

생활속의 한방건강

아~ 시원해!



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사/연성대학교 겸임교수

주) 건강중심 대표이사

'건강도리봉, 건강베개, 새책확본' 제조·유통

대변과 소변이 동시에 마려울 때, 어느 것이 먼저 나오냐고 누군가가 코믹하게 물어 본적이 있다. 거의 매일 실시하고 있는 거사(?)이지만 잠시 생각하고 있을 때, 정답은 급한 것이 먼저 나온단다. 땀이나 지꺼기 등 몸에서 배출이 되면, 일단 시원하다.

그러면 대변과 소변은 동시에 나올 수 있을까? 대변이 나올 때 소변이 따라 나올 수 있어서, 소변이 먼저 나올 때는 대변은 나오지 않는다. 소변의 요도괄약근(오줌보)과 대변의 항문 괄약근이 주변의 근육과 당기고 연결되어 있다. 대변을 보기 위해서는 항문을 조이고 있는 근육을 풀어줘야 하는데 이때 항문괄약근이 느슨해지면 오줌보도 느슨해진다. 그러므로 대변을 보면서 소변도 볼 수가 있다. 대변을 볼 때 복압이 상승하여 방광을 눌러 평소보다 양이 차지 않았어도 소변을 보고 싶다는 느낌이 올 수 있다.

소변이 방광에 차면 자율신경에 의해 스스로 방광이 수축하여 힘들지 않고도 소변이 나오지만, 대변은 항문 괄약근이 힘이 들어가야 나오므로 소변을 볼 때는 대변이 나오지 않는다. 다만 소변이 나올 때 오줌보가 풀어지면서 동시에 항문괄약근이 열려 방귀가 나오는 경우는 잦다.

대변과 소변이 마려운 것을 어떻게 알게 될까? 대변은 대장의 말단에 있는 직장에 변이 쌓이면 내부의 압력이 높아져 자율 신경을 통해 뇌에 감각이 전달된다. 방광에 소변이 차면 그 압력이 높아져 뇌에 감각이 전달되어 소변이 마렵다고 느끼게 된다.

소변은 신장(콩팥)에서 만들어진다. 신장은 신장 동맥을 통해 들어온 혈액 가운데 하루에 150-180l 정도를 여과시킨다. 이 가운데 99%의 물과 각종 영양분들은 다시 몸 속으로 흡수되고 우리 몸에 필요 없는 1%인 1.5l 정도의 걸러진 노폐물이 오줌으로 배출된다. 소변의 성분은 90-95%가 수분이고 그 중에는 암모니아, 나트륨, 칼륨 등의 무기성분과 비타민, 호르몬 등이 포함되어 있다.

그러므로 하루에 1.5l 정도의 물을 마시는 것이 필요하다. 수분섭취와 소변 배출까지의 시간은 체내의 수분정도와 관계가 있다. 체내에 충분한 수분을 함유하고 있을 때는 물을 마시면 짧은 시간에 소변이 배출되지만, 체내 수분도가 충분하지 않을 때는 물을 마시더라도 체내에 저장되기 때문에 소변이 바로 나오지 않는다. 수분섭취후 바로 소변이 나오더라도 대체로 이상이 있지 않다.

추운 날씨 날일수록 소변이 더 자주 마렵다. 날씨가 추우면 우리 몸은 추운 날씨에 빼앗기는 열량을 보충하여 항상성 있는 체온 유지를 위해 평소보다 더 많은 에너지가 필요하다. 영양분이 분해되면서 에너지를 내기 때문에 우리

몸의 영양분도 더욱 빠르게 분해되어야 한다. 영양분은 분해되면서 물과 이산화탄소를 배출하므로 에너지를 많이 만들수록 물도 많이 생기게 된다. 따라서 소변도 더 많이 나오게 되는 것이다.

또한 술이나 커피를 마시면 자주 소변을 보게 된다. 우리 몸에서 소변량을 줄이는 호르몬이 분비되는데, 술과 커피 속에 이 호르몬을 억제하는 성분이 들어 있어 소변량의 배출을 상승시킨다. 따라서 커피와 음주 후에도 항상 적당량의 물을 보충해야 한다.

몸 안에서 몸 밖으로 대변과 소변이 주기적으로 배출이 되어야 건강한 것인데, 잘 배출이 되지 않는 경우 어느 것이 더 위험한가를 누가 물어 적이 있다. 답은 소변이다. 대변을 주관하고 있는 대장의 질이 소변을 주관하는 오줌보 보다 질가다. 이 오줌보가 배출되지 않은 소변으로 가득차고 팽창되면서 터지게 된다. 터지게 되었을 때 소변이 지니고 있는 암모니아의 독성으로 장기를 오염시킬 수 있다.

건강한 사람이 하루에 소변을 배출하는 횟수는 6-8회이다. 방광에 소변이 차면 근육이 탄력있게 고무판처럼 늘어나고, 요도 괄약근이 반사적으로 수축하여 방광으로부터 오줌이 새어나가지 않게 조절한다. 하루에 10번 이상 화장실에 간다면, 빈뇨증상을 의심해 볼 수 있다. 방광에 염증이 생길 경우 소변을 보는 횟수가 증가할 수 있다. 임신을 했을 때도 빈뇨 증상을 보이는데, 자궁이 커지면서 방광을 눌러 자극을 하기 때문이다. 보통 임신 초기에 빈뇨 증상을 보이는데, 중기 이후로는 보통 회복된다.

또한 자신의 의지와 상관없이 소변이 흐르는 요실금이란 증상이 있다. 요실금은 크게 웃을 때, 재채기나 기침을 할 때, 뛰거나 줄넘기 등 운동을 할 때, 때로는 부부관계 시 소변이 흘러나와 당황할 수 있는 증상이다. 우리나라 성인 여성의 35-40%, 성인 남성의 2.1%-5.7%의 빈도를 보이며, 45세 이상 여성 6명 중 1명 꼴로 요실금으로 힘들어하는 흔한 질환이다.

요실금은 요도괄약근의 기능이나 방광 수축력이 약화되었을 때, 출산·난산·폐경 등으로 방광과 요도의 복압을 견뎌낼 수 없을 만큼 방광을 지지하는 골반근육(앞쪽 치골에서 뒤쪽 천골로 연결되는 근육부위)이 느슨해지거나 처지게 되었을 때, 하루 요로의 폐색이 있을 때, 급성 및 만성 방광염, 폐반부 수술이나 방사선 치료 후, 당뇨의 합병증이 있는 경우에 발생한다.

이에 대한 예방 및 치료 방법으로는 질 근육을 조였다가 풀어주는 케겔 체조(팔약근 운동)가 권장된다. 케겔 체조는 반복적으로 요도괄약근이나 항문 괄약근을 조였다가 풀어주는 운동 방법이다. 운동의 요점은 항문과 질을 수축하면서 아랫배에는 힘을 주지 않도록 하는 것이다. 소변을 참았을 때를 연상하며 5-10초동안 질이 물에 올라올리듯 뒤에서 앞으로 수축하고 다시 긴장을 풀어버린다. 이러한 케겔운동은 누구나 쉽게 어디서나 할 수 있는 운동이다. 전철에서 서서, 의자에 앉아서, 누군가를 기다리면서, 또는 티브이를 시청하면서도 할 수 있다.

좀 더 효율적 케겔 체조자세로는 똑바로 누워 무릎을 세우고 손을 배 위에 놓고 하거나, 다리를 뻗은 채로 똑바로 누워 손을 배 위에 놓고 하거나, 똑바로 누워 무릎을 세운 후 골반근육을 수축한 후 허리를 펼 수 있는 한 높이 쳐들었다가 어깨, 등, 엉덩이의 순서로 바닥에 내리면서 힘을 뺀다. 다리를 어깨 쪽 만큼 벌리고 서서 두 손을 테이블 위에 놓은 후 항문, 질, 요도의 순서로 하복부를 천천히 으르려 1에서 5까지 세다가 긴장을 푸는 자세도 있다.

요실금에는 자극이 많은 음식이나 음료의 과다 섭취는 방광을 자극하기 때문에 삼가는 것이 좋다. 흥차, 녹차, 커피 등은 질박뇨를 악화시킬 수 있기 때문에 소변을 잘 참지 못하는 여성은 피하는 것이 상책이다.

남성의 경우 남성 배뇨장애로 전립선의 크기가 증가하여 배뇨를 힘들게 하는 양성 전립선 비대증을 들 수 있다. 밤툼크기의 전립선은 남성 생식기관의 일부로서 정자와 섞여 액체인 정액을 만드는데, 소변을 방광에서 이동시키는 요관을 둘러싸고 있다. 즉 전립선 비대증은 전립선이 비대해지면서 방광 하부의 소변이 나오는 길을 막아 요도의 소변 흐름이 막히거나 감소된 상태이다. 사춘기의 전립선은 균등하게 팽창되나, 나이가 들수록 색의 요도 옆 부위에 집중하여 비대가 진행된다.

양성 전립선 비대증으로 진단받은 경우에는 운동과 식이 및 수분 섭취량 조절 등으로 체중을 조절하여 내장 지방을 줄여야 한다. 또한 소변을 너무 오래 참는 습관의 개선이나 과도한 음주와 절제 수업을 피해야 한다. 피로상태는 양성 전립선 비대증을 악화시키기 때문에 좌욕이나 적절한 휴식이 요구된다.

한의서인 본초강목에는 옥수수(옥옥서,玉蜀黍)의 뿌리와 잎은 소변량이 적고 잘 나오지 않는 증상 및 방광·신장 결석으로 인한 통증을 치료하고, 옥수수 수염(玉米鬚)은 신우신염(신장·콩팥의 염증)으로 몸이 붓거나, 대변시 통증, 소변량이 적으면서 잘 나오지 않는 증상에 효과가 있다고 기술하고 있다.

소변·대변이 잘 나오면 시원하다. 시원한 배출이 건강의 원천이다. 배출이 잘되어야 잘 먹을 수 있다. 역으로 잘 먹어야 배출도 잘된다. 인체에 필요한 음식을 특히 물이 좋은 피가 되어 인체 내에서 잘 돌고, 찌꺼기인 소변이 잘 배출되도록 적절한 운동 및 피로회복, 식이조절 등을 통해 건강하고 시원한 생활을 이루어가시기를 바란다.

名의 儒林 선비들의 연명으로 暗行御史에게 청을 하여 鄒餘烟役(견제연역)을 얻었으나, 왕실까지는 미치지 못하여 정포의 은전을 입지 못했다. 360여년 동안 묻혀있던 것을 오늘에서야 빛을 보게 되어 우리 후손들은 선조의 열을 되새기고 길이 보전하는데 노력 할 것을 새로이 다짐 하였다.

安東權氏檢校公派宗會 會長權泰康

고사성어 30



천재일우(千載一遇) 천 년에 한 번 오는 기회. 좀처럼 만나기 어려운 좋은 기회를 비유하는 말이다.

천 년에 한 번 오는 기회. 좀처럼 만나기 어려운 좋은 기회를 비유하는 말이다. 천 년이 지나도 천리마는 한 마리도 나오지 못한다. 대저 만 년에 한 번의 기회는 삶이 통하는 길이며, 천 년에 한 번의 만남은 현명한 군주와 지모가 뛰어난 신하의 아름다운 만남이다. 만나면 기뻐하지 않을 수 없으며, 잃으면 어찌 개탄하지 않을 수 있겠는가?(夫未遇伯樂, 則千載無一驥. 夫

동진(東晉)의 학자로서 동양태수(東陽太守)를 역임한 원굉(袁宏)은 삼국시대의 건국 명신(三國名臣)인 〈삼국명신서찬(三國名臣序贊)〉을 남겼는데, 그중 위(魏)나라의 순욱(荀彧)에 대한 글에서 현군과 명신의 만남이 결코 쉽지 않다는 것을 다음과



청출어람(靑出於藍) 푸른 물감은 쪽에서 나왔다. 쪽에서 나온 푸른 물감이 쪽빛보다 더 푸르다는 뜻으로, 제자가 스승보다 더 나은을 비유하여 이르른 말이다.

‘군자는 말한다. 학문이란 중지할 수 없는 것이다. 푸른색은 쪽에서 취한 것이지만 쪽보다 푸르고, 얼음은 물이(얼어서)된 것이지만 물보다 차다. 나무가 곱은 것은 먹줄에 부합하기 때문이지만, 구부러 바퀴로 만들면 구부러진 형태가 곡적에 부합한다. 비록 벌레 말리더라도 다시 퍼지지 않는 까닭은 구부러 놓았기 때문이다.

문예기고

인연의 손을 잡고

권오중 (교공공파35세)

천지인(天地人)이란 만물을 구성하는 요소로서 하늘, 땅, 사람을 통틀어 이르는 말이다. 동양철학에서는 ‘천지인이 하나 되어 조화롭게 살아가는 것이 가장 이상적인 자연의 질서’라고 하였다. 하늘은 남자 또는 남편을 가리키며 파란 하늘은 꿈이요 희망이자 힘을 뜻한다. 땅은 여자 또는 아내로서 모성애가 넘치는 생명의 땅, 기쁜 마음으로 비유하는 사랑을 상징한다. 그러니까 하늘이 꿈과 희망 속에 힘의 원동력이라면 땅은 생명의 씨앗을 탄생시키는 사랑의 텃밭이다.

하늘과 땅 사이에 존재하는 인간은 어떻게 조화롭게 살아갈 것인가? 이 해답은 한 번뿐인 인생, 좋은 인연을 만들고 그 인연의 끈을 단단히 잡아 정말 즐겁고 보람된 삶을 살아가야 한다. “빨리 가려면 혼자 가고, 멀리 가려면 함께 가라.”

If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together.

멀리 가려면 사막도 지나야 하고 정글도 지나야 하는데 길동무 없이는 불가능하다. 아프리카의 속담이다. 사람은 혼자 태어나서 홀로 죽지만 인생이라는 길을 가는 동안은 반드시 누군가와 함께 더불어 살아야 한다. 작은 범위에서는 가족, 친구, 동료, 선배가 있었지만 큰 의미로는 동시대를 같이 살아가고 있는 너와 나 모두가 동행하고 있다고 볼 수 있다.

요즈음은 모든 것이 급속도로 변하며 발전하는 글로벌시대이다. 복잡한 세상을 살아가는 데는 이해관계가 앞서고 이러한 이해관계에 의해서 인연이 맺어지는 것이 보편적이다. 한평생을 더불어 살아가면서 많은 사람들을 만나고 헤어진다. 그 중에서도 나하고 아주 친하게 지내는 사람들을 살펴보면 불과 몇 십 명밖에 안 되는 것을 알 수 있다.

사회학자 솔라펠은 사람들이 일생 동안 중요하게 알고 지내는 사람이 약 3500명 정도이고 일반적으로 알고 지내는 사람의 수는 약 5500명 정도라고 말했다. 사람들은 저마다 성격과 행동이 다르고 취향과 개성과 가치관이 다르기 때문에 만나는 모든 사람들이 친구가 될 수 없으며 자신과 유사하거나 보완성을 가지고 있는 일부의 사람들과 만나 가까운 관계를 유지하며 발전해 나가고 있다고 한다. 그

같이 비유적으로 썼다. ‘대저 백락(伯樂)을 만나지 못하면 천 년이 지나도 천리마는 한 마리도 나오지 못한다. 대저 만 년에 한 번의 기회는 삶이 통하는 길이며, 천 년에 한 번의 만남은 현명한 군주와 지모가 뛰어난 신하의 아름다운 만남이다. 만나면 기뻐하지 않을 수 없으며, 잃으면 어찌 개탄하지 않을 수 있겠는가?(夫未遇伯樂, 則千載無一驥. 夫



푸른 물감은 쪽에서 나왔다. 쪽에서 나온 푸른 물감이 쪽빛보다 더 푸르다는 뜻으로, 제자가 스승보다 더 나은을 비유하여 이르른 말이다.

그러므로 나무는 먹줄을 받으면 곱게 되고, 쇠는 숯돌에 가면 날카로워지는 것이다. 군자는 널리 배우고 날마다 거듭 스스로를 반성하여야 슬기 는 밝아지고 행실은 허물이 없어지는 것이다. 그러므로 높은 산에 올라가지 않으면 하늘이 높은 줄을 알지 못하고, 깊은 골짜기에 가 보지 않으면 땅이 두터운 줄을 알지 못하는 법이



由江 權丞世

경북 영주생 김교공파 34세 H-P : 010-5483-7511 E-mail: ykks77@naver.com -의력 • 개인선, 초대교본선 2회 • 대한민국 미합중국 연방부민 상서원 역임 • 대한민국 미합중국 서해부민 초대주거 • 한국미술협회 이사 역임 • 영남미술협회 이사장 • 영주 생애연구원 명예

萬歲一期, 有生之通途, 千載一遇, 賢智之嘉會. 遇之不能無欣, 喪之何能無慨.’

이 이야기는 《문선(文選)》 〈삼국명신서찬〉 에 나오는데, 여기에서 유래하여 ‘천재일우’는 좀처럼 만나기 힘든 기회를 비유하는 말로 쓰이게 되었다.

다. 선비는 선왕의 가르침을 공부하지 않으면 학문의 위대함을 알 수 없는 것이다.(君子曰, 學不可以已, 青取之於藍, 而靑於藍. 冰水爲之, 而寒於水. 木直中繩, 輒以爲輪, 其曲中規, 雖有槁暴, 不復挺者, 輒使之然也. 故木受繩則直, 金就礪則利. 君子博學而日參省乎己, 則智明而行無過矣. 故不登高山, 不知天之高也. 不臨深谿, 不知地之厚也. 不聞先王之遺言, 不知學問之大也.)

이 말은 《순자(荀子)》 〈권학(勸學)〉 에 나오는데, ‘푸른색은 쪽에서 취한 것이지만 쪽보다 푸르다.’는 말에서 ‘청출어람청출어람(靑出於藍靑於藍)’이 나왔고, 이것이 다시 ‘청출어람’이 되었다.

가며 학교 교육을 마치고 결혼하여 한 가정을 이루고 또 어른이 되어 사회생활 속에 보람도 찾고 봉사도 하며 세월가면 하던 일을 끝내고 은퇴하고 자라나는 후손을 바라보며 노후에 생을 마감한다. 누구나 거의 비슷한 인생살이이다. 별다른 게 무엇이 있겠는가?

하지만 인생살이에서는 마지막에 남는 것은 역시 사람이 될 것이다. 미소를 짓는 따뜻한 사람이 되자. 인간미가 느껴지는 사람, 메마르지 않은 사람, 남에게 베풀 줄 아는 사람, 용서할 줄 아는 사람, 뛰가 달라도 다른 사람이 되자.

대부분의 노년을 맞은 사람들이 하는 낯 두리를 들어보면, “인생! 그저 뭐 별거 아니외다.”하는 이야기를 한다. 나이를 먹으면 먹을수록 시간도 더 빨리 지나가는 것을 느낄 수 있다고 한다. 90 덕은 노인의 인생 속도는 90km로 간다라고 하는 웃지 못할 표현도 있다.

지나온 여정을 뒤돌아보니 수고한 것과 고초뿐이었다고 하는 글을 본 적이 있다. 여기서도 인생은 신속히 가니 날아가는 것 같다고 한다. 이처럼 신속히 날아가는 것 같은 사람들에게 있어서 인생에서의 동반자들은 누구일까 하는 생각을 해본다.

일반적으로 인연으로는 혈연, 지연, 학연 등의 1차적 관계 중심으로 형성된다. 그리고 공동의 목적, 상호이익, 기반으로 2차적 관계로 이루어지는 성향이다. 젊었을 때는 돈을 빌려서라도 좋은 인연을 만들어야 한다는 말도 있다.

사람은 어떤 친구와 동반자를 만나느냐에 따라 운명이 바뀐다. 세상에서 가장 소중한 것은 사람이며 세상에서 가장 지맛는 재테크도 사람에게 투자하는 것이다. 현대사회는 무엇을 얼마만큼 어느 나보다 누구를 어느나 더 중요한 역할을 한다는 것을 깨닫는다면 이러한 인맥 네트워크가 잘 형성되어 있어야 출세도 한다. 그러나 만남보다는 인연과 동행은 소중히 생각하고 성공을 바라보는 것도 중요하고 무엇보다도 모두가 행복해지기 위해서 노력해야 한다.

혹한 속에서 부상자를 업고 간 사람은 살고 내버리고 혼자 간 사람은 생명을 유지할 수 없었던 것처럼 동행인연이란 성취라는 여행길에서 생명처럼 여기고 함께 걸어가는 소중한 동반자로 여길 수 있어야 한다.

철학자 키에르 케고르는 “행복의 90%는 인간관계에 달려있다.”고 했다. 인연의 소중함을 다시 한 번 생각한다.

孝烈婦褒彰碑(효열부포창비) 수립 및 告由祭

김교공파 應教公 후손들은 병신년(2016년) 淸明과 寒食을 맞이하여 오랜 숙원이던 二十四世 諱 太郁의 配 孀人 慶州李氏의 孝烈婦褒彰碑(효열부포창비)를 權正煥(33세손)이 주관하여, 경북 상주시 공검면 화동리 墓域에 碑石을 豎立하고 고유제를 올렸다.

孀人 慶州李氏는 조선 철종 때 권가로 출가 하니 집안이 窮乏하였지만 늙은 시부모님을 지극 정성으로 봉양하고 어린 자녀들을 잘 보살피어 주위에서 孝婦라 칭하였뿐만 아니라 良人(남편)이 怪疾로 사망하자 喪禮節次를 整理한 다음에 생을 마감하니 烈行이 지극하여, 당시 80餘

내 가 사... 初終... 野張炳達... 權公應教公 後裔 正煥 五成

孝烈婦褒彰碑 碑文