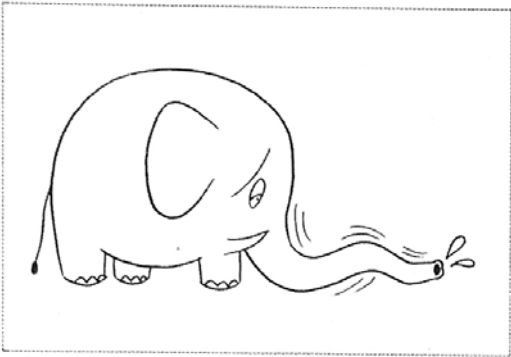


### 건강백세 ⑫



#### 코 (축농증)

호흡을 주로 맡아 하는 코는 피부, 대소변에 의한 체온조절 기능중의 중요한 몫을 차지하고 있다. 축농증은 말뜻대로 농이 저축되어 있는 증상이다. 눈밑부분에 자리하는 점형골(蝶形骨)이라는 호랑나비 모양의 연골로 된 골짜기 안에 염증으로 인한 농이 모여져서 코의 기능을 방해하고 있는 것이다. 전두골에 가까이 두통을 일으키기도 하고 호흡장애는 물론

한다.

지나치게 건조하거나 습도가 높은 환경에서는 점액분비의 증감을 통해 습윤을 조절하는데 그 정도가 지나치거나 부족 한데서 우리는 코가 막히거나 마르는 증상을 느끼게 된다.

반복되는 부조화나 외감 또는 점액으로 인한 감염으로 축농증이 발생할 수 있다는 것이다. 그러므로 무엇보다도 적절한 습도조절과 감기로부터의 해방이 예방과 치료의 지름길이다.

#### 두통과 호흡·냄새장애 일으켜 습도조절 환경개선이 예방책

냄새를 맡는 기능까지 떨어뜨려 학습이나 생활에 막대한 피해를 입히는 고약한 증상이다. 수술로 농을 제거하거나 코티스요법이 많이 선택되고 있으나 원인이 근본적으로 해소되지 않는 재발될 확률이 많아 고질증의 하나로 통한다. 한의학에서는 비연(鼻淵)이라 했는데 이는 농이 연못에서 나오듯이 계속 흘러 나오는데서 초안한 증세명이라고 본다. 신이(莘花)를 주재로한 여러 처방들이 마련되어 있다. 다른 기능도 마찬가지로지만 비생리적인 환경에 대해 인체는 적응 또는 보상적 기능에 의해 대처

물론 체질이나 학습태도 등 생활방식과도 관계가 없는 것은 아니나 역시 환경이 제일 중요하다는 것이다. 그외에 매독으로 인한 말안장 코(saddle nose)가 된다든지 독가스에 의한 비점막 손상 등도 호흡에 큰 지장을 준다. 어떤 작은 방해물의 존재도 공기 유입에 장애가 되어 산소 부족을 일으키거나 뇌세포 유지에까지 영향을 준다. 마치 자동차의 공기유입량이 차의 출력에 크게 영향을 주는 것과 같은 이치이다.

윤을 상 (한의학 박사)

### 아내의 정성과 부처님 가피 ②

아내는 기쁜 내색을 하며 "그렇다면 준비를 해줄테니 내일 당장 구인사로 가도록 하세요"라며 구인사 가는 약도를 그려 주었다. 구인사는 기도비도 싸고 워든지 지은 죄를 참회하는 마음으로 열심히 기도하면 한가지 소원을 이룰 수 있는 곳이라는 이야기도 들려 주었다. 그리하여 약도를 가지고 붓집을 어깨에 짊어 지고 이튿날 구인사를 향하여 출발하였다. 절명의 문턱에서 일어난 새로운 길이었다.

그날이 1989년 음력 10월 5일이었다. 그래서 이날 영혼강을 건너 구인사를 올라가는데 조금조금씩 쉬면서 겨우겨우 천황문에 당도하였다. 천왕문 2층에 인사하고 간신히 올라가니 접수실이 앞에 보였다. 한달 접수를 해달라 하니 접수실 비구니 스님에게 4월5일을 해주는 것이었다. 그러면서 두번째부터 와서 열심히 기도하면 영장을 시켜 준다고 했다. 나는 4월5일 기도표를 달고 3층 기도실을 찾게 되었다. 삼층 기도실에 가서 아픈 허리를 벽에 대고 한복판에 있는 TV 옆 벽 밑에 자리를 정하였다.

그리고 법당 관음전 삼보당을 차례로 돌며 다니면서 인사삼배를 다 마치고 식당에 가서 저녁공양을 하게 되었는데 흰 죽이 나왔다. 죽이 아파서 밥은 먹을 수 없어 어쩌나 했는데 마침 흰 죽을 먹게 되어 내심 기뻐했다.

그날 밤 처음으로 기도에 들어가게 되었지만 기도도 안되고 짜증만 나는 것이었다. 나는 그렇게 마다 부처님께 이렇게 기도를 했다.

"부처님 부처님 저는 갑술생 목영태입니다. 지난 날에 알게 모르게 지은 죄를 널리 용서하시고 깨끗하게 소생시켜 주시옵소서" 이렇게 기도에 들어가면 몇 분

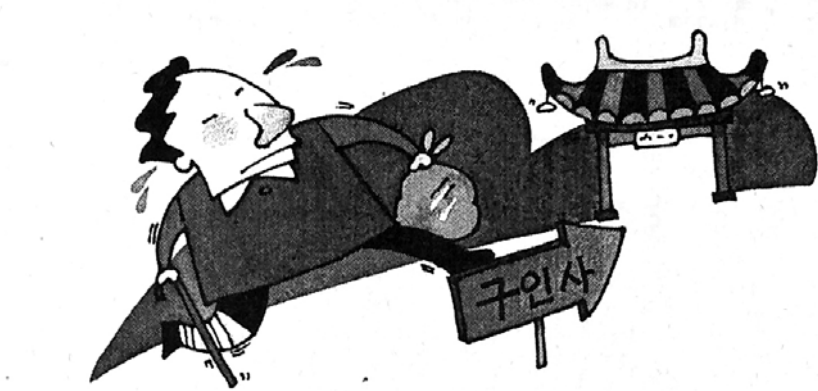


그림 이윤석

### "부처님, 지난 날 알게 모르게 지은 죄를 널리 용서하시고 깨끗하게 소생시켜 주옵소서" 새벽 잠이 들었는데 꿈에 노스님이...

간은 잘되는가 싶다가도 또다시 제자리로 돌아간다. 이번에는 관음전 뒷쪽으로 가서 법당에서와 같이 축원한다. 그 역시도 똑같이 풀리지 않으면 몸이 아파서 못할 정도로 되곤 해서 남몰래 울기도 많이 울었다.

어느덧 시간이 흘러 기도 시간이 다 지나고 목탁소리가 들리면 배를 다 마치고 식당에 가서 저녁공양을 하게 되었는데 흰 죽이 나왔다. 죽이 아파서 밥은 먹을 수 없어 어쩌나 했는데 마침 흰 죽을 먹게 되어 내심 기뻐했다.

이튿날도 기도를 하다가도 하면서 하루를 보내는데 저녁공양을 마치고 나니 처음 오신 신도들만 삼보당으로 모이라는 방승이 있었다. 삼보당에 가보니 스님들께서 말씀하기를 많은 소원 중에 한가지 소원을 말해보도록

하라는 말을 듣고 도대체 무슨 소원을 말씀드릴까 고민하였다. 그런 끝에 사람이 몸이 아프면 아무것도 못한다 생각하여 큰 스님전에서 "저는 심리지장 깨양을 여러 해에 걸쳐 앉았기 때문에 속이 아파서 밥을 못먹습니다" 하고 말씀드렸다. 큰스님께서 "구기자와 생각을 복용하도록 하라"고 하셨다.

그후 집으로 와 약을 만들어 복용하기 시작하였다. 여전히 밤에 기도를 하려면 이제저래 기도가 안되서 법당을 자주 올라가게 되었다.

법당에 다녀오다가 몇차례나 넘어져 굴러 떨어지기도 하였다. 나는 가슴에 멍장을 만들어 기도표 밑에 달고 다녔다. 그 이유는 만약 중풍이 재발하여 내가 쓰러지게 된다면 그 멍장을 보고 집으로 연락을 좀 해달라는 생각에서였다. 나는 병이 완쾌된 지금도 그 멍장을 간직하고 다닌다.

그 후로 기도가 아무리 힘들어도 시간 안에 누워 본 적이 없었다. 약을 복용하면서 4월5일씩 세차례씩 구인사에 갔을 때의 일이다. 기도와 번뇌 망상으로 시간을 보내고 새벽에 잠이 들었는데 꿈에 내가 기도하던 중 어떤 노스님이 삼층기도실 문을 열고 들어가 보시며 나의 이를 식자를 부르며 나오라고 하시는 것이었다. 그래서 따라 나가보니 큰 화장실 앞으로 나를 끌고 가시더니 하시는 말씀이 "저 화장실 첫번째 칸에 들어가 변을 많이 보고 나오너라"라고 하시는 것이었다. 그때 나 역시 변이 보고 싶었다.

변을 다 보고 나오니 스님은 그때까지 밖에 서 계시는 것이었다. 그래서 "스님 다 보고 나왔습니까"라고 하였다. 스님은 빙그레 웃으면서 "이제는 밥을 잘 먹을 것이다"라고 하시는 것이다. "대단히 고맙습니다만은 마비로 잘 못쓰는 팔 다리는 어떻게 할까요?" 하고 물으니 스님은 "백번 올라가면 나를 것이다"라고 하시고는 온데 간데 없이 사라졌다. 깜짝놀라 깨어보니 이 모든 것이 꿈이었다.

목영태 (경기도 안성군 죽산리)

◆ The Brahmana Aggikbharadvaga saw Bhagavat coming at a distance, and seeing him he said this: 'Stay there, O Shaveling; (stay) there, O wretched Samana; (stay) there, O Vasalaka!'

바라문 바라드바자는 스승이 멀리서 오는 것을 보더니 이렇게 말했다. "머리깎은 땡초야, 거기 서라. 초라한 사문아, 밑추어라. 천한놈아, 거기 서거라."

This having been said, Bhagavat replied to the Brahmana Aggikbharadvaga; "Do you know, O Brahmana, an outcast, or the things that make an outcast?"

이말을 들은 스승은 불을 쬐기 바라는 바라문 바라드바자에게 말씀하셨다. "바라문아, 그대는 천한 사람을 알고 있소? 또 천한 사람을 만드는 조건이 무엇인지를 알고 있소?"

'No, O venerable Gotama, I do not know an outcast, or the things that make an outcast; let the venerable Gotama teach me this so well that I may know an outcast, or

### 영어로 배우는 경전 **숫타니파타 ③③**

the things that make an outcast.' "고타마여 저는 천하게 만드는 조건이 무엇인지 알지 못합니다. 고타마여 부디 제가 천한 사람을 만드는 조건이 무엇인지 알 수 있도록 그 이치를 말씀해 주십시오."

'Listen then, O Brahmana, attend carefully, I will tell you.' "Even so, O venerable one, so the Brahmana Aggikbharadvaga replied to Bhagavat. Then Bhagavat said this: '바라문아 내가 알려줄테니 주의깊게 들으시오.' "네, 어서 말씀해 주십시오." 불을 쬐기는 바라문 바라드바자는 스승께 대답했다. 스승은 말했다.

\*shaveling (n) 삭발한 승려를 낮추어 부르는 말  
\*wretched (a) 아주 초라한, 불쌍한  
\*Vasalaka (파살라카) 천민 (=vasala)  
\*outcast (n) 천한 사람 (=vasalla)  
\*attend (v) 주의하다

오종욱 기자

### 1996 문학의 해

### 해외불교문화 다이제스트



그림 심민섭

### 프레니 ⑧ J. D 셀린저 작

그리고 잠시 동안, 담배는 그대로 왼손에 쥔 채 오른손으로 우유잔 아래쪽을 꼭 쥐고 있었다. "스타레츠가 순례자에게 가르친 특별한 기도 방법이라는 것이 어떤 것인지 알고 싶지도 않아?" 하고 그녀는 말했다. 레인은 마지막 남은 개구리다리

를 자르면서 고개를 끄덕였다. 그리고는, "물론이야"하고 말했다. "그 스타레츠는 기도를 시작할 때에 자신이 무얼 하고 있는가를 일부터 생각할 필요가 없다는 거야. 말하자면 저항을 느끼면서 그것을 행한다 하더라도 그런 것은 전혀 상관이 없다는 것이지. 어느 누구도, 무엇 하나도 목욕해서는 안 된다는 거야. 결국, 전반적인 것들에 대한 견해를 순수하게 하기 위해 이 기도를 행하면, 삼라만상

에 대하여 완전히 새로운 관념이 생겨난다는 거야." 프레니는 말했다. "왜냐하면 불교의 열불종(念佛宗)에서는 '나무아미타불'이라고 되풀이해서 말하는게, 이것은 '부처님을 찬양하라'는 뜻이라고 하거든." "자야, 진정해."

레이는 말을 가로막았다. 프레니는 비로소 자신을 바라보며 미소 짓는 레이를 보았다. "죄우간 말이지, 말하는 동안 잊어버렸을까봐 이야기 하는 건데, 나는 너를 사랑해. 내가 그 말을 했단거?" "레이, 한 번 더 잠깐만 살려줄게." 프레니가 말했다. 그리고는 그 말이 끝나기도 전에 일어났다.

### "순수하게 기도하면 삼라만상에 대해 새로운 관념이..."

레이도 그녀를 바라보면서 천천히 일어났다. "프레니, 괜찮아?" 하고 그는 말했다. 그녀는 이미 흠을 지나 조금 급하게 식당을 빠져나갔다. 유리컵을 닦고 있던 바텐더가 그녀 쪽을 쳐다보

았다. 그녀는 고개를 끄덕였다. 머리맡은 전등이 눈부셨던지 잠시 눈을 감았다가 이내 눈을 떴다. "좋아, 좀 멍한 하지만 기분은 좋아. 나, 정말로 기뻐했어?" 프레니는 어깨를 움츠렸다. 그리고 방안을 둘러봤다. 레이는 프레

니의 손을 잡은 채, 무엇을 생각하는지 눈도 깜박이지 않고 천정을 물끄러미 바라보고 있는 그녀를 내려다보았다. "너, 정말로 기분이 좋아진 거?" "나, 목이 좀 말라. 물 좀 주겠어? 귀찮겠지만..." "물 돌아올게. 움직이지 말고 기다려." 그렇게 말한 후 그는 방을 나갔

### 현대불교

생활광고

본란은 독자 여러분의 뜻에 따라 꾸며지는 생활광고입니다. 최소의 비용, 최대의 효과 현대불교 생활광고관에서 하십시오.

- 생활용품
- 불교관련용품
- 지체홍보
- 각종행사
- 개인업체
- 정보교환, 소식
- 안내
- 신상홍보

문의 (02)737-8881(광고국) 팩스 (02)737-0697

### 척추교정 · 지압 개인지도 (CHIROPRACTIC)

교육내용 ▶ 척추 및 관절 교정법

- 목 · 허리디스크, 신경통
- 관절염 · 중풍예방치수법
- 비만 관리 시술법
- 응급요법 건강 지압법
- 시술도 병행함

정승수 건강연구원  
입구정역 543-7306

### 보리수

취급 품목 | 각종수입향, 염주 | 일체 불교악세사리

남대문 자유 수입상가 984호  
전화 : 778-5345 팩스 : 777-1917

### 신비의 신라범종 개발

창립 66년의 역사로 범종주조의 기술혁신을 선도해온 저희 성종사 수년간 계속된 연구 끝에 드디어 새로운 율향과 아름다운 문양의 새종을 개발하였습니다.

범종 제작 및 불상 조성 TAPE(비디오 테이프)를 원하시는 스님 · 사부대중께서는 전화 문의시 직원에게 말씀하여 주십시오.

권원사 범종제작 및 대목작을 실력 다수

대목 원광(元光) 聖鍾社 대표 元光植(元山)합장

(02)733-6141(서울사무소) (0331)283-2083(공정)

### 금매

이름 : 송림사 극락정사  
주소 : 의성군 단면면 용곡 1동 863번지  
전화 : (0576) 862-0319  
내용 : 대지 200평 산자락과 더불어 전망 좋은 곳  
법당 : 8-9평  
요사채 : 방3칸, 목조, 시멘트, 혼합건 축물, 상태양호  
참고 : ①법당과 더불어 자연적으로 조성된 거북바위, 공룡바위, 미륵봉을 갖춘 기도도량 ②사찰 진입로에서 300m떨어진 곳이 바로 대도로에서 포장공사(아스팔트) 완료 ③신도님들의 발길이 잦음 ④기타 가격등은 전화 혹은 직접 방문 후 상호 절충

### 寺刹 및 古殿건축 木材에

■ 木材放火劑(화재예방용)  
■ 木材활활방지제(갈라짐 방지)  
■ 木材방충·방부제 목재(원목)수입판매  
■ 木材탈취제(청변균제거)

韓國木材防腐工業株式會社

서울특별시 중구 수표동 56-11 상원B/D (율지로 2가)  
전화 : (02)266-2629 팩스 : (02)266-2679

### 봉축 현수막 전문 제작

공정 직영 **삼보기업**

전화 : (02)279-2715 팩스 : (02)275-3739

### 신관단식

국민학생들도 쉽게 수행하는 대중적인 수행법입니다.

- 제인체 복습기 · 공복감이 없다
- 오트 세척기 · 밥은 지어만 · 식용염대신 생미
- 유아용용 평발신발대신 · 신발신발대신 · 연안신발
- 신관단식수련은 밥과 나뭇 열매로만 이루어져 있다
- 체질에 따라 100% 성공한다
- 신관단식의 목적은 건강과 장수이다

수련장 사천시 용원면 화동면 읍내리 11-111-1111  
인내 (059)34-1115-6

### 전언

상좌 혜광에게 범주사 주지를 하지 말라고 누차 권했으나 아직도 수용을 하지 않으니 내 상좌라 볼수 없다는 말을 전하는 바이다.

수원 팔달사 범행

### 관음손

어떤이 포교를 위한 불교종교·불교서적 판매 스님을 위한 선법집·염주 염가 주문제작 비디오·카세트·생법집·단체종교 기획제작

720-1147(~8)

### 안정한 투자

국가공인기관관리

동대문회초지전문상가 8500萬 투자  
1년후 ~ 2~3억원 (은행대출3천만원)  
본사보장 첫월대시, 保3千, 月90萬 책임보장  
전화: (02) 264-2512, 담당: 과장 최경란

### 사람을 찾습니다.

■ 성명 : 홍정수  
■ 나이 : 30세  
■ 키 : 165cm

95년 8월 집을 나갈 사찰에서 일하고 있는 것으로 추측됨  
\* 할머니께서 위촉하신 상태로 에타게 (청주한방병원 309호) 찾고 있으므로 위 사람을 알고 계신 분이나 본인은 급히 아래 연락처로 연락바랍니다.

전화 : (02) 683-3252  
주소 : 경기도 광명시 광명3동 우성타운 301번지

### 탁자, 단집, 법상, 문짝, 불교조각

주요 불사 업적

- 합천(합천사) 대웅전 법상, 경상
- 의령(의령사) 대웅전 수미단 단집, 문막
- 서산(서산사) 법당 수미단 문막, 복련판
- 승선(승선사) 대웅전 문막
- 화현(화현사) 대웅전 명부전 문막
- 성남(성남사) 대웅전 문막, 문막
- 마천(마천사) 대웅전 문막, 문막
- 안양(안양사) 대웅전 수미단 단집, 문막
- 안양(안양사) 대웅전 수미단 단집, 문막
- 서산(서산사) 대웅전 문막, 문막

대전(전승)공예사  
현도동 011-282-4609  
자도동 02-248-4609  
공정동 0346-571-9538  
공정동 012-210-1401  
趙貴玉 합장