인만 없애지게 되면 기온은 정상으로 되찾을 것이라고 본 기자는 생각한다. 따라서 조금만 느긋하게 기다려보자. 이왕이면 눈가에 웃음을 띠며 기다려보는 것도 좋지 않을까. 그리고 폭염을 이기는 몇 가지 방법 또한 제시해 드릴 테니 도움이 되기를 바란다.

첫 번째, 이수치열(以水治熱)을 권해 드린다.

흔히, 이열치열(以熱治熱)이라고 하여 일부러 사우나 같은 더운 곳에 가거나 뜨겁고 매운 음식을 먹는 경우가 있는데 이는 매우 미련한 행동이다. 체열이 올라가 더욱 탈진에 빠지게 만들 수 있으며 심한 경우에는 열사병이 생길 수도 있기 때문이다.

의학적으로 보더라도 이수치열이 몸에 굉장히 좋다. 왜냐하면 물이라는 것은 우리 주변에서 보이는 것 중에 가장 비열이 높은 물질이기 때문에 온도를 1도 올리기 위해 가장 많은 열을 빼앗아가는 물질 또한 물인 것이다. 따라서 요즘처럼 무더운 계절에는 수시로 물을 마시거나 가벼운 샤워와 등목 등으로 체온을 식히는 것이 현명하다.

두 번째, 땀을 많이 흘리는 경우에는 조금 짜게 먹자.

땀을 많이 흘리는 계절에는 맹물만 많이 먹게 되면 저나트륨 증상이 올 수 있는데 나트륨 부족으로 뇌세포 부종으로 붓고 두통과 구토, 의식혼란에 이어 사망까지 초래할 수 있다. 물론 더운 날씨에 운동하는 장거리 선수나 행

군하는 군인들처럼 장시간 운동이나 노동을 하는 경우에 적용된다. 미국스포츠의학회는 물 1리터에 소금 0.5에서 0.7그램 정도 섞어서 마실 것을 권유하는데 이 농도는 스포츠음료보다 두 배 정도 진한 농도인데 소금을 일부러 먹기가 부담스러우면 얼큰한 국물 등 평소보다 조금 짠 음식을 먹는 게 좋겠다.

세 번째, 습도를 관리하자.

우선 습도가 높으면 불쾌한데 두 가지 이유가 있다. 하나는 수증기 입자 자체가 피부에 닿으면서 열을 전달하고 체감온도가 상승하기 때문이고, 둘은 습도가 피부에서 땀 증발을 방해해 끈적거리게 만들기 때문이다. 하와이나 미국 캘리포니아가 전 세계적인 휴양지로 명성을 드날리는 이유가 높은 기온에 비해 습도가 낮기 때문인데 우

리가 그곳에 갈 순 없기 때문에 습도를 제거하기 위해서는 제습기와 에어컨이 현실적인 방법이다. 그리고 드라이어로 몸의 털 부분을 바짝 말리는 것이 좋은 방법이다.

마지막으로 운동이나 노동을 통해 피로물질을 낮게 쌓아두는 것이 열대야를 이기는 가장 확실한 방법이라고 본다.

낮 시간 동안에 근육에 피로물질을 쌓아두게 되면 밤에 잠이 잘 온다. 매일 한두 시간 이상 열심히 운동하자. 더울 때는 장시간 저강도 운동이 적합하다. 단시간의 고강도 운동은 심장에 부담을 주며 몸이 탈진상태에 이르게 되고 교감신경을 자극하고 체열 발산을 유도해 오히려 야간 숙면을 방해한다. 천천히 오래 걷거나 배영처럼 격렬하지 않은 수영, 맨손체조나 요가 같은 정적인 운동을 추천한다.

※ 비열이란 단위질량(보통1그램)의 물체의 온도를 1도 높이는 데 필요한 열의 양을 말한다.*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

우리 몸의 땀속에는 죽은 조상들의 피가 들어 있다. 이것을 의학계나 종교계나 그 누구도 몰랐던 것이다. 우리 몸속에 아버지, 어머니, 할아버지, 할머니 등 조상 대대로의 피가 들어 있다. 피가 영이므로 죽은 사람의 피는 죽은 사람의 영이다.

다시 말하면 살아 있는 한 사람 속에 죽은 사람의 영이 부지기수로 들어 있는 것이다. 그런데 그 많은 영 중에서 현재 나를 지배하고 있는 나라는 주체 영은 가장 힘이 강한 영이다. (참 생명의 말씀 중에서)

~척추, 고관절, 파워 스트레칭~

벗어나라! 달라고 싶으면, 앉은 자리에 그대로 있으면 언제나 그 자리일 뿐이다. 연일 폭염이라고 하지만, 충분한 수분과 적절한 체온유지를 하며 움직여라! 운동하라! 땀 흘려라! 인간이 연습하고 인내하면 한나 님으로 거듭날 수 있다.

1.척추 비틀기:

한 다리는 펴고 다른 한 다리는 무릎을 세우고 그 위로 접는다. 세운 무릎의 반대쪽 손으로 무릎을 감싸 안아 가슴 앞으로 당겨주고 상체를 꼿꼿하게 세워 세운 다리 쪽으로 몸을 비튼다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

2.다리 구부러기 안기:

누워서 두 다리를 가슴 앞으로 안아 당긴다. 고개를 앞으로 숙이고 등을 동그랗게 만들고 앞뒤로 흔든다. 30회.

3.앉아서 상체 구부리기:

두 다리를 확장하고 앉은 상태에서 상체를 오른쪽 다리 쪽으로 구부려 준다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

4.다리 뒤로 켜고 상체 뒤로 젖히기:

앞 다리는 구부리고 뒤쪽 다리는 펴고 앉은 자세에서 상체를 뒤로 젖혀준다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.*

한 여름철에 건강관리가 매우 중요합니다. 요가로 건강을 유지합시다



Immortal valley

공기오염 때문에 당뇨병 늘었다

사람이 피가 썩는 이유는 두 가지가 있다. 첫째는 음식물이나 공기 등 신체 외부에서 영향을 미쳐서 피가 썩는 것이고, 두 번째는 신체 내부에 있는 마음으로 말미암아 썩는 경우이다. 구세주 조희성 남께서는 피는 마음에 의해서 90% 가량 썩고, 먹는 것을 통하여 10% 정도 썩는다고 말씀하셨다.

우리가 독을 먹으면 그 독이 피를 썩히는 것은 쉽게 알 수 있다. 청산기라나 쥐약 등을 먹고 죽을 때 그렇다. 옛날에 임금이 내리는 사약(賜藥)에 비상이나 초오(草烏; 미나리아재비과)를 넣었다고 하는데 사약을 받아먹을 때 즉시 피를 토하면서 죽는 장면을 드라마 등에서 보았을 것이다. 그러나 일부러 독을 먹는 사람은 없으므로 이것은 논외로 하자.

중요한 것은 주변 환경으로부터 독을 먹는 경우이다. 농약을 뿌리는 농부는 농약을 먹지 않을 수 없을 것이고, 화공약품을 취급하는 인부는 그 화공약품에 쉽게 노출되어 영향을 받지 않을 수 없을

것이다. 이처럼 특수한 경우를 제외하고서라도 현대인들은 다양한 독에 노출되어 있다. 공기오염, 수질오염, 토양오염 등등이 그렇다. 최근 공기오염이 당뇨병 발병에 큰 영향을 미친다는 연구결과가 나왔다.

사람은 피가 썩어서 죽어 나쁜 음식과 마음에 의해 피 썩는다. 공기오염이 피를 썩히는 연구결과 나와 공기를 맑히는 대책 필요

랜셋 행성 건강(The Lancet Planetary Health)에 따르면 대기 오염으로 인해 2016년에 세계적으로 320만 건의 당뇨병이 발생했다고 한다. 연구원들은 약 10년간 170 만명의 미국 참전 용사를 추적하여 당뇨병 발병 위험을 평가했다. 또한 당뇨병 위험에 관한 세계적인 연구 자료와 미국 환경

보호국(US Environmental Protection Agency)과 NASA의 대기 질 데이터를 사용하여 대기 오염과 당뇨병의 연관성을 분석한 방정식을 만들어서 관련 보고서를 작성했다. 한편 세계 보건기구(WHO)는 1980년 1억 8천만 명이었던 2형 당뇨병 환자가 현재 2억 2천 2백만 명으로 늘어난 것으로 추정하고 있다.

당뇨병은 합병증을 유발하는 무서운 병이다. 당뇨병에 걸린 사람은 심혈관 질환의 발생 위험이 2배에서 많게는 4배까지 높아진다고 한다. 당뇨병을 가지고 있는 사람의 혈관에 고혈당이 지속되면 여러 문제를 일으키기 때문이다. 또한 잘못하면 시력을 잃을 수도 있다.

영생을 추구하는 사람들이 이러한 연구결과를 흘려보내서 될까. 이 세상 모든 환경을 영생의 환경으로 바꾸는 것도 영생을 추구하는 사람들이 해야 할 몫이 아닐까.*

시 한편 생각 한 줄



아메리카 인디언 도덕률

아침에 눈을 뜨거나 저녁에 잠들기 전에
뭇 생명들과 그대 안에 있는 생명에 대해 감사하라.
위대한 정령이 그대에게 준 많은 좋은 것들과,
날마다 조금씩 더 성장할 기회를 갖게 된 것에 감사하라.
한 사람에게 상처를 주는 것은
인류 전체에게 상처를 주는 것이다.
그리고 한 사람을 존중하는 것은
인류 전체를 존중하는 것이다.
진정한 행복은 남을 위해 자신의 삶을 바칠 때 찾아온다.
모든 일에 절제와 조화를 중요시 여겨라.
삶에서 그대를 행복으로 이끄는 것과,
그대를 파괴하는 것을 구분할 줄 알아야 한다.
너 스스로 자신을 찾아나가라.
다른 사람이 너를 대신해 너의 길을 정하게 하지 마라.
그것은 너의 길이고, 너 혼자 걸어가야 하는 길이다.
누구도 너를 대신해 걸을 수는 없다.

얼마 전 고물 잡는 할머니 댁에 밀린 우웃값을 받으려고 방문하니 할머니께서 갑자기 돌아가셨다는 것이다. 건강하셨는데 어르신들의 앞일은 알 수가 없다. 게실 때 잘하라고들 한다. 할머니를 보면 부시시한 얼굴에 긴 머리를 대충 뒤로 묶어 다니는 모습이 늘 인디언 같다는 느낌을 받았다. 그런 일이 있고 며칠 뒤 안부 차 어머니께 갔더니 누가 우편함에 책 한 권을 넣어두고 가셨다고 하면서 나에게 보여 주셨다. 제목은 '인디언 연설문집'. 갑자기 인디언 님은 할머니가 생각이 나고 엉뚱한 상상이 머리에 떠올랐다.

몸과 마음이 정화되는 책

책을 몇 장 읽어보고 인디언의 자연과 평화에 대한 깊은 사랑을 알게 되었다. 그들은 옥수수과 콩,호박을 같이 가꾸어 지력(地力)을 보충할 줄 아는 지혜를 지녔으며, 약초를 켤 때도 주장뿔 되는 큰 약초에게 선물을 바치고 허락을 구했으며 후손들을 위해서 처음 발견되는 7개의 약초는 손대지 않았다. 무상임대 받은 전셋집에 살 듯 자연을 후손들에게 잠시 빌린 것이라고 생각하고 의식주를 제공해 주는 자연에 감사하며 보호하고자 애썼다. 그들은 자신이 가장 소중한 여기는 것을 남에게 내어주고, 소유를 탐하는 것은 하나의 덧으로 보았으며, 먹는 것을 흠치는 것은 죄로 인정하지 않았다. 부족연맹체를 이루어 민주적으로 공동체를 운영해 나갔다. 그들은 영적으로 상당히 뛰어난 사상과 감수성을 지니고 있었으며, 세상 모든 사람을 친척으로 여겼고, 만물이 하나로 엮여 있다고 보았다. 우주로 날려보내는 부정적인 생각들이 몇배가 되어 자신에게 돌아오며, 이 우주에서는 정적이 곧 사람의 의지를 시험하는 길이니 항

상 진실되라고 했다. 그들은 서구문명에 의해 자신들의 공동체와 전세계가 파괴될 것을 내다보았고 미래에 소위 '무지개 전사'들이 나타나 세계를 다시 구원할 것을 예언했다.

그들은 거대한 아메리카 대륙을 '거북이 섬'이라고 불렀는데 이것을 보면 이들도 원래는 다른 곳에서 이주한 족속이었나 보다. 한반도에 정착한 단치파의 후손들이 여기에 머물지 않고 아메리카 대륙까지 진출했을 수도 있다. 남미 멕시코에서는 지금도 우리의 대보름 전통놀이인 달집태우기를 하고 언어상으로도 비슷한 단어들도 상당히 갖고 있다. 책을 읽는 가운데 대자연 안에서 침묵을 지키며 수행하는 인디언들의 호연지기(浩然之氣)가 나에게 스며들어 몸과 마음이 정화되는 느낌을 받았다.

세계가 하나로 연결되어 있음을 강조한 이들의 글을 읽다보니 인연과 관련된 일상의 경험들이 떠올랐다. 나를 어릴 적 전도관으로 인도한 옆집 형은 손씨 성을 가졌는데, 나중에 승리제단에 나올 때도 손씨 성을 가진 후배의 전도를 받았다. 나는 6자와 인연이 깊어 확장시절에도 확급에서 주로 6번이었고 또 여섯 육자의 이름이 들어간 자형에게 6줄의 기타를 선물받았다. 새벽에 우유를 받으시는 댁의 옆에는 81자가 들어간 번호판의 자동차들이 주차해 있는 경우가 많이 있다. 그걸 보면 6천년간 해왔던 마귀의 종노릇에서 이제는 벗어나야 한다는 생각을 하고, 주역 상 81궁으로 오신 구세주를 받들어 천지공사를 열심히 해야겠다는 생각도 한다.

또 어떤 인연인지 우유 받으시는 댁에 방문 수급을 가면 많은 고객이 6글자인 남부호렌계교를 신앙하고 계신다. 우유를 배달하는 동료 아주머니도 같은

신앙을 하시는데 그분들은 독송을 열심히 하셔서 하루 2-3시간, 혹은 회관에 가서 하루 내내 하시는 분들도 있다. 나는 '박멸소량' 기도를 10분만 해도 종이 찌시는데 부끄러운 마음이 든다.

인연이란 우연 또는 필연?

언제부터인가 혼자 열차를 탈 때는 꼭 요조숙녀가 옆 좌석에 앉는다. 수도를 제대로 하고자 마음먹은 나로서는 눈길 한 번 주는 일이 없지만 하여튼 희한한 일이다. 오래 전 신앙생활이 너무 힘들어 제단에 가려고 정류장에서 버스를 기다리다가 그만 안 가려고 마음먹고 돌아섰는데 정류장 옆 약국 유리벽에 붙은 "절대 내리지 마세요!"라고 써붙인 말미암고 광고가 눈에 들어왔다. 돌아오는 길에 또 다른 약국에도 똑같은 광고가 붙어있었다. 불끈 다시 힘을 내어 발길을 돌려 제단으로 향했다. 그 광고를 본 것이 우연이던 필연이던 이제 돌아보면 감사하다.

오늘은 간식으로 감자를 삶아 따끈따끈한 감자를 먹고 있다. 아니 이 땅 농민의 뜨거운 땀과 눈물을 먹는다. 이렇게 무더운 날은 땀을 뻘뻘 흘리며 농민들에게 신발을 팔던 때가 생각나고, 시골 장날의 풍경이 눈앞에 선하게 떠오른다.

아스팔트 위를 한참 뜨거운 열기의 아지랑이가 피어오르고, 그 아지랑이 너머엔 장을 다 본 시골 아지매들과 어르신들이 버스에 올라타는 모습이 가물거리며 보였다. 이 땅을 지탱시키는 서럽고도 위대한 신들을 태운 만원버스가 부릉부릉거리며 출발하고 하늘 위에 빛나는 태양과 흰 물개구름만이 그들을 위로하고 있을 뿐이었다.*

리준경/대구승리제단 책임수사