

### 건강백서 ㉔



**등**  
등은 척추동물의 전신을 지탱한다. 특히 직립동물인 인간은 등부분에 전신기능의 상태가 표현된다고 할 수 있다. 한의학에서는 일찍이 이 점에 착안하여 오유(五俞)혈(五俞穴)이라하여 오장의 기능과 밀접한 관계가 있는 경혈점들을 찾아 진단과 치료에 이용하였었다.

중앙에 있는 척추는 벽돌 모양으로된 작은뼈들이 상하로 정렬조립 되어 특이한 '궁(弓)'형으로 반곡되어 있다. 척추속에는 척수가 존재하여 뇌수와 더불어

게기가 되기도한다. 평소 불면증으로 고생하는 경우나 심장주위에 부담을 자꾸 느끼는 사람은 심유부를 가볍게 지압해 줌으로써 많은 효과를 보기도 한다.

간유(肝俞), 위유(胃俞), 대장유(大腸俞)등 소화기계통과 관련이 있는 곳은 급만성 소화불량이나 체중 등의 증상이 있을 때 침구치료나 지압, 마사지를 통해 많은 효과를 보거나 증상이 가벼워짐을 임상에서 흔히 경험한다.

'등이 따뜻해야 잘자고 건강할 수 있다'라는 말이 있다. 등부분이 온난해야 혈액순환이 잘되어 오장육부의 기능이

### 등부위 통증 심장등 장기질환 예고 불면증일때 심유부 지압하면 효과

중추의 한부분을 떠맡고 있는 것이다. 척수는 전신기능의 전달과 보고, 응급대응 조정하는 통로 역할을 하고 있다.

등이 집적, 충격들을 받아 손상이나 변형을 일으키거나 외부기온의 변화가 심한 경우에 통증을 일으키기도 한다. 그러므로 등부분에 일어나는 통증은 단순한 과로에서부터 중요한 의미가 부여되는 장기에 관련된 질환이나 변화를 예고하는 경우가 많으므로 정밀진단을 통해서 원인규명과 치료에 만전을 기해야 한다.

원활해진다는 뜻이다. 그러므로 보온에 유의해야한다. 또한 운동이 부족한 가운데 스트레스를 많이 받게되면 어깨나 등부위가 딱딱해지면서 심한 피로감을 느끼게된다. 몇번 긴장이 반복된후 적절하게 근육을 이완시켜주지 않으면 순환장애는 더욱 심해져서 담을이나 어혈상을 포함한 각종통증을 유발하게된다.

수영과 가벼운 달리기같은 짧은 시간안에 통증을 회복시켜준다.

특히 심유(心俞) 부위의 통증은 심장질환의 예고관일 수가 있어 조기발견의

효과를 기대할 수 있다. **윤을상** <한의학 박사>

### 양수리의 법당 ④ <끝>

### 주부신행담

**내** 딸이 교통사고를 당했다는 소식을 들은 것은 가게를 막 나서려는 늦은 오후였다. 어디를 얼마나 다녔다는 말도 없이 쿠조전 병원으로 오라니 답답할 노릇이었다. 정신 없이 달려간 응급실에는 동네 사람 몇명과 아들이 있었다.

"어떻게 된거냐?" 나는 긴장된 목소리로 아들에게 물었다.

"엄마, 현아가 친구집에 가다가 차에 치인 거예요. 많이 다쳤대요." 의사를 찾아 물어보니 대퇴부에 금이 간 것과 팔과상등 외상은 어떻게 치료되겠지 만 뇌에 손상을 입었을까 매우 심려한다는 것이었다. 나는 의사 앞에서 기절을 하고 말았다.

외울수 있을 만큼 열심히 들었다. 현아가 다시 학교를 나가고 점점 좋은 성적의 답안지를 자랑했고 아들녀석도 "일류대에 가서 엄마 고생 덜 시켜 드릴게요."라며 남들 다 하는 과외도 못하면서 상위권을 유지해 주었다. 가족들의 얼굴이 다시 밝아지고 내 마음이 편해져서일까, 가게도 점점 잘 되었다. 서먹서먹하던 박부장도 알게 모르게 돕고

고 기도를 하고 있다는 생각이 들었다. 좋을 것이 없다는 사람들도 있었지만 나는 집에 부처님 한 분을 모셨다. 존엄엄마의 추천으로 스님을 모시고 점안과 안락기도를 하기도 했다. 그리고 새벽마다 예불을 모시고 기도를 했다. 차에서 병원에서 가게에서 나는 부처님의 큰 힘이 나와 가족을 지켜 주실 것이란 생각만 했다. 나의 생각은 믿음이었었고 믿음은 다시 간절한 기도였다. 그러한 나날들 속에서 나는 현실에 대한 짐작 보다는 현실을 현실로 받아들이고 새로운 희망을 가꾸는 자세가 중요한 것임을 조금씩 깨닫게

되었다. 그만큼 마음도 편해졌다. 다행이었다. 현아는 뇌에 큰 상처를 입지 않았다는 최종 결과가 나왔다. 운전자는 중인들의 증언과 당시 상황을 함께 분석한 경찰청에서 자신의 과실을 인정했다. 나 자신이 부처님께 내 가족의 인위를 비는 입장에서 까다롭게 합의조건을 낼 수는 없었다. 그저 상식적인 선에서 합의가 이뤄졌다.

올방학이 다 끝나도록 병원에 드려나왔다. 현아는 무척 겁났다고 나는 다시 가게를 일으키기에 바쁜 몸을 이끌고 이곳저곳을 뛰어다녔다. 물론 부처님을 향한 기원은 계속 이어졌다. 아침에 일어나 천수경을 틀어 놓고 따르려고 차에서도 열불을 들으며 따라왔다. 천수경과 반야심경은

### 딸이 교통사고를 당했다 업보의 무게가 어깨를 눌렀다 법당찾아 지성을 다하자 차츰 악몽의 굴레가 걷히는듯...

다음날부터는 병원과 집 그리고 경찰서를 다니느라 몸이 열개라도 모자랄 지경이었다. 참담한 세모였다. 아이는 몇번이고 검사를 해야 했고 사고를 낸 운전자는 점점 보이는 걸모습과는 달리 현아의 과실도 크다고 배짱을 내밀며 치료비 보상문제를 까탈스럽게 물고 갔던 것이다. 그럴때도 나는 내가 남자였다면, 내가 아버지였다면 하는 생각을 하지 않을 수 없었고 혼자 눈물도 흘리지 않을 수 없었다.

새해가 시작 됐다. 악몽의 연속이었다. 수레 바퀴의 밤이 더 많았다. 나는 부처님을 찾았다. 마음 속 깊은 곳에서 솟아나는 그 간절한 외침, "부처님 나에게 얼마나 더 큰 업보의 덩어리가 남아있나?"라고 탄식도 했고 "부처님 우리 현아만 살려 주시면 무슨 일이든 부처님 뜻대로 따르겠습니다"란 다짐도 솔하게 했다. 그리고 집에 부처님을 모시

도움주는 사이에 원망스럽던 마음이 없어졌다. 잔인하게 맞은 그해의 불이 지나가고 여름이 왔을때 나는 아이들과 양수리를 찾았다. 그 고색창연한 법당에서 내가 받은 힘을 설명해 주었다. 내가 어려울때 달려 갈 곳이 있다는 것, 그것 자체가 큰 행복이었고 힘이였다. 신도로 등록도 하지 않고 내 사정이 급해질때만 달려갔던 그 법당, 그후로도 나는 그렇게 양수리의 법당을 찾곤 하는 것이다.



그림 · 이준석

◆ He does not take what has not been given to him - so said the Yakkha satagra, - and he is self-controlled in him behaviour to living beings, and he is far from a state of carelessness; Buddha does not abandon meditation.

그분은 주지 않는 것을 갖지 않는다. 그분은 산 것을 죽이지 않으려고 자신의 습성을 조심한다. 그분은 경솔함에서 멀리 떨어져 있다. 부처님은 명상을 그만두지 않는다. 철야처사가 말했다.

◆ Does he not speak falsely? - so said the Yakkha Hemavata, - is he not harsh-spoken? does he not utter slander? does he not talk nonsense?

그는 거짓말을 하지 않을까? 또한 귀에 거슬리는 말도 하지 않을까? 그는 욕설을 입 밖에 내지 않을까? 이간질을 하지 않을까? 그리고 어리석은 말도 하지 않을까? 설산처사가 말했다.

### 영어로 배우는 경전 스티니파타 ④

◆ He does not speak falsely - so said the Yakkha Stagra - he said not harsh-spoken, he does not utter slander, with judgment he utters what is good sense.

부처님은 거짓말을 하지 않으며 귀에 거슬리는 말도 하지 않는다. 또한 자신이 좋은 말을 하려고 노력해 이간질이나 설득하는 말도 하지 않는다. 그는 자신이 올바른 의식에서 말하고 있는가를 판단해 욕설을 입 밖에 내지 않는다. 철야처사가 말했다.

- \*for (s) 할인, 단면
- \*control (v) 조심하다 (self-controlled 스스로 조심하다)
- \*behaviour (n) 습성, 행동
- \*far from ~로 부터 멀리 떨어진
- \*condemns (n) 결심, 부주의
- \*abandon (v) 그만두다, 단념하다
- \*falsely (ad) 거짓으로, 속여서
- \*harsh (a) 귀에 거슬리는, 거친
- \*utter (a) 말하다, 입 밖에 내다, 누설하다
- \*slander (n) 욕설, 중상
- \*nonsense (n) 어리석은 소리, 어리석은 생각
- \*stare (n) 의식, 단면, 노획

오종욱 기지

1996 !! 문학의 해

해외불교문화 다이제스트

**히말라야의 새 ⑤**  
루디야드 키플링 작

크레이튼 대령과 마호브 루간등에 의해 킴은 남쪽으로 여행을 가게 됐다. 탐보활동을 위한 6개월간의 여행이었다. 킴은 학교에서 배운 문자와 지혜를 동원해 남쪽의 낯선 땅들을 다녀야 했지만 기쁘기 그지 없었다. 학교를 벗어 난다는 사실과 험담에 20부위의 돈이 지급된다는 것, 무엇보다 기쁜 일은 그 여행을 그의 마음속 스승과 함께 한다는 것이었다. 킴은 바라나시로 갔다.

"인도 전역에서 나만큼 고독한 사람은 없어. 내가 오늘 죽는다면 누가 그 소식을 전해 줄 것이며 또 누구에게 전할 것인가. 킴은 누구인가. 나, 킴은 누구란 말인가." 킴은 바라나시로 가는 기차에서



그림 · 심민섭

자신의 존재가치에 대해 매우 깊이 생각했다. 바라나시는 너무나 지저분해서 충격적이었다. 하지만 킴은 수행자의 복장을 하고 있었으므로 약간의 존경을 받고 있었다. 바라나시에서 킴은 티벳에서 온 노스님을 다시 만났다. 열방에 걸린 농부의 아들과 함께 킴이 나타나자 리마승은 몹시 놀라면서도 기쁨을 감추지 못했다. 그 농부는 수행자 복장을

한 킴에게 아들의 치료를 예언했고 킴은 그들을 그의 스승이 있는 사원까지 데리고 간 것이다. 농부에게 약을 쥐어 돌려 보내고 리마승과 킴은 재회의 인사를 했다.

"제가 배울 수 있었던 것은 모두 스님의 덕분입니다. 전 지난 3년동안

다. 어서 들어 오나라." 스님은 바라나시를 근거로 여러 차례 감을 찾아 여행을 했고 아직 그 강은 찾지 못한 상태였다. 스승과 제자는 정답게 지나 온 이야기를 하다가 다시 여행을 떠나야 할 서로의 앞길을 예견했다.

### 내가 오늘 죽는다면 그누가 알까 나, 킴은 누구란 말인가

안 스님의 돈으로 먹고 살았어요. 이제 저의 시간은 끝났어요. 저는 학교에서 해방되었어요. 이제 스님께로 다시 왔습니다."

"나는 이제 모든 것을 보살받았

"무엇 어디로 가나요?" "무슨 상관이나. 전세계의 친구여, 우리의 추구는 이제 성공한 것이나 다름 없어. 필요하다면 우리가 서 있는 이곳에서 감동이 솟아

나올 것이다. 난 너를 배움의 문 안으로 보내 지혜라는 보석을 줌으로써 많은 공덕을 쌓았다. 난 나에게 돌아왔고, 난 지금 진정한 의사인 부처님의 추종자를 보고 있다. 그것으로 충분해. 우리 함께 있으며 모든 것이 전처럼 되었어. 전 세계의 친구이며 별들의 친구, 그리고 나의 웰라인 내가 지금 내 앞에 있지 않느냐?"

다음날 리마승과 그의 웰라인은 아들을 안고 악을 얻어 따라왔던 농부 캄보와 함께 길을 떠났다. 기차의 화물칸을 타고 북쪽의 델리를 향해 가는 여행이 시작됐다. 그들이 탄 기차가 출발하기 직전에 허겁지겁 마하티파(무사) 한 사람이 올라탔다. 현상국은 인상이었다. 거기가 다리 한쪽은 붕대로 감고 있었다.

한·중·일 삼국불교 교류대회 기념



### 여의도가 부처님의 큰 향기로 가득 채워집니다

우리 민족정신에 큰 뿌리로 자리해 온 불교문화! 큰 잔치-불교문화대제전에서 그 숨결을 느껴 보십시오

행사내용	문화관 (일교 문화회 주관)	생물관 (보통학교 주관)	이벤트 (문화회 주관)
개회식	한·중·일 3국 문화회 대표자 참석	불교문화대제전	대중음악 공연, 전통악기 연주, 전통무용 공연
문화대제전	각 분야에서 활동하는 불교인들 참여	지역별 특산물 전시 판매	대중음악 공연, 전통악기 연주, 전통무용 공연
공연	각 분야의 예술인 참여	지역별 특산물 전시 판매	대중음악 공연, 전통악기 연주, 전통무용 공연
경연	종교문화 100주년 기념 경연	지역별 특산물 전시 판매	대중음악 공연, 전통악기 연주, 전통무용 공연
문화대제전	각 분야에서 활동하는 불교인들 참여	지역별 특산물 전시 판매	대중음악 공연, 전통악기 연주, 전통무용 공연
차량전시회	시정교회 연합회 주관	지역별 특산물 전시 판매	대중음악 공연, 전통악기 연주, 전통무용 공연

한·중·일 삼국불교 교류대회 기념 불교문화대제전

일시: 1996년 9월 5일(목) ~ 9월 14일(토)

장소: 여의도광장

주최: 한국불교종단협의회

주관: 불교TV, 경성기획

불교문화대제전 추진위원회  
Tel: (02)3270-3349/50