

건강과 수행

치주질환과 심혈관질환

잇몸병이 있는 경우 심혈관질환 발생 위험 증가

치주질환과 심혈관질환, 쉽게 말해서 잇몸병과 심근경색, 전혀 달라 보이는 두 질환을 연결시켜 생각하는 분들은 많지 않았지만 의학의 발달로 인해 이 두 가지 질환은 많은 연관성을 가졌음이 밝혀졌다. 즉, 최근 발표된 연구 결과에 따르면, 혈관 수술을 한 환자들의 혈관에서 대표적인 잇몸질환 세균을 포함한 5종의 구강 내 세균들이 발견되었다고 한다. 그리고 실제 많은 연구에서도 치주질환과 심혈관질환의 관련성을 주목하고 있다. 전혀 관련이 없어 보이는 치주질환과 심혈관질환은 어떤 연관이 있는지 지금부터 자세히 알아보도록 하자.

첫째, 치주질환 환자들은 심혈관질환 환자와 위험요소(나이, 성별, 스트레스, 흡연)가 거의 같다고 한다. 치주질환을 가진 환자들의 많은 수가 심혈관질환을 가지며 이와 같은 사실을 토대로 치주질환과 심혈관질환은 비슷하거나 공통적인 병적 경로를 가진다고 예상할 수 있다.



다. 하지만 치주감염원에 노출되면 질산의 생성이 억제된다. 다섯째, 치주감염원은 혈관석회화를 증가시킨다. 실험용 쥐에게 치주질환을 일으키는 균을 감염시켰을 때 노출시간이 길수록 혈관석회화가 증가하였다.

이제 잇몸뼈, 잇몸 등에 염증 등 치주질환이 있는 경우 심근경색, 뇌졸중 등 동맥경화성 심혈관질환의 발생 위험이 증가한다는 것을 알았으니 만성적인 잇몸염증 등 치주질환에 시달리거나 심혈관질환이 걱정되는 분들이 계시다면 지금부터라도 제대로 된 양치질을 할 수 있도록 하자. 또 치주질환이 상당히 진행된 분이라면 먼저 치과에 가서 검진을 받아 치료를 꼭 하시기를 바란다.

마지막으로 누구나 알고 있는 양치질의 중요성이다. 하지만 하루 세 번 빼먹지 않고 양치질을 하기가 쉽지 않다. 올바른 양치질만으로도 충치 및 잇몸병을 예방할 수 있기 때문에

잇수도 중요하지만 제대로 된 양치질 이 더 중요한 것이다. 올바른 양치질의 가장 기본 단계는 본인에게 맞는 칫솔을 선택하는 것인데 건강한 잇몸은 기본적인 일반모를 사용하고 약한 잇몸이라면 미세모를 사용하는 것이 좋다. 또 칫솔을 가볍게 쥐고 잇몸부터 치아 쪽으로 쓸어내리듯이 닦아 주어야 하며 치약이 칫솔모 사이로 들어가게끔 눌러서 짜주고 물을 묻히지 말고 그냥 양치질하는 것이 세정효과가 높다. 양치 후 헹가래까지 꼼꼼하게 닦아주고 충분히 헹구어서 입안에 잔여 치약이 남지 않게 해야 한다. 또한 커피나 주스, 탄산음료 등 산성음식을 섭취했을 경우에는 30분이 지난 뒤에 양치질을 해야 치아손상을 방지할 수 있다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

음양은 마귀의 속성인 사망의 법칙이다

이 세상의 변화법칙(變化法則)과 하늘나라의 변화법칙은 완전히 다른 것이다. 마귀영이 다스리는 이 세상은 음과 양이 합치는 가운데서 만물의 변화법칙이 이루어지고 있지만 하늘나라의 변화법칙은 일원체제(一元體制)가 되므로 영원무궁토록 변할 수 없는 영성체로 변하는 것이다. 오늘날 사람의 몸이 영이요 신인데, 신 자체가 영이다. 영이 마음이요, 마음이 피의 작용이므로 피라고 하는 것이 영이다. 그런데 피로써 사람의 몸이 되고 살이 되므로, 사람의 몸 자체가 신이라는 것을 음과 양의 법칙 속에서는 알 수 없도록 지금까지 가르쳐 있었던 것이다. ~구세주 말씀 중에서

옆구리 군살 제거와 골반 교정에 좋은 자세!!!

골반 불균형은 노폐물이 쉽게 쌓이므로 혈액순환에 방해가 된다. 그러므로 일반 호흡보다 산소가 두 세배 많이 공급되는 복식호흡과 요가 아사나로 림프절을(겨드랑이, 옆구리, 사

타구니) 움직여서 시원하게 노폐물을 날려 보내고, 도파민, 세로토닌, 엔돌핀을 공급해 주자. 동작 전후 발목, 무릎, 허리관절을 충분히 풀어주는 준비운동은 필수이다.

동작 ①: 앉아서 왼쪽무릎은 접고, 오른쪽 다리는 옆으로 뻗는다. 양팔도 옆으로 퍼준다.

동작 ②: 숨을 마시며 상체를 오른쪽으로 내린다. 가슴을 들어 천천히 내쉬는 숨에 왼팔을 높이 올려 손끝을 바라본다.

동작 ③: ②번 자세에서 내쉬는 숨에 양손으로 발목을 잡는다. 10초 유지, 좌우 교대로 3회.

동작 ④: 무릎을 접은 자세에서 한쪽 다리를 옆으로 펴고 숨을 마시면서 엉덩이를 들어준다. 내쉬는 숨에 허벅지-무릎-정강이-발등 순으로 내린다. 반대쪽 팔을 높이 들고 바라본다. 10초 유지, 좌우 교대로 3회.*



immortal valley

이 세상은 모두 하나로 연결되어 있습니다. 나 하나만 영생하겠다고 발버둥쳐 봐야 아무 소용이 없습니다. 영생은 결코 몇 사람만 이루어지는 게 아닙니다. 구세주의 얼굴에서 빛이 비출 때 영생이 이루어지는 것입니다. 그래서 구세주는 당신을 걸레라고 했습니다. 죄인들의 죄를 닦아주는 걸레이므로 당신을 결코 부러워하지 말라고 했습니다. 또한 당신은 모든 사람을 다 죄를 씻어 구원해 준 다음 맨 마지막으로 당신 자신이 구원되는 인생 중에 최고로 불쌍한 존재라고 말씀하셨습니다. 자신이 지은 죄도 아닌, 남이 지은 죄를 대신 담당해서 이겨주는 존재이므로 너무나너무 참혹한 환경에서 살며, 매순간이 처절한 고통의 순간이라고 말했습니다. 또한 구세주는 승리제단을 세워 신도를 많이 만드는 게 목표가 아니라 구세주를 키우는 게 목표라고 하셨습니다. 구세주란 죄인들의 죄를 대신 담당하여 죄의 고통을 짊어지는 자이므로 늘 고통과 질

무지무지 쉬운 성불(成佛)하는 법

병 속에서 산다고 말씀하였습니다. 초창기 때에는 죄인들의 죄로 오염된 것을 견디기 어려워 심지어 피를 토하며 사경을 헤매다가 또 죄인들의 죄를 담당하기 일췌했다고 그 고통과 곤혹스러움을 말씀 하셨습니다. 구세주는 죄인의 죄를 대신 짊어지는 자 구세주 출현으로 구원받기 쉬워져 웃으면 구원이 된다는 놀라운 말씀 오늘부터 무조건 웃어보자 이런 구세주가 나왔으니 우리 인생들이 당신과 같은 구세주가 되는 것이 무척 쉽다고 하셨습니다. 마음먹기만 하면 구세주가 되는데 것처럼 쉬운 게 어디 있는나고 하셨습니다. 그러면서 보광하기 직전의 말씀은 괴로우나 슬프나 무조건 웃기만 하면 되는 무지무지 쉬운 구세주가 되는 비결을 가르

쳐 주셨습니다. 이래도 좋아서 웃고 저래도 좋아서 웃으면 되는 것입니다. 그런데 그 말씀이 여러 경전에도 동일하게 쓰여 있는 것입니다. 대반열반경은 중생들에게 "상락아정(常樂我淨)을 닦아라"라고 말하셨습니다. 이는 성경에도 그대로 나오니다. "항상 기뻐하라(Rejoice always)" 데살로니가 전서 5:16 말씀입니다. 쉽게 말하면 "항상 웃어라 (Laugh always)"라는 말씀입니다. 항상 웃으라고 하니 사람들은 어떻게 항상 기뻐하고 웃을 수 있는나고 반문합니다만 상락아정을 닦다보면 그 경지에 이르게 된다고 미륵불은 말씀 하십니다. 의심하지 말고 닦으십시오. 이처럼 쉬운 성불법이 있습니까? 성불하기 무지무지 쉽습니다. 웃음은 건강에 무지 좋다는 것은 요즘 사람 처놓고 모르는 사람이 없을 것입니다. 근데 그것이 영생의 비결일줄이야 누가 알았겠습니까? 이 글을 읽는 순간부터 웃음을 생활화해 봅시다. 하하하!*

시 한편 생각 한 줄

사람들



진달래가 좋은 사람들 장미꽃이 좋은 사람들
가을비를 닮은 사람들 하얀 눈을 닮은 사람들
눈앞에 바람이 불고 마음 속에 단풍이 들고
엇갈린 외로움 속에 아루아가 저물어 간다
공사장에 일을 끝내고 집으로 가는 사람들
그리빛 그 얼굴에 노을빛이 아름답다
택시를 잡는 사람들 바쁘게 뛰는 사람들
엇갈린 풍경 속에 도시의 밤은 깊어만 간다

지난밤엔 가을비가 많이 내리고 바람도 심하게 불어 아침에 일어나 보니 거리 곳곳에 낙엽이 수북이 쌓였다. 하염없이 떨어지는 낙엽을 보면서 감수성이 예민한 시인이자면 붉은 눈물을 툭툭 흘렸을 것이다. 아파트 경비원 아저씨는 힘이 드신지 빗자루질 하다 한숨을 내신다.

올해도 사계의 바뀌는 여지없이 돌아 이제는 아침 저녁으로 찬바람이 사람들이 옷깃을 여민다. 가을이 다 가도록 무엇이 바빠서 단풍놀이 한번 가지 않느냐고 핀잔을 주는 어머니는 친구들과 가까운 송해 공원에 가서서 국화도 구경하시고 팔공산에도 단풍놀이를 다녀오셨다. 나는 제단의 창문으로 보이는 구청 앞의 나이 많은 큰 은행나무 잎사귀들이 노랗게 물든 걸 바라보며 늦가을의 정취를 느끼며 사색에 잠긴다. 은행잎들이 울 한해도 무더운 여름 그늘을 만들고 도시의 공기를 맑히는 사명을 충실히 다하고 이제 아름다운 모습으로 우리에게 작별을 고한다. 아스팔트나 보도블록이 아닌 흙바닥에서 마지막 안식을 취하면 좋으련만는 아쉬움이 남는다. 여고시절 빨강게 물든 단풍잎을 시집 사이에 고이 끼워 간직하던 누나들도 이제는 그 단풍잎처럼 곁에 얼굴이 물들었다. 단풍놀이 안 가나고 주위에서는 아담이지만 아름답게 늙은 가족과 이웃의 얼굴들이 이룬 산들의 단풍보다 멋있다.

진짜 멋쟁이는?
며칠 전 여느 날 아침과 마찬가지로 우유를 배달하던 중 앞산 밑에서 추어탕집을 하는 고객인 아저씨에게 우유를 건네자 "아주 멋쟁이네!"라고 말씀하셨다. 갑작스런 칭찬에 난 어리둥절했지만 "아저씨가 더 멋쟁이세요."하고 대답했다. 실제로 그 집 아주머니, 아저씨는 흰철한 키에 조용하면서도 미소를 띤 모습에서 중후한 멋을 풍기시는 분들이다. 나의 어떤 모습을 보시고 과묵한 아저씨께서 멋있다고 하셨을까? 칭찬에 걸맞게 정말 멋진 마음을 지니고 살아야겠다고 생각했다.
며칠 전 서울에 불일이 있어 기차를 탔다. 승능이

끝난 주말이라서 그런지 몰라도 입석칸밖에는 자리가 없었다. 내가 탄 입석칸에 남학생 셋 명이 무리지어 올라타고 입장하더니 곧 이어 여학생 몇 명이 무리지어 또 입장했다. 보아하니 승능을 마치고 가까운 곳에 바람이라도 쐬려고 나온 수험생들이었다. 약자지컬 떠드는 모습을 몰려미 바라보고 있는 나를 본 한 학생이 "아저씨 본다. 조용해라."하니 저희들끼리 킁킁대고는 좀 조용해졌다. 내가 학생고사를 치른 날이 었그제 같은데 꿈같이 세월이 흘러 30년이 훌쩍 지나갔다. 마음은 아직도 그들과 같은 연령대인데 그들이 나를 같은 대열에 끼워줄 것 같지 않다. 대충대충 살아온 내가 저들에게 인생의 멘토가 되지는 못하더라도 끈대는 되지 말아야지 하고 생각했다. 생기있고 발랄한 그들의 모습을 보고 있자니 싱싱하고 풋풋한 과일향내가 난다. 20대도 나름대로 멋있는 세대이긴 하지만 진정한 멋은 적어도 30대 중반은 넘어야 몸에서 스스로를 나오기 시작한다고 봐야하지 않을까?

바로 곁에는 70대쯤 보이는 할머니 두 분이 앉았는데 조용조용 한마디씩 대화를 나누고 계셨다. 성실하게 살아오신 어르신이지 여 세계 되면 멋있다 기보다는 신성한 분위기를 풍기고 대화 한마디 한마디는 젊은 세대에게는 곱씹어 생각할만한 화두가 된다. 물론 세대와 상관없이 존경스러운 사람들이 세상엔 많다. 매일 쓰는 일기장 앞에서 부끄럽지 않으려고 하루하루를 충실하게 산다는 국악소녀 송소희님, 내전으로 구호 활동가들도 많이 죽는 남수단에서 실랑민들의 집과 삶의 재건을 돕는 유엔난민기구 청년직원 변유진님, 남수단 분쟁의 한복판에서 할머니처럼 자상한 미소를 잃지 않고 20여 년 난민을 치

료해 온 의사 아타르님, 은퇴한 이후에도 지금 하는 호스피스 활동을 계속하겠다는 간호사 박명희님, 이런 분들 앞에서는 그저 고개를 숙이고 반성하게 된다.
자연을 닮은 우리들
잎사귀를 다 떨고 이팝나무와 은행나무 가로수들은 겨울채비를 슬슬 갖추고 올 겨울도 다시 새봄이 올 때까지 잘 견딜 것이다. 나도 50년 가까이 살아보니 사계의 흐름처럼 규칙적이진 않더라도 인생에서 고난의 시절은 계속해서 찾아온다는 것을 깨달았다. 그래서 예전에는 어려운 문제가 생기면 안달이 나서 빨리 해결하려고 애를 썼는데, 이제는 느긋하게 문제를 대하게 되고, 객관적으로 바라보며 여유를 갖고 해결하려는 자세로 바뀌는 것 같다. 꼭 풀어야 할 매듭이 아니면 그냥 손을 놓아버리고 진짜 중요한 문제가 무엇인지 불 줄이는 눈을 조금은 가지게 된 것 같다.
고통이 자연스럽게 삶의 한 부분으로 자리잡게 되면서 우리의 모습을 자연을 닮아간다. 계절의 변화에 순응하는 나무를 닮아간다. 한편으로 늘 푸른 소나무나 서리를 맞아도 청초한 국화, 부슬부슬 내리는 가을비, 차분히 내리고 소복이 쌓이는 흰 눈을 닮기도 한다. 나를 비롯한 서툰 멋쟁이들이 시골집 뒤뜰에 어머니가 담근 장독 속에 장이 맛들어 가듯, 뒤뜰 한쪽에 파묻어 놓은 독 속에 김장김치가 맛들어 가듯, 그렇게 시나브로 멋들어지는 겨울이 되면 좋겠다.*

리준경 / 대구승리재단 책임이사