7면에서 계속

끼는 쾌감 또한 다시없는 일품이다.

오늘은 베를린에서의 첫날이라 피로도 풀 겸, 산책도 하고 근처의 쇼핑센터와 백화점을 돌며 구경을 했다. 연수가 쇼핑센터 어린이 놀이방을 가잔다. 독일 어린이를 보자 반가운 듯 얼굴을 만지려한다. 그 어린이가 피하자 또 따라간다. 몇 차례 시도하다가 계속 도망가니 시무룩한 표정이 되어 돌아선다. 그 아이가 다시 와서 연수의 손을 잡으려하자, 이번에는 연수가 살짝 뿌리치고 다른 데로 가버린다. 연수가 좀 토라졌구나 생각하며 귀여운 모습을 계속 지켜본다. 그런 일이 언제 있었느냐는 듯 놀이기구를 만지고 오르내리며 신나게 노는 모습이 더 귀엽다. 나는 계속 지켜보며 웃음을 보낸다. 간단한 쇼핑을 끝낸 후 연수를 데리고 집으로 온다. 나는 유모차를, 할머니는 시장바구니를, 딸은 연수를 안고 집 계단을 오른다. 딸은 좀 연약한 듯한 몸임에도 13kg이 넘는 아이를 안고 60여개나 되는 계단을 거침없이 오른다. 강한 모성애를 또한번 느껴보는 순간이었다.

오늘은 5월 1일이니, 이곳에서도 메이데이 휴일이란다. 아침 일찍 홀로 빠져나와 그 흙길을 걷는다. 이 좋은 조깅코스를 두고도 독일 사람들은 많이 이용하는 것같지 않다. 나 홀로 한 시간이 넘게 걸었다. 개를 몰고나와 산책을 하면서도 오물을 제대로 치우는 것같지 않다. 그것 역시 담배꽁초와 같은 논리이려니 하고 생각한다. 우리 남산에서도 사람이 보면 치우고 보는 사람이 없으면 그냥 두고 가버리는 사람이 종종 있어 신경이 쓰였는데, 여기서도 그런 것같아 오히려 위안(?)이 좀 되는지 모르겠다.

아침을 먹은 후 전철을 타고 봔제Wansee라는 이름의 호숫가로 갔다. 그 호수 이름을 들으니, 대학 1학년 때 읽었던 이멘제Immensee라는 독일소설이 생각난다. 이는 호반湖畔이란 이름의 단편소설로, 좀 어린 남녀가 호숫가에서 애틋한 사랑을 속삭이는 내용이었던 것으로 희미하게나마 기억한다. 혹시 이 호숫가는 아니었을까 하는 엉뚱한 생각도 해 본다.

독일 전철은 처음 타는 것이지만, 표를 사고 찍고 하는 것이 우리와는 좀 다르다. 바로 선착장으로 가 배를 타고 멀리 나갔다가 돌아왔다. 주변 풍경은 멀리 밀식된 소나무 숲과 별장 같은 건물이 많이 보이고 역시 선진국답게 매우 좋았다. 배에서 내리자 바로 깨끗한 모래밭이 있어, 연수는 모래놀이를 하잔다. 집사람은 연수가 너무나 귀여운 나머지, 같이 모래놀이에 열중하느라 맨손으로 모래를 깊이 파기도 했다. 그 탓인지, 돌아오는 길에 오른 손에 마비증세가 생겨 부어오르고 검게 변하여 통증을 호소했다. 변색된 부위가 시간이 흐를수록 확대된다. '여기는 외국인데' 하는 생각을 하며, 처음에는 좀 당황스럽기까지 했다. 집에 돌아오자 바로 메일로 미국에 가 있는 아들에게 알리고 아들이 사다준, 무릎 통증을 없애는 약도 발라본다. 혹시 무슨 감염인가 싶어 비상약으로 가지고 있던, 쓰다 남은 마이신 안연고도 발랐다. 아들로부터 걱정하는 메일도 왔다. 시간이 지나자 점차 검은 색도 옅어지고 부기도 가라앉는 듯했다. 마비증세도 점차 사라지는 것같았다. 별일 아니라고 다시 아들에게 메일을 보냈다.

집에 돌아온 연수는 서울에서 만났던 친구가 몹시 그리운 것 같은 행동을 한다. 인형을 안고 서울의 친구 '주연'이라면서, 얼굴을 만지고 안아주며 뽀뽀도 해준다. "서울 가면 주연이를 이뻐해 줄 거야"한다. 그 모습이 어찌 보면 애처롭기까지 하다. 얼마나 친구가 그리우면 어린 것이 저런 행동까지 할까 하는 생각이 들어 측은하기도 하다. '서울 가면 주연이를 이뻐해 줄 거야' 하는 장면에서는 내 마음을 언짢게까지 흔든다. 아마 서울에서는 그 친구를 그리 살갑게 대해주지 못한 데 대한 후회 겸 그리움이 함께 표출되는 어린 감정의 표현인 듯했다. 주연이라는 친구는 신세계 백화점 문화센터에서 만났던 아이다. 그 아이의 어머니와 내 딸이 이화대학 동창이라 더 자주 만났다. 어리지만 서로 각별한 관심을 가졌기에 더 생각이 나는 듯했다.

5월 2일은 날씨가 더 맑고 상쾌하다. 아침 일찍 지저귀는 이름 모를 새 소리는 맑은 공기 속이라 더 아름답고 행복해 보이기까지 했다. 다른 사람에게 방해되지 않게 거실에서 조용히 아침 운동을 시작한다. 내가 평소에 매일 하는 아침운동은 몸 전체의 유연성을 유지시켜주는 맨손체조와 근육을 키우는 아령운동, 손잡는 힘을 길러주는 악력운동 등이다. 마침 그 집 주인이 쓰던 아령이 있어 반가웠으나 무게가 어림잡아 6kg이 넘는 것같다. 이상하게도 무게 표시가 없다. 평소에 내가 쓰는 무게의 배가 넘으니 좀 머뭇거려졌으나 그냥 잡아 올려 동작을 취해본다. 마치 역기를 드는 감이다. 조심스럽게 회수를 줄이니 어느 정도 가능했다. 더욱이 해외에서 가슴이나 등에 통증이 있어서는 안되겠다는 생각에 동작별로 조금씩만 하고 끝낸다. 지금의 나이로 그와 같이 무거운 아령을 든다는 것은 어려운 일이었음에도 평소의 꾸준한 운동 덕으로 무리 없이 끝낼 수 있었다.

동베를린 쪽으로 가면서 2차 세계대전 때 소비에트 군의 폭격으로 부서진 교회를 다시 가보았다. 거의 반세기 전에 보았던 그대로 보존되고 있었다. 옆에다 대신해 새로 지은 교회는 오히려 많이 낡은 듯했다. 부서진 교회를 그렇게 오래도록 보존하는 이유는, 아마 전쟁의 잔인성에 대한 혐오와 경고요, 종교를 부정하는 정치체제에 대한 고발의 의미가 담겨 있을 것이라 짐작한다. 그 부서진 교회를 내가 인상깊게 처음 본 것은 거의 40년 전의 일이었다. 그때 기억했던 모양 그대로 남아 있다. 브란덴부르크문 쪽으로 가면서 그 유명했던 베를린 장벽이 어떻게 변했는지 유심히 살펴봤다. 그 흔적조차 찾기가 어렵다. 우리도 언젠가 통일이 이루어지는 날, 비무장지대는 어떻게 될까 생각해 본다.

브란덴부르크문 바로 앞에 전시해 둔 무기류는 그대로였다. 나는 이 브란덴부르크문에는 오래도록 잊혀지지 않는 남다른 추억이 하나 있다. 이미 오래전에 왔을 때, 그 문앞에는 소비에트 군이 보초를 서고 있었다. 총을 어깨에 멘 부동자세의 보초병은 누가 보더라도 동상같이 보였다. 관광 온 한 할머니가 그 군인이 서있는 바로 앞에까지 기어 올라가 바로 눈앞에다 손을 흔들어 보이는 광경을 볼 수 있었다. 당시 소비에트 군의 기강이 얼마나 엄했던가 하는 것을 짐작하고도 남을만한 장면이었다. 이제는 소비에트 체제의 붕괴와 동독의 해체로 더이상 보지 않아도 된다. 이는 세계사에서만이 아니라 우리의 남북분단사에서도 큰 전기가 될 것을 믿는다. 그 문을 통과하여 동베를린으로 들어갔다. 서베를린 쪽과 무슨 두드러진 차이를 발견할 수는 없었다. 그냥 무덤덤하게 포츠담회담장도 둘러봤다.

3일에는 베를린에서 좀 떨어져 있는 마르틴루터 기념관과 그 근처에 있는 교회 두 곳을 둘러봤다. 루터 기념관에는 조금 넓은 앞마당이 있다. 그곳에는 루터 부인의 동상이 있고 루터 부부가 그 곳에서 오래 살면서 하숙도 치고 루터의 아이들이 그 마당에서 뛰어놀았다는 기록도 있었다. 그 안에는 과거에 독일에 왔을 때, 들어가 본 기억이 있어 나는 들어가지 않았다. 뒤에 들으니, 그곳은 동베를린 지역이라 그때는 갈 수 없었던 곳이란다. 연수가 자지 않아서도 안고 올라가 알든 모르든 설명해 주었을 것이다. 밖에는 제법 높은 전망대도 있었다. 계단이 많고 가팔라 나는 올라갈 수 없다. 그 계단도 과거에 올라가 본 것같은 기억이 생생하다. 어떻게 그런 착각이 있을까를 생각해 본다. 그 주변에 있는 고색창연한 두 교회도 돌아봤다. 교회 안에는 예배를 보는 사람도 있었고 관광을 즐기는 사람도 있었다. 그 옛날 루터도 이 가운데 어느 한 교회에서 예배를 봤을 것이라 생각해 본다.

실생활手指鍼 ⑦⓪

가족 건강을 내가 지킨다

權 赫 來
편집고문

더위병(서병暑病) 치료

올해는 초여름 날씨가 유난히 덥다. 마치 삼복三伏 때처럼 무더울뿐 아니라 밤에도 열대야 현상이 계속되고 있다. 이럴 때는 더위병에 걸리지 않도록 조심해야 한다. 고전古典에 의하면 더위(서暑)는 육기六氣의 하나로서 여름(하월夏月)은 상화相火의 행령行令이다.

사람이 입(구口)과 이(치齒)를 통해서 더위(서기暑氣)를 느끼게 되면 그 기氣가 폐肺와 위胃로 들어가게 된다. 그러면 신열身熱이 나고 땀(한출汗出)이 나면서 천식喘息이 생기고 번갈煩渴(가슴이 답답하고 목이 마름)、다언多言、권태倦怠、소기少氣 등의 증세를 나타내며 혹은 하혈下血、발황發黃、생반生班한다. 만일 이러한 서기가 심포心包에 침입하여 혈맥으로 흩어져 뇌에 들어가면 사지축닉四肢□(경련의 일종)、인사불성 등을 나타낸다고 하였다.

더위병에는 일사병日射病이 있고 열사병熱射病이 있으며 또 열피로熱疲勞에서 오는 증상도 있다.

일사병이란 대단히 더운 염천하炎天下에서 장시간 두부頭部나 목에 직사광선을 받아 쓰러지는 것을 말하며 열사병은 고온 다습한 장소에서 체내의 열이 방산되지 못하여 쓰러지는 것을 말하며 방의 환기나 통풍의 불량, 열의 방산을 방해하는 의복의 착용 등으로 체내의 열이 발산되지 못하고 머무는 것이 원인이 된다.

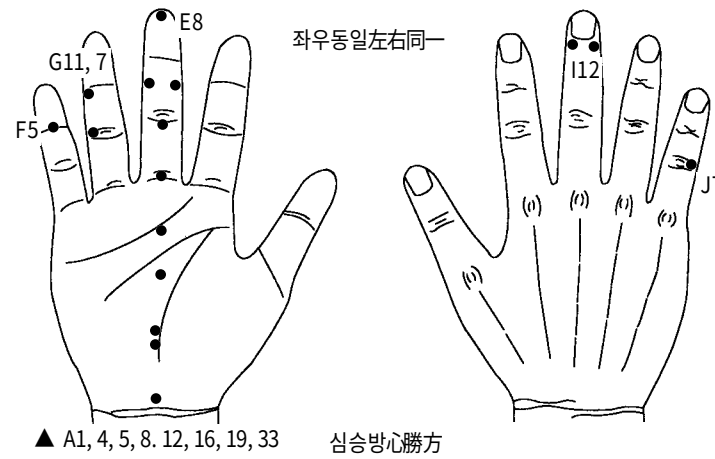
열피로는 고온다습한 장소에서 장시간 노동 등으로 다량의 땀을 흘린 상태에서 수분이나 염분이 보급되지 않아 쓰러지는 것을 말하는데 탈수에 의한 일종의 쇼크현상이다.

이러한 더위병이 발생하면 우선 환자의 체온을 내리는 것이 급선무이다. 통풍이 잘되는 곳에 눕히고 옷을 벗겨 바람을 쏘이게 한다. 그리고 전신마사지를 하여 말초혈관에 혈액순환이 잘 되도록 해주면 빠르게 회복된다. 고전에도 더위병을 다스리는 대법大法은 습열濕熱을 없애고 심장을 맑게 하며 소변을 이롭게 하는 것을 위주로 한다고 하였고 기가 허약한 사람은 진기眞氣를 보해야 한다고 했다.

고려수지침요법에서는 이러한 증세는 심실心實로 발병된 것으로 보고 심승방心勝方(G7、11、F15、J7혈)을 자침刺鍼하고 있다. 그리고 손바닥 중앙으로 흐르는 임기맥任氣脈의 A1、4、5、8、12、16、19、33혈과 I2、E8혈(맥조절 처방)에 수지침 또는 서암뜸을 떠주면 더위병이 곧 치료된다. 그래도 더위병이 낫지 않고 계속되면 10선혈十宣穴(10손가락 중앙、손톱끝에서 2mm 지점)을 사혈瀉血(소독된 바늘로 찔러서 피를 두 방울 정도 빼어줌)해주면 빠르게 회복된다.

그러나 여름에 그늘에 앉아서 선풍기 바람을 쐬거나 냉수에 목욕하거나 찬곳에 눕거나 해서 얻은 더위병은 수극화水克火해서 생긴 병이므로 심정방心正方(G15、N1、G7、J7혈)을 자침해주어야 한다.

특히 여름철에 등산할 때는 제2지와 제3지에 은박지 골무를 끼거나 서암반지를 끼고 하면 심장의 박동이 덜 항진되고 숨도 덜 차며 힘도 덜 든다. 그리고 더위병도 예방된다.



▲ A1, 4, 5, 8. 12, 16, 19, 33 심승방心勝方