



생활속자가건강관리- 두통

1차성 두통은 적절한 자가조치, 2차성 두통은 반드시 병원방문

이번 호에서는 평소 두통이 생겼을 때 어떻게 대처해야 하는지 알아보도록 한다.

A: 우리 주변에는 머리가 아픈 분들이 의외로 많은데 이렇게 두통이 있는 경우에 바로 신경과나 신경외과로 가야 할까요?

B: 특별히 머리에 문제가 있어서 두통이 생기는 경우는 드뭅니다. 즉, 신경과나 신경외과에서 특별한 치료를 받아야 하는 경우는 아주 드물다고 할 수 있습니다.

A: 그러한 사실을 알더라도 두통이 생기면 환자의 입장에서는 막연히 공포로 다가오기 마련입니다. 혹시, 두통이 중풍이나 뇌종양 같은 큰 병은 아닐지 걱정하는 경우도 많습니다. 그래서 CT나 MRI를 꼭 찍어야 하는지도 고민이 됩니다.

B: 그러한 검사를 뇌영상 검사라고 하는데 앞에서도 말씀했듯이 뇌 자체에 특별한 병이 있어서 두통이 생기는 경우는 드뭅니다. 그래서 모든 환자들에게 복잡한 검사를 권유하지는 않습니다. 어떤 경우에 병원에 가서 검사를 받고 내원을 해야 하는지 알려드리겠습니다.

두통은 현대인들에게 아주 흔한 증상 중 하나입니다. 머리카락, 어깨 부위가 뭉치거나 저리는 증상들을 두통으로 느끼는 경우가 많은데 대부분 시간이 지나면 증상이 호전되기도 하고 일시적으로 생겼다 사라지는 경우도 있고 두통약을 먹으면 쉽게 좋아지는 경우도 많은데 이런 것들은 단순두통으로 여기면 되고 크게 문제가 되는 경우는 드뭅니다.

A: 며칠 전에 저도 집에서 머리가 지끈 지끈 아팠었는데 지금은 괜찮아요. 두통은 증상이니까 증상의 원인이 되는 병에는 어떠한 것들이 있는지 알려주세요.

B: 네. 두통에는 긴장성 두통, 군발성 두통, 편두통 같은 특별한 이유가 없는 1차성 두통과 외상, 혈관질환, 종양, 약물유발, 고혈압, 호르몬문제, 정신과적 문제로 인한 2차성 두통이 있습니다. 1차성 두통의 경우에는 적절한 자가조치만으로도 증상이 완화되는 경우가 많습니다. 하지만 통

증의 정도에 따라서는 1차성 두통이라 하더라도 병원에 가서 조절을 해야 하는 경우가 있을 수 있습니다. 2차성 두통은 반드시 병원에 방문해서 앞서 언급한 2차성 두통의 원인이 될 수 있는 것들이 있는지 확인을 해야 합니다.

A: 말씀해 주신 그러한 질환들의 두통의 양상은 다를 것 같습니다. 그럼, 어떠한 경우에 2차성 두통으로 생각하고 또 어떠한 경우에 병원으로 가야 하는지 알고 싶습니다.

B: 앞에서 말씀드린 것처럼 머리카락, 어깨 부위가 뭉쳐있는 부위나 통증이 있는 부분들을 눌러주었을 때 증상이 완화되거나 일시적으로 아팠다가 약을 먹고 나아지는 경우도 괜찮다고 할 수 있습니다. 이러한 경우라면 스트레스가 있

다면 풀어주고 뭉친 부분들을 이완시키면 도움이 될 수 있습니다. 이 외에는 병원에 방문해 보시는 것이 필요해 보입니다.

우선은 외상을 입은 이후 생기는 두통은 병원에 꼭 방문하시는 것이 좋습니다. 당연히 상처가 있거나 의식 손실이 생겼다 하는 상황이라면 응급상황이나 바로 병원에 가는 것이 필요하고 그렇지 않고 하더라도 큰 외상으로 인한 머리에 충격을 받은 후 생기는 두통의 경우에도 즉시 모를 미세출혈이나 뇌진탕의 위험성이 있을 수 있으므로 반드시 병원에 가서 검사를 받아야 합니다.

그리고 머리가 아프면서 신경계에 이상이 생긴 경우에도 반드시 병원 방문이 필요한데 사실 두통이 없더라도 신경계 증상이 생긴 경우에는 바로 응급실로 가시는 것이 좋습니다. 대표적인 증상으로는 몸의 한쪽으로 힘이 빠진다거나 감각에 이상이 온다거나 말이 어눌해진다거나 몸이 의지대로 움직여지지 않을 때를 말하는데 이럴 경우에는 뇌 안에 어떤 병변이 생겼을 가능성이 있기 때문에 바로 응급실로 갈 것을 권고합니다.* 이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“웃는 마음이 하나님 마음~”

웃으면, 기뻐하면 피가 점점 하나님의 피로 변해 점점 화를 낼 줄 모르는 사람이 되어버려요. 웃기를 좋아하는 사람 화를 잘 냅니까? 화 안 내죠? 웃기를 좋아하는 사람은 하나님의 마음을 그 순간 갖는고로 화를 내지 않는 거예요. 화를 내는 것은 마귀의 마음이예요. 못 마땅하게 생각하는 것도 마귀의 마음이예요. 하나님은 못마땅한 생각을 할 줄 몰라요. 하나님은 희생의 하나님이고로 자기자식이 똥을 싸도 치우면서도 볼기짝을 두드리면서 예쁘다고 그러죠? 그게 바로 하나님의 마음이예요. 사랑하는 마음, 희생하는 마음, 기쁨의 마음이 있는고로 만날 봐도 보는 순간 예쁘고 기쁜 거예요. 그래서 자식을 키우기 마련이예요. 항상 웃어라. 그리고 항상 진도하라. 이러한 말씀을 하는 것은 하나님 되라는 말씀이예요. 여러분들이 하나님 되지 않고는 절대로 하늘나라에 들어갈 수도 없고 영생할 수도 없어요. 하나님이나 영생을 하는 거지, 웃지 않고 똥하기를 좋아하는 사람은 하나님이 될 수가 없어요. 아시겠어요? 구세주 말씀 중에서㉞

앉아서 척추 스트레칭!!!

웃으면 피가 맑아지고 혈전이 없어져서 혈압이 조절되고, 얼굴에 주름이 퍼지고, 피부가 아름다워지고, 예뻐진다. 항상 웃으면서 요가 수련과 함께 영생의 조류에 동참해 보시면 어떨까요?

효능: 척추 마디마디를 꼼꼼하게 움직여 이완과 수축을 반복하여 뭉친 근육을 부드럽게 풀어준다. 단순한 동작만으로 시원함을 느낄 수 있고 꾸준히 반복하면 목, 허리 등의 피로를 시원하게 풀어준다.

주의: 고개를 뒤로 젖힐 때 현기증이 날 수 있으니 10초 정도 한다.

동작①: 양반 자세로 앉는다. 상체를 바로 세우고 복식호흡으로 명상을 한다. 20초 유지. 3-5회 반복.

동작②: 호흡을 내쉬면서 고개를 숙여 척추를 길게 늘려주면서 배꼽을 바라본다. 20초 유지. 3-5회 반복.



동작①



동작②



동작③



동작④

동작③: 호흡을 코로 마시면서 가슴을 위로 끌어당기면서 고개를 뒤로 젖힌다. 시선은 하늘을 바라본다. 20초 유지. 3-5회 반복.

동작④: 왼손을 오른쪽 무릎위에 얹고 오른손은 등 뒤 바닥을 짚는다. 상체를 오른쪽으로 비틀고 시선은 등 뒤 바닥을 바라본다. 20초 유지. 좌우 교대로 3세트*

참진리

질문: 정도령의 5대 공약 가운데 ‘대한민국에 여름 장마를 못 지게 하겠다’라고 했는데, 올해 7월 16일부터 전국 각지에서 쏟아진 폭우로 피해가 속출한 것에 대해서 어떻게 설명할 수 있겠습니까?

답변: 지난 7월 16일부터 시작된 기록적인 폭우로 전국 곳곳에서 심각한 인명과 재산 피해가 발생하며 중앙재난안전대책본부에 따르면 20일 오후 9시 기준 다섯간 총 18명이 숨지고 9명이 실종됐다고 했는데, 먼저 이에 대한 안타까운 심정을 표하지 않을 수 없습니다.

정도령 말씀에 의하면 여름장마란 6월 15일부터 7월 15일까지 한달 내내 지루하게 비가 내리는 것을 말합니다. 이러한 장마기간을 뒷받침하는 매우(梅雨)라는 단어도 국어사전에서 매실이 익을 무렵에 내리는 비라는 뜻으로, 해마다 초여름인 유월 상순부터 칠월 상순에 걸쳐 계속되는 장마를 이르는 말임을 알

장마 전도 문답 [50]

수 있습니다. 그래서 예로부터 우리 조상님들은 6월 15일 이전에 내리는 비를 봄비라고 했으며 7월 15일 이후에 내리는 비를 가을비라고 했던 것입니다.

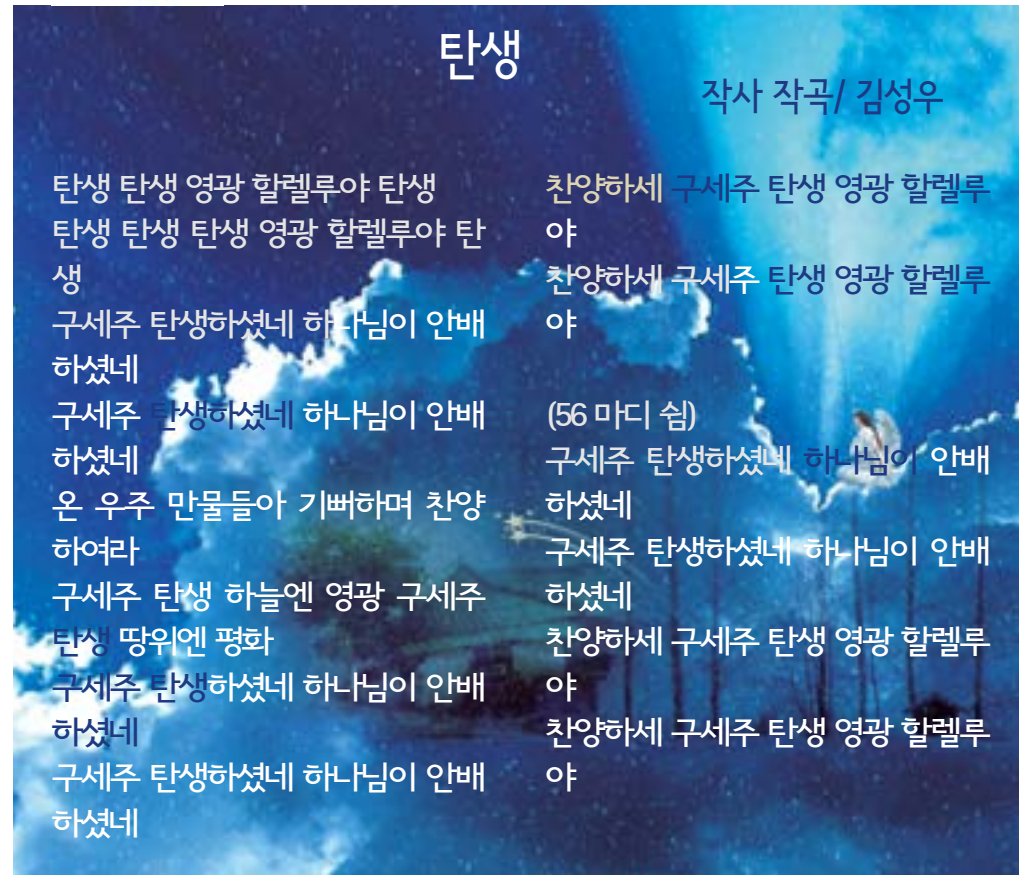
정도령께서 여름철 장맛비를 못 내리게 하겠다는 것은 벼 농사에 지장이 생기지 않게 하기 위함이요 풍년 들기 위한 조건을 갖추기 위함이라고 했습니다. 그리하여 6월 15일 이전에 봄비를 충분히 내리게 하여 모내기 하는데 지장이 없게 하시고, 6월 15일 이후부터 7월 15일까지 한달동안 계속되는 여름장마를 못지게 하여, 논에 심겨진 모가 뿌리도 내리기 전에 장맛비로 인한 홍수로 물 위로 둥둥 떠다니게 되는 일(홍년 들게 하는 첫째가는 요인)이 일어나지 않게 막으셨던 것입니다.

질문: 하지만 올해 6월 14일 부산에서는 시간당 61밀리미터로 관측 이래 가장 많이 내렸습니다. 경기도

부천시에서는 6월 15일부터 비가 내리기 시작한 것으로 알고 있는데, 부천시 역곡에는 정도령 5대 공약을 전하는 본부제단이 있는 곳이 아닙니까?

답변: 그렇습니다. 솔직히 말해서 당혹스럽게도 그동안 오지 않던 비가 장마기간이 시작되는 6월 15일 첫날부터 부천 역곡에 비가 내리기 시작했고 또 기상 예보에서는 일주간 장맛비가 계속 내릴 것이라고 했습니다. 그렇지만 줄기차게 내리던 비도 이삼십분을 못 넘기고 소강상태로 있다가 오락가락 반복하기를 3일 동안 진행하다가 오던 비가 멈추었지만, 정도령의 5대 공약 이행을 확신하고 있는 승리제단 성도 입장에서 올해 6월 15일은 찜찜한 하루의 시작으로 기억될 것입니다. 대기 불안정으로 시간당 100mm 이상 극한 호우 발생이 잦을 것으로 기상청(6월 15일)에서 전망한 대로 7월 16일부터 7월 20일까지 비구름이 한반도 이곳저곳을 옮겨 다니며 전국에 쏟아진 폭우는 실제로 수십 년에서 수백 년에 한 번 내리는 수준의 이례적인 호우였던 것으로 나타났습니다.*

시 한편 생각 한 줄



인간은 본래 하나님이었던 고로 인간이 하나님으로 돌아가는 것은 너무나 당연한 이치인 것이다.

그런데 하나님으로 돌아간다는 확신이 서지 않는 것은

마귀가 잡념을 주고 마귀가 조종하는 까닭에 하나님이 된다는 확신이 없는 것이다.

나는 기어이 하나님으로 돌아갈 것이요, 기어이 하나님이 되고야 만다.하는 확신이 서는 것은

너무나 당연한 것이다.

그런고로 하나님이 되려면 주체성이 되는 마귀를 죽여야 하나님이 되는 것이다.

나를 죽여야 나라는 것을 없애고 완전히 제거하고 나라는 것은 가루도 존재도 남지 아니하게 완전히 없애버리려면 마음속 생각 가운데서 나라는 것이 생각이 내려야 날 수 없는 그러한 마음 바탕이 이루어지기 전에는 나라는 것이 죽었다고 할 수 없다.

나를 희생하고 나라는 것을 개똥으로 여기고 나라는 것이 일 초라도 생각이 내려야 날 수 없는 생활을 해야 하나님으로 회복되는 것이다.

하나님 이외에 다른 것을 생각하는 것이

자유율법을 어기는 것이다.

그런고로 하나님만을 생각을 하고 고도로 하나님만을 사모하는 생활을 하게 되면 마귀가 그 마음을 흘뜨려 놓으려고 계속해서 이런 저런 잡념을 주는 것이다. 그렇기 때문에 보통 사모하는 마음이 없어가지고는 그 잡념의 마귀에게 사로잡히고 마는 것이다.

그러므로 여러분들은 그 생각이 항상 하나님만 생각하고 하나님만 바라보아야 되는 것이다. 하나님만 바라보고 하나님만 고도로 사모하면 그는 결단코 죽을 수가 없는 것이다.

여러분들 매사에 온전한 자가 되어라. 너무 무리하게 사랑을 행해도 안 된다. 무례히 행치 말라는 말씀이 있다. 너무 무례히 행해도 하나님께 염려를 끼치는 것이다.

하나님을 위해서 모든 것을 돌보지 아니하고 충성한다고 하는 것을 하나님은 원치 않는다. 성경에도 내가 온전한 것처럼 너희도 온전하라하는 기록이 있다.

항상 매사에 온전하게 자기 몸 상태와 분수에 맞추어서 움직이는 것이 좋다. 항상 마음도 온전하게 움직여야 한다. 하나님의 사랑을 받지 않고는 절대로 은혜를 받을 수 없는 것이다.

하나님의 사랑을 받을 수 있도록 하나님을 향한 온전한 마음을 변치 않고 흔들리지 않는 마음을 가져야 하나님께서 아름답게 보고 애처롭게 보고 선하게 보게 되는 것이다. 그래야 하나님이 아낌없이 은혜를 부어주는 것이다.*