

건강백서 ㉘

폐 ①

폐(肺)는 인체의 호흡기능(呼吸機能)을 주관하는 장기이다.

호흡은 공기를 흡입(吸入)하는 흡기(吸氣)와 탄산가스를 포함한 노폐공기를 내쉬는 호기(呼氣)를 합해서 말하는 것으로 생명을 영위하는 기본적인 기능 가운데 가장 중요한 것중의 하나이다. 숨이 끊어지는 것을 생명이 끝나는 현상으로 보는 것도 이 때문이다. 호흡은 피부를 통해서도 이뤄지지만 역시 대부분은 폐가 담당한다. 공기중의 산소가 우리 인체에 공급되는 기전(機轉)은 폐포(肺泡)에서 혈액중의 '헤모글로빈' 이 산화되는 과정을 통해 받아들여진다. 이때에 많은 양의 열이 발생한다. 가슴을 시원하게 하려고 했던 선인들의 지혜가 새삼 놀라울 뿐이다.

호흡기능은 공기의 출입 외에도 수증기 배출을 통한 체온조절 기능을 담당하고 있다. 그래서 수분흡수 기능을 갖는 대장(大腸)과 궤는 항의학에서 표리(表裏) 관계로 보아 상호 연관관계가 있다고 설명하고 있다. 열이 심할때에 변비가 생기는 것을 보이도 짐작할 수 있어서 진단이나 치료에까지 적용되고 있다. 건강한 삶을 위해서는 양질의 공기가 필요하다.

맑고 깨끗하고 산소가 풍부하며 적절한 습도와 온도가 유지된 오염되지 않은 신선한 공기가 이상적인 양질의 공기이다. 이렇게 따지고 보면 어느것 하나 걸리지 않는 깨끗한 공기를 구하기란 쉽지가 않다. 우리는 우리가 아닌가! 오악할 일이다.

예전에는 어느정도 습거나 더운 온도 또는 습기 때문에 사달려 왔지만 이젠 모든 곳에서부터 인체가 잘 적응되도록 설계된 비강(鼻腔)을 거치는 사이에 먼지나 불순물이 거의 제거되고 온도습도가 적절하게 조절되어 계속으로 공급된다. 그러나 요즘은 인체 자체로는 감당할 적응능력의 한계를 넘는 공업용 화학물질들을 함유한 유독성 가스들이 마구 배출되고 있는 실정이다. 처음에는

비점막(鼻黏膜)을 자극하여 분비물이 증가하고 재채기가 나는 등 알러지 현상을 일으키는 것이다. 예전에는 폐의 기능이 부족하고 위생관념이 희박했던 시절이라 무서운 속도로 만연했다. 그러나 영양조건에 향상됨에 힘입어 폐결핵은 눈에 띄게 감소된 반면에 폐암은 우리들에게 '백암공포신드롬'을 줄만큼 늘어났다. 담배를 마약의 일종이라고 불어 세우게 된 것도 실은 직간접으로 흡연피해를 줄여 폐암을 막아 보자는 불부림의 하나이다. 폐조직은 신경이 잘 분포되지 않아 질병이 상당히 진행되어도 통증을 느끼지 않기 때문에 조기치료의 기회를 잃는 수가 많다. 자각증상을 느낄때는 상태가 많이 진행되어 주변조직이나 기관을 압박하거나 출혈 분비물에 의한 현식(現識)을, 각혈등을 통해 알게되고 다른 장기로의 전이(轉移)까지 되는 경우가 많아 평소의 진단과 주의가 각별히 필요하다.

윤을상 <한의학 박사>



공기 나빠져 폐암 확산 금연등 폐조직 보호 필요

비점막(鼻黏膜)을 자극하여 분비물이 증가하고 재채기가 나는 등 알러지 현상을 일으키는 것이다.

예전에는 폐의 기능이 부족하고 위생관념이 희박했던 시절이라 무서운 속도로 만연했다. 그러나 영양조건에 향상됨에 힘입어 폐결핵은 눈에 띄게 감소된 반면에 폐암은 우리들에게 '백암공포신드롬'을 줄만큼 늘어났다. 담배를 마약의 일종이라고 불어 세우게 된 것도 실은 직간접으로 흡연피해를 줄여 폐암을 막아 보자는 불부림의 하나이다.

폐조직은 신경이 잘 분포되지 않아 질병이 상당히 진행되어도 통증을 느끼지 않기 때문에 조기치료의 기회를 잃는 수가 많다. 자각증상을 느낄때는 상태가 많이 진행되어 주변조직이나 기관을 압박하거나 출혈 분비물에 의한 현식(現識)을, 각혈등을 통해 알게되고 다른 장기로의 전이(轉移)까지 되는 경우가 많아 평소의 진단과 주의가 각별히 필요하다.

윤을상 <한의학 박사>

마음에 쓴 금강경 ①

주부신행담

구의 권유로 법당이란 곳에 가게 되었다. 나는 종교에 대한 때려갈은 걸 느끼거나 종교를 가져야겠다는 생각을 해본 적이 거의 없었다. 유교적 경향이 있다면 재사를 잘 행하는 정도였다. 그러나 그것을 종교라고 생각하지는 않았다. 대부분의 한국 사람 처럼 조상 재사 코시는 일종의 종교적 의례가 아니라 인간적 도리의 차원이란 범주를 벗어나지 않았던 것이다. 그저 광범한 집안의 살림꾼으로 살아가

시키는대로 직을 하고 스님방에 들어갔다. 스님계도 법당에서처럼 세번이나 절을 했는데 절을 마치자마자 친구는 재미있다는듯 그렇게 일러버치는 것이 아닌가. 나는 얼굴이 뜨거워졌다. "보살이 전생에 죄를 많이 지은게지요" 내가 무슨 죄를 지었다는 건지 모르겠지만 괜히 썩어빠진 생각에 고개를 숙이고있었다. "사람을 포함한 모든 중생은 과거 현

도무지 이해가 되지 않았다. 법회가 시작되었다. 여전히 어색한 자세로 법당 한 구석에서 남들따라 절을 하며 앉아서 진행되는 스님을 따라 했다. 다른 사람들은 엄뿔을 곧잘 외우거나 책보고 따라 읽었다. 그 곡조가 너무 어색한 것은 둘째치고 도대체 입밖으로 소리가 나지 않았다. 법회가 아니라 고역이었다.

대 중 시간이 지나고 주지스님이 나오시더니 "오늘은 사경을 하는 날입니다. 다들 준비가 되셨나요?" 라고 했다. "네" 50여명의 신도들이 무슨 공경같은 걸 꺼내기 시작했다. 불뿔이나 싸인펜도 함께 꺼냈다. "네 것도 준비 했어." 친구는 내게 공책과 붓뿔을 주었다.

"불경으로 펜글씨 연습을 하는구나" 친구는 웃으며 따라 하라고 했다

오는 동안에도 나는 종교에 대한 필요성을 느끼지 못했다. 일요일에 교회로 가는 사람들이나 초파일에 칠해 가는 사람들이나 우리와 조금 다른 사람들이란 생각을 하며 살고 있던 내가 친구의 손에 이끌려 법당이란 곳에 가게 된 것이다. 처음부터 가고 싶었던 것은 아니었다.

"내가 거기 가서 뭐하냐?" "뭐하긴, 부처님을 만나는 거지. 그리고 부처님께 절도 하고 불교를 배우기도 하는 거지."

"난 법당이나 절에 가면 괜히 무서운 생각이 들어서 싫어."

"너 같은 말을 하는 사람은 많아. 그렇지만 조금만 용기를 내 봐. 좋아질꺼야."

나는 정말 법당이 무서웠다. 율곡불교한 색칠도 싫었고 향제도 그다지 좋아하지 않았다. 한번도 절에 안 가본 것은 아니다. 수학여행길에 들린 불국사에서 나는 절이란 곳도 한 몇몇 구경거리라는 생각을 하긴 했었다. 그러나 절이 내 종교 생활의 터전이 된다는 생각은 하지 않았던 것이다. 어쨌거나 그런 두터운 인식의 벽에 감해있던 나는 절에 가게 되었다. 산속길은 곳 경치좋은 절이 아니라 아파트 상가 건물의 절이었다. "스님, 이 친구가 글씨, 짧은 무서운 곳이라지 뭐예요."

이해하게 절에 들어가 법당에서 친구



그림 · 이준석

재 미래라는 시간 속에 살고 있어요. 불교에서는 이것 삼세라고 해요. 이 삼세를 벗어 나지 못한 삶을 중생이라 하지요. 중생과 반대 되는 개념이 부처님이요. 부처님은 시간과 공간을 모두 벗어난 대자유인이기도 합니다. 오늘 처음 시작하세요. 곧 불교가 편지 이해가 될 것입니다. 그러면 절에 오는 것이 무서운게 아니라 즐거운 일이 될 겁니다." 아무리 불교와 상관없이 살았어도 인연이나 운회나 중생, 부처님등의 단어를 모를리는 없었다. 그런데 스님의 말이

"이게 뭐냐? 절에는 펜글씨 연습하는 시간도 있나?"

친구는 다시한번 재미나게 웃더니 그냥 따라만 하라고 했다.

책을 펴니 정말 펜글씨 교본같았다. 그런데 그 글씨가 좀 이상한 내용이었다. 첫장에는 한자로 '마하반야바라밀다 심경'이 점성으로 써여 있었다. 나는 '불경으로 글씨연습을 하는구나' 라고 생각했다. 그런데 그건 오관이었다. 글씨연습이 아니었다.

최선덕행 <서울 노원구 종계동>

◆ Hemavata said 'Who in this world crosses the stream? who in this world crosses the sea? who does not sink into the deep, where there is no footing and no support? 설산야자가 물었다. 이 세상에서 누가 거센 흐름을 건널 수 있겠습니까. 이 세상에서 어떤 사람이 바다를 건널 수 있겠습니까. 의지할 것도, 붙잡을 것도 없는 깊은 바다에 들어가면 어떤 사람이 가라앉지 않습니까?

◆ Bhagavat said : He who is always endowed with virtue, possessed of understanding, well composed, reflecting within himself, and thoughtful, crosses the stream that is difficult to cross.

현자가 말했다. 항상 계(戒)를 품어 지니고 지혜가 있고 마음을 한 곳에 모아 안으로 살피고 열연이 있는 사람이면 건너기 어려운 거센 흐름을 능히 건널 수 있다.

◆ He who is disgusted with sensual

영어로 배우는 경전

숫타니파타 48

pleasures, who has overcome all bonds and destroyed joy, such a one does not sink into the deep.

관능의 욕망에서 떠나 모든 속박에서 벗어나고 쾌락을 혐오스럽게 생각하는 사람, 그런 사람은 깊은 바다에 가라앉지 않는다.

◆ Hemavata said: He who is endowed with a profound understanding, seeing what is subtle, possessing nothing, not clinging to sensual pleasures, behold him who is in every respect liberated, the great Isi, walking in the divine path.

설산야자가 말했다. 지혜가 깊고 심오한 뜻에 통달하며, 아무것도 가지지 않고 관능에 집착하지 않으며, 모든 일에서 해탈하여 천상의 길을 가는 저 위대한 선인을 보라.

*foeing (n) 불장을 것, 근거리(집) 지위
*compart (n) 구실(피어, 코어)어, 정착한
*subtle (a) 심오한, 불가사의한
*disgust (a) 질척하는, 달아놓는
*behold (v) 바라보다

오종욱 기자

1996 문학의 해



해외불교문화 다이제스트

연꽃 ③ <꽃> 아나톨리 김 작

로호프가 도착한지 이틀째 되는 날이었다. 어머니는 아직도 오렌지 연꽃을 손에 쥐고 있었다.

로호프는 고통스럽게 박혀져리는 어머니의 손소리에 귀를 기울였다. 힘겹게 나오는 그 손소리에 로호프는 이미 익숙해져 있었다. 그는 침

대 속에서 남은 이불을 덮고 웅크린 약간의 온기를 보존하려고 애쓰는 동안 일어나서 방에 불을 지펴야겠다는 마음이 생겼다. 그는 그때 '아직 살아 있는 어머니도 추운 것이다. 그리고 죽음의 영역에서의 그녀의 도피도 더 이상 어쩔 수 없는 큰 일이지만 더 큰 일인 것은 그녀가 추위와 고통을, 게다가 사랑의 결핍을 느낀다'는 걱정이 많지는 것이다.



그림 · 심민섭

"아직 안 죽었나?" 문이 열리고 현관 바닥에 햇살이 떨어지 내리며 두 사람이 들어왔다. 그중 한 사람은 어머니의 남편 늙은 백(白)이었다. 그의 코앞에는 고드름이 붙어 있었다. 로호프는 그들의 인사를 못들음채 하고 있었다. "당신이 이 여자의 아들인가?"

"이번이 세번째요. 뇌졸중 발작이요. 아시겠지만 우리는 가능한 모든 일을 했소. 그러나..." 나는 이야기를 나누고 싶지 않소." 로호프는 그에게 고개도 돌리지 않고 말을 중단시켰다. 그렇지만 어머니의 병과 죽음에 대해 얘기하

을 연습해왔다. 의사는 낯익은 다른 곳을 다녀왔다. 로호프는 자신의 피로도 잊은 채 어머니의 침대 옆에 앉아 있었다. 그리고 어머니의 죽음이 어떤 고통의 연속처럼 들리는 것을 생각했다. 어머니가 곧 죽음에 빠지는 사실이 사실같지 않은 혼돈 속에

쉬다가는 자기 숨결의 폭풍같은 힘을 더 이상 이겨내지 못하겠다는 듯이 쓰러지게 신음하기 시작했다.

"꽃이야" 어머니의 마지막 말이

었다.

어머니의 품에서는 마지막 숨이 물러나갔고 얼굴은 곧바로 변해가기 시작했다. 로호프는 자신의 실재가 뛰는 소리와 난로에서 불꽃이 타오르는 소리만 들을 수 있었다.

"그녀는 충분히 고통받았소... 사랑하는 어머니."

로호프는 침대 옆에 무릎을 꿇고 머리를 숙여 반듯하고 차가운 어머니의 이마에 입을 맞추었다. 그녀의 손에는 여전히 오렌지 연꽃이 쥐어져 있었다. 하나의 우주를 쥐고 떠난 어머니의 평온을 위해 로호프는 그 연꽃이 어머니와 함께 피어난 것임을 굳게 믿었다.

원바디를 기억하십니까?

30年 동안 성원해 주셔서 감사합니다.
—洋藥品の 원바디가 創業 50周年을 맞아
1996年 7月 1日부터 470원으로
여러분을 다시 찾아 뵙게 되었습니다.

원바디의 앞날에
더 많은 성원을 부탁드립니다.



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

일양약품

醫藥品

원바디