



## 어떤 베개가 건강에 이롭지!



허근

- 제민한의원 원장
- 한의학 박사
- 경희대 외래교수

**버**써 청명이 다 왔네요. 참 세월의 빠름이 실감 납니다. 곧 농사를 짓기 위해서 모종할 법씨도 뿌려야 하고요. 농촌에는 일손이 부족할 때인 것 같습니다. 젊은이들은 다 도시로 떠나고 농촌에는 나이 드신 분들이 농사를 짓는 우리의 농촌이 되 버린 현실이 안타깝기까지 합니다. 도시에는 직장도 없이 빈둥대는 사람들이 많아서 실업률도 높는데... 그래도 우리는 도시로만 향하는 도시지향적인 세상이 되다보니 농촌에서 땀 흘리며 건강한 삶을 누리는 게 어찌면 참다운 삶 일수도 있는데... 그래서 이번 호에서는 건강을 좀 더 얻기 위해서 항상 접하는 즉 하루에 삼분의 일을 잠자는 데서 피로를 풀기 때문에 잠잘 때 건강을 얻을 수 있는 베개에 대해서 간략하나마 알아보기로 하겠습니다.

우리 한의학의 백과사전인 동의보감에서도 수록되어 있듯이 신침(神枕)이란 베개도 나오지만 실제로 신침을 만들고 또 베기는 힘들다. 쉽고 편

한 베개를 만들어 베는 것이 도움이 되리라 사료 되어서 이 글을 쓸까 합니다.

내가 어렸을 때는 다 이런 베개였는데 싫은데 요즘에 와서는 농촌이나 도회지나 다 건강하고는 거리가 먼 베개를 만들어 베는 것 같아서 안타까운 마음에 이 글을 써서 조금이나마 도움을 드리고자 합니다.

우리가 피로를 회복하는 방법은 잠자는 것이지요? 피로할 때에는 머리도 피로회복을 시켜 줘야 하는데 잘못하면 머리는 밤새도록 일을 시키는 셈이 됩니다. 베개에 쿠션작용이 있는 경우 흔들리는 베개를 베고 자면 밤새도록 머리와 베개가 전쟁하고 있는 것입니다. 그러므로 흔들리는 베개는 매우 해롭습니다. 노인 분들, 연세 많은 분들에게 이런 베개를 드리는 것은 '일찍 돌아가세요.' 하는 것과 마찬가지입니다. 더군다나 쿠션 있는 베개를 베고 자다가 몸부림을 치게 되면 손이나 다리를 놀릴 때 그 진동이 베개로 가서 머리도 흔들



립니다. 그러니 밤새도록 머리만은 휴식을 못 취하고 전쟁하게 되는 것입니다. 그러므로 베개는 단단할수록 좋습니다.

그리고 머리에는 열이 오면 해롭지요? 뇌에 열이 침범하면 風이 되지 않습니까? 그러니 예로부터 머리는 차가울수록 좋다고 말합니다. 즉 수승 작용이 잘되면 좋다고 합니다. 그러므로 머리의 열을 베개가 흡수하면 좋지만, 베개 자체의 열이 머리로 들어오는 것은 더욱 해로운 것 아닙니까? 베개 속에 만일 숨을 넣어 두었다 합시다. 그러면 처음에는 머리의 열을 숨이 흡수하지만 일정한 시간이 지나면 숨이 따뜻해져서 반대로 베개의 열이 머리에 영향을 줍니다. 그래서 베개의 온도가 머리로 반사 될 수 있는 물체, 흔들리는 베개는 해롭습니다. 그 대표적인 것이 베개 속에 스펀지를 넣는 것입니다. 우리가 일상생활에서 제일 주의할 것이 베개입니다. 옛날 왕들이 베는 베개는 안에 숨이 아닌 도자기를 넣었습니다. 머리를 식혀주는 뜻입니다. 갓난아기의 경우 머리가 납작해지지 않기 위해 이리 저리 고개를 돌려 눕히는데, 숨 넣은 베개를 쓰면 좋겠지만 우리나라에서 갓난 애 베개에 숨 넣는 것 봤습니까? 없습니다. 그래서 어린애 베개에 무엇을 넣느냐? 좁쌀입니다. 좁쌀은 안에 공기가 통하지요. 보통 서민들도 베개 속에 나락 등을 넣습니다. 제일 처음에는 메밀 껍데기를 썼는데 쿠션이 알맞고 공기가 통하고 메밀 자체가 냉면에도 쓰이듯 열을 흡수합니다. 그러니 메밀 껍데기가 최고입니다. 요새 메밀 한 가마니보다 메밀 껍데기가 5배 더 값이 비싼 고급입니다.

이처럼 베개는 일상생활의 건강에서 굉장히 중

요합니다. 베개가 높으면 어깨주변을 감싸는 근육 즉 승모근이 자연히 긴장됩니다. 그만큼 뇌총혈에 영향을 주게 된다는 뜻이겠지요? 그러므로 베개는 높을수록 손해 봅니다. 베개가 자기 손가락 한 마디 길이만큼 높으면 생명이 십 년 감소한다는 얘기가 있습니다.

베개는 낮을수록 좋습니다. 세상에 네발 동물치고 베개 베는 것은 사람 밖에 없습니다. 원칙은 사람도 옛날에는 베개 없이 잤을 겁니다. 그때의 영향을 받은 것이 침골 아닙니까? 인간이 자꾸 자연과 멀리 오다 보니 베개가 없으면 몸이 피곤합니다. 그러니 몸이 피곤하다 보면 자기도 모르는 사이 베개가 높아집니다. 요새 심한 사람은 침대 생활 하면서 베개만 가지고 안돼서 그 위에다 방석 같은 것을 깔 겁니다. 그만큼 몸이 약해졌다 이겁니다. 베개가 높을수록 자기도 모르게 자기 몸은 약해져있다 이겁니다. 지금부터라도 낮고 약간 딱딱한 베개로 적응시키는 노력을 하여 잠자는 동안이라도 건강을 얻게 하는 게 좋을 것 같습니다. 그리고 제가 추천 하고 싶은 베개가 있는데, 쉽게 만들면서 좋은 베개는 가을에 노랑게 피는 국화꽃잎을 따서 바삭 말린 다음 그것을 베개 속을 하면 머리도 시원해지고 열을 잘 내리고 두통도 예방하면서 중풍까지도 예방이 되는 아주 좋은 베개입니다. 올 해에는 다들 이런 베개를 만들어 사용하고 또 도회지에 나가있는 자녀들에게도 만들어서 선물하면 정말 좋은 선물이 될 것 같습니다.

이 상으로 베개에 관해서 살펴보았는데 언제나 건강하시고 행복된 나날을 보내시길 간절히 바라며 글을 마칠까 합니다.

읽어 주셔서 감사합니다. 양계

\* 필자연락처 : 02) 588-4346