

건강백서 19

뇌 (뇌졸중 ①)

중풍(中風)은 중년 이상의 나이가 되면 누구나 '혹시 나는?' 하고 한번쯤은 염려를 해보게 되는 질환이다.

위험한 경우를 넘겨져 되거나 심각한 후유증으로 많은 사람들이 고통을 당하고 있는 현실이다. 전에는 노인들의 질환이려니 했지만 최근에는 초중년 특히 청년들 가운데서도 가끔 나타나고 있어 주의가 요망된다. 중풍은 그 중요성 때문에 의료직의 홍보가 잘 되어 일반 상식화 되다시피 되었지만 잘못된 인식된 부분도 적지 않아 예후와 응급조치 및 증상별 치료에 대한 조언이 필요하다. 중풍은 대부분 고혈압에서 오는 뇌출혈이나 혈전성 뇌혈류장애로 인해 발생하며 돌연히 잠을 깬 후 발생한다하여 중풍중이라고도 한다. 그의 식체나 급격한 기온이나 감정변화 또는 본래 허약한 상태에서 외래풍사의 침범등 여러가지 외적인원인으로 뇌졸중이 발생하여 돌연히 또

되어 위험할 수 있기 때문이다. 급체나 소화불량시에도 순환장애가 가중됨으로 문제가 될 수 있다. 소풍이나 산책사 등에 참석해 음식을 차게 먹은 후 중풍을 당하는 경우를 자주 볼 수 있다.

응급조치 일단 중풍이라고 의심이 가는 증상이 보이거나 환자의 호소를 들으면 당황하지 말고



손발저리고 침 흘리면 중풍 오는 조짐

는 은은하게 점진적으로 악화되는 질환이다. 그러나 중풍전구증(中風前症)이라 할 수 있는 몇가지 특수한 반응이나 증상이 나타나면 미리 예방하거나 후유증을 최소화 할 수 있는 방법을 알아두는 것이 중요하다.

전구증 급격한 혈압변화로 뒷목이 뻣뻣해지거나, 손발이 저리다든지 무의식중에 침을 흘리는 증상, 혀나 손가락 끝이 약간 둔감(鈍感)해지며 이종으로 느껴지는 증상, 피부표면에 개미가 기어가는 느낌, 얼굴이 달아오르는 변화들은 중풍이 예고되는 수가 있으므로 안정을 취하고 혈압을 측정하는 등 예방책을 쓰는 것이 도움이 된다. 권소의 혈압에 관계없이 중년이상이면 기온변화 특히 한랭기에 급격히 노출되는 것은 삼가는 것이 좋다. 인체는 찬기운을 만나면 피부와 혈관이 수축되어 혈압이 상승하거나 순환장애를 받게

민첩하게 조치 해야한다. 너무 서두르거나 그릇되게 조치함으로써 사망에 이르게 하거나 후유증이 커질 수가 있어 주의가 필요하다. 환자는 절대 안정시켜야하며 특히 머리부분에 충격이 가지 않도록 해야한다. 정신차리게 한다고 혼들어 깨닫다든지 급히 옮기기 위해 들쳐업는 행동은 삼가해야 한다. 정신을 편안하게 누인 후 허리를 누는 자세를 취하고 얼굴 한면을 약간 밑으로 가껴해 가래나 불순물의 기도폐쇄를 막아 주어야 한다. 조속히 응급차를 불러 전문요원들이 안전하게 병원으로 후송하게 해야한다. 기다리는 도중 소독된 침이나 바늘(급한 경우는 솜뭉치 등)에 태우는 방법도 과상중 등을 예방함)은 손발 끝을 필러서 피를 내는 것(眞血法)은 무방하다고 본다.

윤을상 (한의학 박사)

자식 잃고 만난 불법 ②

그 날도 전형적인 가을 날이었다. 하늘은 높고 푸르고 기온은 습지도 덥지도 않아 일을 하기에는 안성맞춤이어서 일을 열심히 하고 점심식사를 하고 있는데 이웃집 아저씨로부터 전화가 왔다. 놀라지 말라며 "지금 자재분이 작은 사고로 병원에 와 있으니 오라"는 것이었다. 평소와 전화도 없던 분이었고 집에서 만나면 인사만 나누는 그런 아저씨에게서 온 전화라 의아했다. 왜 아내는 전화를 안 했을까? 중풍위는 가슴을 안고 한 순간에 차를 몰아 병원에 당도하니 아저씨와 다른 분들이 나를 맞이 하는데 심박한 느낌이 들면서 동시에 큰애나 작은애나 같았다. 큰애는 6살 작은애는 3살이었다. 누가 대답했는지 모르지만 작은 아이라 했다. 병원 지하 한 구석에 하얀천을 뒤집어 쓴 그 아이는 이미 이 세상 사람이 아니었다.

이별을 마지막으로 보고 떠나려 했었는지 가슴을 만져보니 따스한 체온이 남아 있었다.

세살바기 자식 차사고로 세상뜨니 너무 허망 "죽음이 무엇인지 꼭 알고 나도 죽으리라"

너무나 믿기지 않아 한 동안 눈물도 안 나왔다. 그러나 죽음이 사실로 느껴지면서 다시 볼 수 없다는 생각이 들자 한 순간 억장이 무너져 돌풍처럼 포효하며 울었다. 너무나 너무나 믿기지 않았고 억울하고 어떻게 표현할 수 없이 참담했다. 어떻게 내게 이런일이 일어날 수 있단 말인가?

오늘 아침 출근을 하면서 청일거리는 예를 나무랐더니 매일 아침 안기우고 보보 했었는데 오지를 않았다. 억지로 재 알마가 떠안기다시피 안아 입맞춘 것이 마지막이었다. 아! 혼내 지나 말았을 것을... 유난히도 병치레를 많이 해서 엄마 아파를 애타게 하고 먹는 욕심이 많으면서도 형질 먼저 행기는 착한애였다. 안정받고 겹도 말던 애가 이제 병치레도 뜰해지고 몸에 살붙 붙고해서 활발하고 명랑하게 놀다던 애가 미망 시장 갔다와서 잠깐 배추씨는 사 이 봉봉카 타고 골목서 놀다가 아재 파는 차에 치어 참변을 당한 것이다. 그만 참 살다 가려고 그토록 고생을 했!

신행수기 공모 당선작

(특별상)



그림·이윤석

이 무엇인지 그것을 모른다면 죽을 수 없다. 죽은 자식을 위해서라도 남아있는 나를 위해서도 꼭 내가 알고

죽으리라! 독하게 마음 먹고 다짐을 했다. 이제 생각하니 그 한 생각이 지중한 인연을 맺게 하였다. 아내가 언젠가 '도'라는 책을 읽었던 기억을 더듬어 한마루 선원 대령님을 한 번 찾아 뵙자고 하기에 마음을 굳게다가 처음으로 발을 디딘 날 영공순례에도 도량에서 다른 신도님들의 인사를 받으시며 환하게 웃고 계시는 큰스님을 뵈을 수 있었다. 처음이라 큰스님인지 확실히 몰랐지만 두번째에는 큰스님 친견을 할 수가 있었다. 큰스님을 뵈는 순간 믿기 어려웠던 것이 가슴으로부터 복받쳐 허염없는 눈물을 흘렸다. 나중에야 알았지만 그것은 업장이 녹는 눈물이었다. 큰스님께서는 "아들 또 하나 있잖아" 하셨다. 그리고는 "열심히 공부하세요" 하시며 격려해주셨다. 어떻게 하는 것이 공부인지도 모르면서 큰스님께서 법문하신 책 <도> <무>를 맞을이나 읽었을까. **노윤택** (경기도 안양시 석수1동)

◆ Whosoever strikes or by words annoys mother or father, brother, sister, or mother-in-law, let one know him as an outcast. 부모, 형제, 자매 혹은 계모를 때리거나 말로써 괴롭히는 사람, 그를 천한 사람으로 아시오.

◆ Whosoever, being asked about what is good, teaches what is bad and advises (another, while) concealing (something form him), let one know him as an outcast. 상대가 선(善)을 물었을 때, 악(惡)을 가르쳐주거나 숨긴 입을 발설하는 사람, 그를 천한 사람으로 아시오.

◆ Whosoever, having committed a bad deed, hopes (saying), Let no one know me (as having done it, who is) a dissembler, let one know him as an outcast. 나쁜 행위를 하면서, 아무도 가지가 한 일을 모르기를 바라며 숨기는 사람, 그를 천한 사람으로 아시오.

영어로 배우는 경전

숫타니파타 16

◆ Whosoever, having gone to another's house and partaken of his good food, does not in return honour him when he comes, let one know him as an outcast. 남의 집에 갔을 때는 응수한 대접을 받으면서, 그 집에서 손님으로 왔을 때는 예의로써 보답하지 않는 사람, 그를 천한 사람으로 아시오.

◆ Whosoever by falsehood deceives either a Brahmana or a Samana or any other mendicant, let one know him as an outcast. 바리꾼이나 사문 또는 갈식(乞食)하는 사람에게 거짓말로 속이는 사람, 그를 천한 사람으로 아시오.

- * annoy (v) 괴롭히다
- * mother-in-law (n) 계모
- * conceal (v) 숨기다
- * dissembler (v) (행위, 의도 등을) 숨기다
- * partak (v) (남과 함께) 먹다(마시다) (~of)
- * falsehood (n) 거짓, 허위
- * deceiver (v) (거짓말 따위로) 속이다
- * mendicant (n) 탁발승, 거지

오종욱 기자

1996 문학의 해

해외불교문화 다이제스트



그림·정민숙

혜를 찾는 늑대 ①

로버트 M 파시그

인도를 떠난 그는 미국의 중서부로 돌아와 결혼을 하고 현실적인 여러가지 일을 하여 차 두대와 말 한필, 농장을 소유한 중년이 되었다. 그때 그는 이미 두 아이의 아버지였다. 그리고 이성의 허깨비를 좇는 일도 그만 두었다. 그러나 나

는 사상의 착란을 겪고 파이드루스라는 이름으로 사라진 과거의 자신과 화해를 이루기 위해 그의 자취를 찾아 여행을 계속하고 있다. 그러나 어디에서도 해답을 찾기는 어렵다. 결국 자신이 만들어낸 질문을 스스로 풀어야만 한다는 것을 깨닫게 되기까지 너무 오랜 시간이 흐르고 만 것이다. 소피스트들의 유해(遺骸)는 그 사상과 함께 이미 오래전에 티끌로

사라졌다. 그리고 그 티끌은 아테네의 물락과 멸망, 마케도니아의 물락에 의해서 폐허속에 묻히고 말았다. 그 폐허 위에 세워진 고대로마, 비잔틴, 오스틴 제국, 근대국가 물락과 멸망에 의해 그 사상의 형식은 지중해 깊숙이 가라앉고 말

았다. 그러나 그 사악함은 수십 세기라는 오랜 세월동안 살아남아서 한 광인(狂人)의 마음을 잡았던 것이다. 나는 묻혀있는 모든 것을 발굴해 내려는 자신의 손을 보고 공포감을 품은 채 만 과거의 기억들을 지켜보고 있는 것이다. 우

리는 지금 핸드치호 카운티의 바닷가에 와 있다. 이 지역의 풍광(風光)은 야생적으로 아름답고 시아가 사방으로 탁 트인 곳이다. 이제 나는 지금까지의 심안을 버린 이단자이다. 다른 사람들이

기쁨을 주는 작업을 하면서 살아 가고 있지만 파이드루스의 그림자를 벗어나지 못했다. 그가 바라는 대로 인생을 이해하고 그것을 개성적으로 표현한다. 그러나 다른 사람들이 이 사태를 납득한다고

점이다. 이제 파이드루스는 실재하는 인간이고 나는 유령이 된 듯한 느낌이 든다.

나는 해변을 따라 우거져 있는 만지나무 숲을 통과하면서 "나는 모든 것을 알고 있었어요"라고 말하는 크리스의 표정을 생각해 본다. 길은 꽃으로 덮여 있다. "나는 모든 것을 알고 있었어요"라는 크리스의 말이 여러가지 기억들을 되살려 주고 있다. 그것은 내가 생각했던 것처럼 사소한 일이 아니라 하는 뜻이, 사람이 살고 있는 한, 시련이 있기 마련이다. 그러나 지금은 예전에 없었던 새로운 깨달음이 마음속 깊은 곳으로 스며든다. 우리는 그 깨달음을 얻었다. 이제 모든 것을 이야기할 수 있게 된 것이다.

"나는 모든 것을 알고 있었어요" 크리스의 말이 새로운 깨달음을 주었다

보기에는 나의 배교(背教)가 마음의 평화를 얻기 위한 방법 같았지만 사실 그 망막의 저 밑바닥에서 무슨 일이 일어나고 있는지는 모른다. 지금 나는 다른 사람들에게

하더라도 좋아질 것은 아무것도 없다. 마음의 고산지대에서 내려온 파이드루스. 그는 자신의 믿음을 최후까지 충실하게 믿고 나갔다. 이 점이 나와 파이드루스의 차이

btn 캠페인 1 불교 TV 시청자가 됩시다

부처님을 자주 보면 부처님이 됩니다

불교TV! 부처님을 매일 만납니다

불교TV를 보면 불교를 알게됩니다. 불교TV프로그램 하나하나에는 우리민족 정서에 깊이 뿌리 내리고 있는 불교문화전통의 깊은 향기가 배어 있습니다. 미소 그윽한 부처님의 자비정신을 이제 불교TV영상을 통해 만나보십시오.

btn 불교텔레비전 32
서울특별시 마포구 마포동 418 (근동전자빌딩)
전화: (02)3270-3300 Fax: 3270-3498

- 계명TV 설치 문의처**
- 서울지역: 3대역(32) 366-0101, 4대역(32) 366-0102, 5대역(32) 366-0103, 6대역(32) 366-0104, 7대역(32) 366-0105, 8대역(32) 366-0106, 9대역(32) 366-0107, 10대역(32) 366-0108, 11대역(32) 366-0109, 12대역(32) 366-0110, 13대역(32) 366-0111, 14대역(32) 366-0112, 15대역(32) 366-0113, 16대역(32) 366-0114, 17대역(32) 366-0115, 18대역(32) 366-0116, 19대역(32) 366-0117, 20대역(32) 366-0118, 21대역(32) 366-0119, 22대역(32) 366-0120, 23대역(32) 366-0121, 24대역(32) 366-0122, 25대역(32) 366-0123, 26대역(32) 366-0124, 27대역(32) 366-0125, 28대역(32) 366-0126, 29대역(32) 366-0127, 30대역(32) 366-0128, 31대역(32) 366-0129, 32대역(32) 366-0130
 - 부산지역: 3대역(32) 366-0101, 4대역(32) 366-0102, 5대역(32) 366-0103, 6대역(32) 366-0104, 7대역(32) 366-0105, 8대역(32) 366-0106, 9대역(32) 366-0107, 10대역(32) 366-0108, 11대역(32) 366-0109, 12대역(32) 366-0110, 13대역(32) 366-0111, 14대역(32) 366-0112, 15대역(32) 366-0113, 16대역(32) 366-0114, 17대역(32) 366-0115, 18대역(32) 366-0116, 19대역(32) 366-0117, 20대역(32) 366-0118, 21대역(32) 366-0119, 22대역(32) 366-0120, 23대역(32) 366-0121, 24대역(32) 366-0122, 25대역(32) 366-0123, 26대역(32) 366-0124, 27대역(32) 366-0125, 28대역(32) 366-0126, 29대역(32) 366-0127, 30대역(32) 366-0128, 31대역(32) 366-0129, 32대역(32) 366-0130
 - 대구지역: 3대역(32) 366-0101, 4대역(32) 366-0102, 5대역(32) 366-0103, 6대역(32) 366-0104, 7대역(32) 366-0105, 8대역(32) 366-0106, 9대역(32) 366-0107, 10대역(32) 366-0108, 11대역(32) 366-0109, 12대역(32) 366-0110, 13대역(32) 366-0111, 14대역(32) 366-0112, 15대역(32) 366-0113, 16대역(32) 366-0114, 17대역(32) 366-0115, 18대역(32) 366-0116, 19대역(32) 366-0117, 20대역(32) 366-0118, 21대역(32) 366-0119, 22대역(32) 366-0120, 23대역(32) 366-0121, 24대역(32) 366-0122, 25대역(32) 366-0123, 26대역(32) 366-0124, 27대역(32) 366-0125, 28대역(32) 366-0126, 29대역(32) 366-0127, 30대역(32) 366-0128, 31대역(32) 366-0129, 32대역(32) 366-0130
 - 광주지역: 3대역(32) 366-0101, 4대역(32) 366-0102, 5대역(32) 366-0103, 6대역(32) 366-0104, 7대역(32) 366-0105, 8대역(32) 366-0106, 9대역(32) 366-0107, 10대역(32) 366-0108, 11대역(32) 366-0109, 12대역(32) 366-0110, 13대역(32) 366-0111, 14대역(32) 366-0112, 15대역(32) 366-0113, 16대역(32) 366-0114, 17대역(32) 366-0115, 18대역(32) 366-0116, 19대역(32) 366-0117, 20대역(32) 366-0118, 21대역(32) 366-0119, 22대역(32) 366-0120, 23대역(32) 366-0121, 24대역(32) 366-0122, 25대역(32) 366-0123, 26대역(32) 366-0124, 27대역(32) 366-0125, 28대역(32) 366-0126, 29대역(32) 366-0127, 30대역(32) 366-0128, 31대역(32) 366-0129, 32대역(32) 366-0130
 - 대전지역: 3대역(32) 366-0101, 4대역(32) 366-0102, 5대역(32) 366-0103, 6대역(32) 366-0104, 7대역(32) 366-0105, 8대역(32) 366-0106, 9대역(32) 366-0107, 10대역(32) 366-0108, 11대역(32) 366-0109, 12대역(32) 366-0110, 13대역(32) 366-0111, 14대역(32) 366-0112, 15대역(32) 366-0113, 16대역(32) 366-0114, 17대역(32) 366-0115, 18대역(32) 366-0116, 19대역(32) 366-0117, 20대역(32) 366-0118, 21대역(32) 366-0119, 22대역(32) 366-0120, 23대역(32) 366-0121, 24대역(32) 366-0122, 25대역(32) 366-0123, 26대역(32) 366-0124, 27대역(32) 366-0125, 28대역(32) 366-0126, 29대역(32) 366-0127, 30대역(32) 366-0128, 31대역(32) 366-0129, 32대역(32) 366-0130
 - 기타지역: 3대역(32) 366-0101, 4대역(32) 366-0102, 5대역(32) 366-0103, 6대역(32) 366-0104, 7대역(32) 366-0105, 8대역(32) 366-0106, 9대역(32) 366-0107, 10대역(32) 366-0108, 11대역(32) 366-0109, 12대역(32) 366-0110, 13대역(32) 366-0111, 14대역(32) 366-0112, 15대역(32) 366-0113, 16대역(32) 366-0114, 17대역(32) 366-0115, 18대역(32) 366-0116, 19대역(32) 366-0117, 20대역(32) 366-0118, 21대역(32) 366-0119, 22대역(32) 366-0120, 23대역(32) 366-0121, 24대역(32) 366-0122, 25대역(32) 366-0123, 26대역(32) 366-0124, 27대역(32) 366-0125, 28대역(32) 366-0126, 29대역(32) 366-0127, 30대역(32) 366-0128, 31대역(32) 366-0129, 32대역(32) 366-0130