

건강백서 ⑩

인후(咽喉)



인후는 인두와 후두를 합해서 말한다. 입안에 위치하여 외부로 보이지는 않지만 역할이 중요하여 그기능과 일어날수 있는 질환을 알아두는 것은 여러가지면에서 중요하다. 더구나 요즘처럼 공해가 심각하게 심해지고 보면 가장 예민하게 영향을 받는 인후를 좀더 자세히 알아둘 필요가 있다.

인두는 코와 연결되는 비공(鼻孔)과 식도(食道)사이의 있는 얇은 근육으로 된 주머니 같은 모양으로 된 부분이며, 후두는 기관의 상단부와 설근(舌根), 설골(舌骨)의 아래쪽에 위치하고 있다.

인두는 위로는 후두, 구강, 비강 및 이관으로 연결되어 있어 마치 식도의 출입구와 같은 느낌을 주며 후두는 기관에 이물질의 침입을 막아 근(括約)수축에 의해서 방지한다. 이차적인 기지근 발성기관으로서의 기능을 한다. 두가지 기관이 모두 목안에 들어있어서 점막으로 덮여있다. 적절한 습도를 유지하고 있으며 외부의 이물질이나 온도 습도 등 기후 조건에 예민하게 반응한다. 음식을 먹는 도중에 잘못되어 식도로 들어갈 음식이 후두를 건드리면 본능적으로 재채기를 하여 튀어나오게 한다든지, 뱉거나 목한 자극성 냄새 또는 연기등을 맡을 때 예민하게 반응하는 것은 누구나 한두번쯤 경험했으리라 본다. 공기가 지나치게 건조하거나 온도가 높거나 낮았을 때 적응하려는 본능에 의해 점액성 분비물이 나와서 점막을 보호하게 된다. 이것을 우리는 가래라고 부르며 자주 뱉어 내려고 애를 쓴다. 그러나 어떤 의미에서

는 보호막을 자주 제거해 버리는 결과가 되어 계속 분비를 유발 시키게 되고 심할경우 표피에 무수히 모세혈관이 발달된 곳이라 출혈까지 일으키기도 한다. 그러므로 통증이나 가려움증 등의 자극성 반응은 일종의 위해요소로부터 피하라는 경고적 의미가 담긴 신호로 보고 원인제거를 신속히 함으로써 상태의 악화를 막을 수 있다. 최근 문제가 되는 알레르기현상도 점막에 있는 특수한 세포(항체)에서 '히스타민'이라는 물질이 분비되어 가렵게 고통을 주어 완인이 되는 조건을 피하게 하려는 자연의 혜택이다.

인후부는 특별히 호흡과 식사를 통해서 인체에 영양과 산소를 공급해주는 중요한 '부드' 중의 하나이다. 안전한 음식과 쾌적한 공기의 선택은 절대적이다. 또한 외감에 의해 많은 염증을 일으킬 수 있는 곳이기도 하다. 특별히 인후염을 일으키는 세균이 분비되어 치료받지 않을 경우 악화되어 있지만 우선 예방이 필요하다. 외출에서 귀가후, 특히 먼지많은 지하철이나 대중교통을 이용한 후에는 반드시 목안을 씻어내고 세수하는 습관을 길러야 한다.

한약재 가운데 식용으로 쓰이는 도라지는 인후를 보호해주고 염증을 수렴시키는 '사포닌'이 많이 들어있어 공해를 막아주는 귀한 약용성 식품이다. 약간 씹을듯한 맛속에 유효성분이 많이 들어있다.

윤운상 (한의학 박사)

죽음을 이긴 어머니 ⑤

주부신행담

어머니에서 감춰야 했던 슬픔이 가 솔뚜리째 쏟아져 오랏동안을 얼드려 울고만 있었다. 눈꺼풀의 중량을 무겁게 느껴져 잔잔히 부처님을 바라보는 순간, 어머니 얼굴이 영상처럼 겹쳐보였다. 뒷발선 눈을비벼 맞변을 바라보아도 마찬가지였다. 흔치않은 경험이었다.

잠시 후, 나는 혼란스러웠다. 무엇을 밟아 할지 종잡을 수가 없었던 것이다. 피 토하는 고통을 감당하면서라도 재발 살아계시길 빌어야 할지, 하루에도 몇번씩 이승과 저승을 들락거리는 고통을 겪고 권히 가시도록 빌어야 할지. 망설임을 알아 차린듯 스님께서 답을 주셨다. 부처님은 이미 내 마음을 보고 계시니 열심히 절을 해보라고, 금한 무릇을 끊 수 없을때까지 정말 열심히

어느 날인가 무앗에 흘린 몸짓으로 곁의 누구와 시합이라도 하듯이 절을 하였다. 정신은 온통 땀으로 뒤범벅이되어 오로지 앞으로 일어서는 일에만 몰두하고 있었다. 3시간여 동안 그러다보니 사지가 후들거리고 도저히 더이상 계속할 수 없는 지경에 다달아 조용히 가부좌를 틀고 참선자세로 앉아 있을때였다. 감긴 눈 앞쪽이 눈부시게 밝아지는 것을 느꼈다. 순간, 혹은 초가 다 녹아 그 주위것에 붙어 번갯불이 눈앞에 번쩍 왔다. 주위에 불길에 잠깐동안 무엇이 있을리는 만무였다. 법담은 틈사이로 스미는 달빛도 알지 못하고 행사

누구와 시합이라도 하듯 절을 했다 사지가 후들거려 가부좌로 앉으니 갑자기 눈이 부셨다 "꿈인가..."

절만 하였다. 이튿날, 제대로 디디지 않는 발걸음을 간신히 후느러 법당을 나설때에 느꼈던 평온함이란 마치 잔잔한 강물위에 푸른 하늘을 이고 누워있는 신선이 된 기분이었다.

이름하지 못하는 바람까지도 모두 말아 해아려 주시리라는 확고한 믿음이 그것이었다.

그 날을 계기로 매주 토요일이면 법당에 뛰어박혀 절을 하고 슬픔을 풀어 놓고, 번뇌를 조이웠다.

나의 기도는 경건하게 때로는 음식처럼 간혹은 부정으로 부처님께 쏟아놓는 눈물이었다. 시간이 지나면서 차분해지고 초연해지는 내 자신을 느낄 수 있었다.

절심이나 간절함을 굳이 소리내지 않아도 좋았다. 그저 그 분앞에 내가 있음으로 이미 말하고자 하는 전부를 보고 계셨으니까.

반전 회부연 연가속에 온전한 촛불역시 한 점 흔들림없이 깨끗하게 타오르고 있었다. 앞은제로 잠깐 꿈을 꾸었인지.

다 음날 산을 내려와 친정을 들렀을 때 어머니는 간밤의 꿈 이야기를 들려주셨다. 돌아가신 아버지가

찾아와 문을 열었는데 밖이 어찌나 캄캄한지 모습은 안보이고 목소리만 들으셨다. 지금 가려는 곳은 부귀영화에 호의호식하며 평생을 부러울 것없이 사단 들어가면 자식을 보고싶어도 나올 수가 없으니 서두르지 말라하셨다. 아무리 좋은곳이라 해도 순서를 기다렸다 들어가라고 말씀하시더라 것이다. 그래서 꿈에서조차 너무 오랜만이라 좀 물어오라고 하니 급히 가 볼 곳이 있어서 시간이 없다며 나중에 오겠다는 아버지를 급히 부르다 눈을 뜨셨다했다. 밖에 걸린 시계를 보니 새벽 2시40분이 조금 넘은시간이었다고, 나는 전신에 우르르



그림 · 이준석

진동이 느껴졌다. 간밤 법당에서 내가 눈부셨던 그 시간과 얼추 들어맞는 시간대였던 것이다.

엇비슷한 시간에 각기다른 곳에서의 꿈. 그것은 하나의 희망이기도 했고 두려움이기도 했다.

지루하고 힘든 투병이 장기화되면서 어머니는 나름대로 석연찮은 예감과 예상치않은 증세에 히스테리와 무기력을 악순환시키고 급기야 목가를 끊은 채 약조차 거부하셨다.

우리는 마침내 결정을 하기에 이르렀다. 당신 스스로 정리할 시간을 드려야 한다고. 심장이 파열하는 비명은 오히려 믿음으로 뚫어졌다. 특별히는 어깨를 힘주어 놓고 우린 어머니의 병이 암이란 사실과 지금 상황에선 수술도 불가능하기에 끈기있는 의지로 병마를 물리치자고 설득하였다.

신경희 (수원시 송죽동)

◆ His birth did not prevent him from being re-born in the Brahma world ; on the other hand there are Brahmanas, born in the family of preceptors, friends of the hymns of the Vedas

그들은 브라만으로 다시 태어날 수 있다. 반면 베다 독송하는 사람의 친구나 교사의 가정에서 태어나 글귀에 친숙한 바라문들이 있다.

◆ But they are continually caught in sinful deeds, and are to be blamed in this world, while in the coming (world) hell (awaits them); birth does not save them from hell nor from blame.

그러나 그들은 나쁜 행위에 빠져들고 현세에서 비난을 받으면 내세에는 나쁜 곳에 태어나오. 신분이 높은 태생도 그들이 나쁜 곳에 태어나는 것을, 그리고 비난받는 것을 막을 수 없소.

◆ Therefore not by birth does one become an outcast, not by birth does one become a Brahmana, by deeds one becomes an

영어로 배우는 경전 숫타니파타 ③⑨

outcast, by deeds one become a Brhmana. 따라서 날 때부터 천한 사람이 되는 것은 아니오, 날 때부터 바라문이 되는 것도 아니오. 오로지 그 행위로인해 천한 사람도 되고 바라문도 되는 것이오.

◆ This having been said, the Brahmna Aggikabharadvaga answered Bhagavat as follows:

이와 같이 말씀하셨을 때 불을 섬기는 바라문 바라드바자는 스승께 사죄하였다.

◆ Excellent, O venerable Gotama! Excellent, O venerable Gotama! As one, O venerable Gotama! raises what has been overthrown, or reveals what has been hidden.

훌륭하신 말씀이십니다. 고타마시여, 훌륭한 말씀이십니다. 고타마시여, 마치 넘어진 사람을 일으켜주듯이, 덮인 것을 벗겨주었습니다.

* preceptor (n) 교사

오종욱 기자

1996 문학의 해

해외불교문학

다이제스트



그림 · 김민준

곳곳의 절과 상상을 초월하는 분량의 경전들을 보고 놀라지 않을 수 없었다.

이윽고 이원호의 부대는 사주를 향해다가고 있었고 주왕래는 그 들을 맞아 싸우기 위해 사막으로 나아갔다. 그런동안 울지않아 나타났다. 그는 어찌피 함락될 사주에

계 목걸이를 요구 했고 조행덕도 끝까지 버렸다.

"그 목걸이를 주면 아무도 모를 비밀한 곳에 숨겨 주겠다"는 울지 않는 실목. 조행덕은 그 실목조의 말을 들으며 그 비밀한 곳에 숨겨야 할 진짜 보물을 떠올렸다. 절도 사 조현군이 전사한데 이어 주왕래

지공을 이용해 그 경전중 일부, 일부이지만 일만권이 넘는 분량의 책을 비밀한 곳에 숨길 수 있었다. 그곳은 명사산의 천불동이었다. 사주에서 그치지 말지 않은곳에 조성된 석굴사원의 빈 동굴에 경전을 숨길 수 있었던 것은 세 승려의 신심과 울지공의 탐욕 그리고 조행덕의 뒤늦은 불심때문이었다. 조행덕이 불경을 화마에서 구한 또 하나의 이유가 있었다. 그것은 비운의 위글왕녀의 넋을 기리고 싶은 조행덕의 순결한 사랑이었다.

그후 천불동은 수백년을 세상으로 부터 묻혀 있었고 한 어리석은 승려에 의해 영국인과 프랑스인에게 대부분의 경전이 열람에 반출되고 말았다. 조행덕의 불심과 사랑의 역사는 명사산 모랫바탕만 기억할 것인가.

전란의 화를 피해 경전 1만권이 천불동 동굴 깊이 숨겨졌다

서 진귀한 물건을 챙겨보자는 속셈 말고도 조행덕의 구슬목걸이에 관심이 많았다. 위글의 왕녀가 이별의 정표로 주었던 그 목걸이에 울지공은 반에 있었던 것이다. 그는 성이 함락되기 직전임에도 집요하

마져 전사했다는 소식이 들려 온 사주성의 위가에서 모든 사람이 피난을 갔지만 한 사람의 승려 세명이 가지 않고 경전을 싸고 있었다. 그 엄청난 분량의 경전을 불길속에 그냥 버릴 수 없으며, 조행덕은 울

돈 활 ⑧

이노우에 야스시 ⑧

주왕래의 부대는 반역을 하기로 했다. 아니 부대의 지휘자인 주왕래의 반역결심이 모든 부대원들에게로 전이되어 마침내 행동화되고 있었다. 주왕래는 위글왕녀를 이원호에게 빼앗긴 개인적 감정과 서하의 군사들이 전장에서 여자와 아이

들까지 다치는대로 살육하는 불인정에서 반란의 의지를 불태웠던 것이다. 그러나 그 시기는 아주 나쁜 때였다. 토번의 각시사를 공략키 위해 청당을 치는 싸움에서 그는 삼천 오백의 부하를 잃고 돌아왔다. 그리고 과주로 이원호가 입성하는 날을 반역의 날로 삼은 것이다. "그놈을 반드시 내가 해치우겠다"

조행덕은 이미 범법 못할 음모로서 있는 주왕래를 위해 자신도 싸울 수 밖에 없다고 생각했다. 싸움은 치열했으나 수적으로 워낙 불리한 주왕래의 군사는 퇴로를 잃어 사주로 향해야 했다. 사주는 조연

해의 형 조현군이 절도사로 있는 곳이었다. 조연해의 군사와 주왕래의 군사는 사주에서 이원호를 상대로 대결전을 벌이지 않으면 안되게 되었다. 사주는 과주 이원호로 불교가 번창한 나라였다. 조행덕은

원바디를 기억하십니까?

30년 동안 성원해 주셔서 감사합니다.
—洋藥品の 원바디가 創業 50周年을 맞아
1996年7月1일부터 470원으로
여러분을 다시 찾아 뵙게 되었습니다.
원바디의 앞날에
더 많은 성원을 부탁드립니다.

효능·효과:
피로회복,간기능
보조 및 개선
용법·용량:
1일1회~2회
醫藥品