

건강하게 삼시다

신년특집

108배 관절·근육강화 디스크예방 효과크다

정신적, 육체적으로 황폐해지는 물질만능시대에 종교는 감로수의 역할을 하고 있다. 수행은 곧 감로수를 떠서 마시는 그릇에 비유된다하겠다. 그릇이 크거나 작으면 감로수를 마시는데 어려움이 따르거나 미련이다. 불자들에게 수행의 하나인 108배가 각광을 받고 있는 것은 치열한 생활속에서 손쉽게 실천할 수 있기 때문이다. 특히 운동량이 부족한 현대인에게 정신적 수행과 운동을 결합할 수 있어 인기가 높다. 현대불교는 108배가 인체에 미치는 영향을 동국대 경주 한방병원 의료팀(팀장 강운호 원장)의 임상실험으로 알아본다. (편집자 주)

동국대 한방의료팀 임상측정 결과

마산에서 기계제작회사를 운영하고 있는 박종부(43)씨. 40여명이나 되는 종업원을 관리하다보면 스트레스를 받기 일쑤다. 업무의 과중은 말할나위도 없다. 여기에 천성적으로 약한 체질은 하루를 무사히 넘긴 것만해도 감사할 따름이다. 4년 전 박씨의 모습이다.

새벽 5시면 어김없이 자리를 털고 일어선다. 하루의 생활은 항상 웃는 얼굴로 이루어진다. 모든일에 자신감이 넘친다.

박씨를 변화시킨 것은 부처님전에 서 절을 하는 것이다. 사업이 풀리지 않던 때 평소 찾던 수효법당 자원스님이 권유했다. 하루일과를 마치고 매일 저녁 법당에서 108배를 했다. 디스크로 고생하던 박씨가 절을 한다는 것은 무리였다.

첫날, 법당을 기어서 나왔다. 10분이면 끝낼 수 있는 것이 20여분 걸렸다. 시일이 지나면서 다리에 힘이 붙었다. 아침에 음식을 먹으면 하루종일 화장실에서 살아야 했던 고통이 사라지기 시작했다. 박씨의 108배 또한 끊이지 않았다.

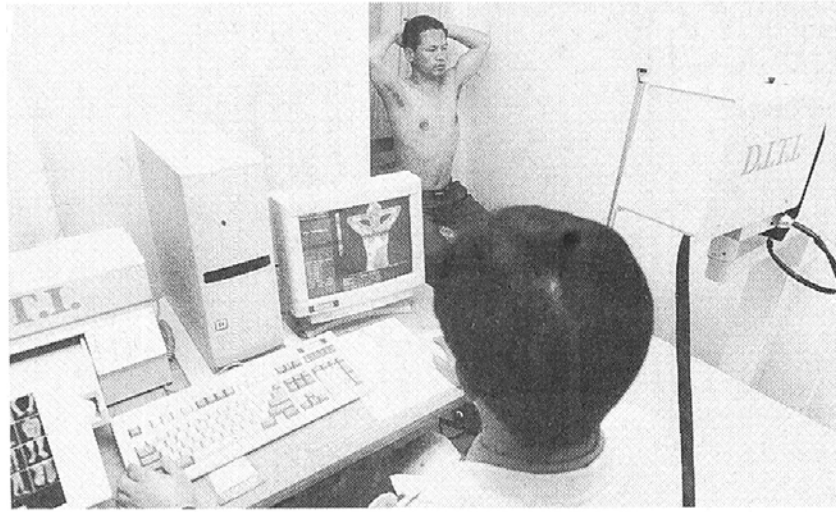
지난해 연말, 본사는 동국대 경주 한방병원과 공동으로 특별 의료팀을 구성했다. 그렇다고 특별히 약을 먹거나 병원치료를 받은 것도

아니었다. 박씨의 건강변화를 통해 108배의 실체를 살펴보기 위해서다. 강운호원장을 팀장으로 서운교과장(내과 교수)이 합류했다. 먼저 강원장의 진료가 시작됐다. 문진, 진맥, 맥박, 혈압. 특이한 이상이 없다는 판명이 났다. 특별한료팀은 절하는 행위가 인

체열촬영 결과 덜 사용하는 근육 운동량 커 아침·저녁 108배 실천하면 '몸도 마음도 거뜰'

체에 미치는 영향을 파악하기 위해 컴퓨터 적외선 전신체열 촬영(D.I.T)을 선택했다. 경주병원이 지난해에 도입한 이 기기는 인체에서 방출되는 적외선을 감지하여 인체의 미세한 체온변화를 현연색 영상으로 보여주는 최첨단 의료기이다. 서과장의 주도로 진행된 체열 촬영은 신체의 구조를 파악하기에 충분했다. 컴퓨터에 나타난 박씨의 전신은 대부분 붉은색으로 이루어졌다. 붉은색은 정상이며 몸의 상태가 나쁠수록 청색이 나타난다. 유난히 목덜미를 중심으로 양쪽

어깨까지가 붉은색이었다. 이부위는 생활상에서 특별히 사용하지 않는 경추부이다. 서과장은 "절이 끝나 다리근육뿐 아니라 의외로 어깨부위에 힘을 필요로 한다"고 설명했다. 이는 머리에 까지 영향을 끼쳐 항상 상쾌한 기분을 느낄 수 있다는 진단이다. 허리부위에는 과거에 디스크를 앓았던 흔적이 나타났다. 박씨가 앓고있던 디스크가 나왔다고 진단했다. 인체에서 척추는 대들보에 해당한다. 108배를 생활화하는 불자들에게



4년동안 매일 108배를 해온 박종부씨가 그 효과에 대한 임상실험을 위해 컴퓨터 적외선 전신체열 촬영(D.I.T)에 임하고 있다.

의 내장계통에 문제가 있음을 보여준다.

특별의료팀은 "108배는 좁은공간에서 시간 구애없이 최대의 운동효과를 볼 수 있다"고 최종결론을 내렸다. 특히 일상생활에서 사용하지 않는 부위를 움직이게 하여 인체의 조화를 이루는데 특효가 있다는 것이다. 이로써 생활속의 108배는 현대인에게 가장 적합한 수행법으로 판명됐다.

경주=이준엽 기자



108배로 병마이긴 송춘희씨

"불교는 제 인생의 전부입니다. 지금까지 부처님을 따르며 살아왔고 앞으로도 부처님과 함께 할 것입니다"

60년대 무명가수에서 '수덕사의 여승'으로 일약 가요계의 여왕으로 군림했던 송춘희씨(60세). 편안한 삶을 살아야 할 나이임에도 송씨는 20대 젊은이보다도 바쁜 삶을 살아가고 있다. 불법과의 커다란 인연을 맺고서부터다.

"연예계 생활이 생각보다는 쉽지 않았습니다. 불규칙하고 스트레스가 많은 일상 탓에 가수생활

매일 108배 하다보니

두달만에 지병 '씻은듯'

건강도 얻고 신심도 가꾸고 '일거양득'

10여년이 지나자 심한 위장병과 허리 디스크를 앓게 됐습니다. 그런데 약을 먹어도 도저히 차도가 없기에 결국 부처님 법에 의지하게 되었습니다.

독실한 기독교 집안에서 자랐음에도 불구하고 '수덕사의 여승'을 불렀던 인연과 '이른 것도 전생의 업이니 업장을 녹여야 한다'는 광욱스님의 말로 송씨는 108배를 시작했습니다.

그러나 위장병은 그렇다 치더라도 등을 돌리기조차 어려운 지경에 108배를 하루도 빠지지 않고 한다는 것은 그리 쉬운 일이 아니었다.

"병을 낫게 해달라고 기도하지 않았습니다. 108배를 하면서 오직 내 죄를 용서해 달라는 참회기도를 했습니다. 허리가 너무 아플때

한영우 기자

노폐물 배출등 인체조화로 맑은 정신 유지

임상실험 팀장 동국대 한방병원 강운호 박사

108배가 인체에 미치는 영향은 정신과 육체로 나누어 설명할 수 있다. 정신적 효과는 수행의 방법이기 때문에 인력에 따라 좌우된다 하겠다.

108배가 육체에 미치는 영향은 전신운동의 효과이다. 두드러지게 나타나는 효과는 관절과 근육이 강화된다는 것이다. 발, 무릎, 엉치뼈, 허리, 어깨부위의 대관절과 배꼽아

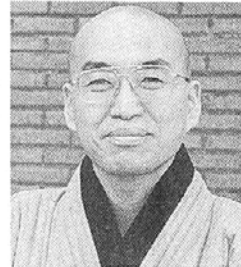


치료를 받을 수 있다. 직업보행을 하는 인간에게 다리 근육의 강화는

중요하다. 또한 허리와 복부근육의 발달은 오장육부의 기능을 증진시키게 한다. 일상생활에서 사용하지 않는 근육까지도 강화시킨다. 특히 절을 하는 동안 자연스럽게 단전호흡이 이루어져 몸의 거친 기운이 소멸되기도 한다. 이러한 육체적 변화는 몸의 불필요한 노폐물까지 배출시켜 맑은 정신을 유지하는 효과도 있다. 간절히 종교적 발원이 함께한다

"절이란 참회의 표현입니다. 자신의 허물을 뉘우치고 다시는 잘못을 짓지 않겠다는 맹세의 행위입니다."

생활불교를 주창하며 정토포교원을 운영하고 있는 법륜스님은 "절이란 내가 옳다는 것 까지도 놓아버리는 수행법"이라며 "강한 아상에 빠져있는 현대인에게 수행방법으로 108배를 추천한다"고 말했다. 스님은 "생활속에서 일어나는



법륜스님이 말하는 108배

참회표현...진실로 자기를 굽혀야

갈등과 짜증을 남의 탓으로 돌리기보다 자신에게 원인이 있음을 직시하고 절을 통해 이를 해소하자"고 주장한다.

스님은 "이런 수행으로 108배, 1천배, 3천배, 1만배등이 있다"고 소개하고 "그러나 자칫 경쟁에 빠

면 그 효과는 상상을 초월할 수 있다. 그러나 108배의 효과는 단시일에 나타나지 않는다. 얼마나 지속적으로 실천했느냐가 승패를 좌우한다 하겠다.

불기 2540
1996 丙子年

새해, 새날 - 똥는 곳이다 부처님 똥 도기에 하소서

<p>낙산사</p> <p>주지 석마근</p> <p>대중 일동</p> <p>강원도 양양군 강현면 전진리 ☎ (0396) 672-2448</p>	<p>청룡사 (청룡 유치원)</p> <p>주지 이진우</p> <p>신도 일동</p> <p>서울시 종로구 송인동 17-1 ☎ 763-4031</p>	<p>대한불교 조계종</p> <p>보경사</p> <p>주지 진현</p> <p>대중 일동</p> <p>경북 포항시 북구 송라면 중산리 622 ☎ (0562) 62-1117 FAX (0562) 62-0149</p>	<p>대한불교조계종 농인정사</p> <p>성동불교 포교원</p> <p>주지 법경</p> <p>육바라밀회장 성장염각</p> <p>능인불자 일동</p> <p>서울시 성동구 성수2가 1동 230-8 ☎ 462-1335, 1339 FAX 462-1339</p>	<p>법화경 전문도량</p> <p>무설정사</p> <p>주지 혜경</p> <p>사부대중 일동</p> <p>서울시 강북구 수유동 472-545 ☎ 983-0198 FAX 982-7598</p>	<p>조동종</p> <p>청련사</p> <p>주지 윤지명</p> <p>대중 일동 신도 일동</p> <p>서울시 종로구 평창동 562-1 ☎ 379-3935</p>	<p>대한불교 조계종</p> <p>보문사</p> <p>통도사 독일포교원 (국제불교문화원)</p> <p>주지 조병오</p> <p>신도 일동</p> <p>베를린 Neve christ str. 4 Tel/Fax: 0049-30-325 6440, 792 8550</p>
<p>대한불교조계종 제 9 교구본사</p> <p>동화사</p> <p>조 실 제 주 지 무 총 무 도 교 무 각 재 무 오 포 교 한 호 법 우 법 법 현</p> <p>대중 일동</p> <p>주소: 대구광역시 동구 도학동 35번지 전화: (053) 982-0101~2</p>	<p>대한불교조계종 제 25 교구본사</p> <p>봉선사</p> <p>조 실 운 회 주 월 선 덕 밀 부주지 월 암</p> <p>대중 일동 신도회 일동</p> <p>주소: 경기도 남양주시 진접읍 부평리 255 전화: (0346) 555-5974</p>	<p>대한불교조계종</p> <p>보현산 보현사</p> <p>주 지 도 완</p> <p>신도회장 한순옥</p> <p>대중 일동</p> <p>주소: 강원도 강릉시 성산면 보광리 산 544 전화: (0391) 42-9437</p>	<p>대한불교조계종</p> <p>아차산 영화사</p> <p>부설(관인) 영화유치원</p> <p>회 주 송 월 주</p> <p>주소: 서울시 성동구 구의동 산 9번지 전화: 444-4321, 7215</p>			