

### 건강백서

#### 식도(食道)

식도는 밥줄을 말하는 것으로 입에서 씹혀진 음식물이 위로 전달되는 통로부이다. 음식을 삼킬때 만족스러움을 느끼는 것은 본능 중에서도 생선을 위해서 상당히 중요한 것중의 하나이다. 식욕을 느끼는 목적인 음식을 먹어 삼킬때의 만족감은 또다른 쾌감이다. 연하작용(嚥下作用)이라고 불리는 삼켜내리는 작용은 자동적 수축운동에 의해서 이루어진다. "누워서 공복기"라는 말은 매우 쉬운일을 말할때 사용되지만 기실 음식을 잘 삼키는 것은 생각처럼 간단치가 않다. 적절한 크기와 수축(收縮)이 있어야 안장 제대로 삼킬 수 있기 때문이다. 목막힘은 의외로 건강한 육체를 가진 사람도 골장 축음에 이르게 할 수 있다. 카푸올식이나 겸 등으로 기도(氣道)가 막히거나 식도에 걸려서 연하불능으로 졸지에 큰 번을 당하는 경우가 많다. 마치 뱀이 물을 졸졸하며 이동하는 것처럼 식

(異物感)을 느끼는 경우이다. 이것은 신경성 질환의 일종으로 흔히 히스테리같은 사람에게서 많이 발생한다. 삼켜도 내려가지 않고 뱉어 버려도 나오지 않는(嚥之不出) 특이한 증세를 갖는 이 증상은 가래모양의 점액성분비물(粘液性分泌物)이 인후두(咽喉之間)를 막아서 생기는데 주로 연벽을 추구하는 성격의 소유자가 현실적으로 그렇지 못함에 상체에 열을 받아 혼중(煩燥)되어 발생할 수 있다. 가미사탕(加味四七湯)이



#### 많이 씹어야 목막힘 예방 뜨거운 차 급히 마시면 화상

도는 리드미컬하게 음식을 씹어내리는데 너무 급히 먹어서 경련이라도 일으키면 발목이 일어나기도 하고 경직을 일으켜서 그대로 딱딱 버리기 때문이다. 잘 익지 않은 밥은 갠이나 바나나 등은 식도 점막을 두껍게 만들어 목이 예민한 느낌을 주거나 실제로 막힐 수가 있다. 짠 음식을 먹으면 목이 막힐 때는 등을 두드리기 보다는 편장을 먹으면 위기를 모면할 수 있다. 신중하게 느끼도록 효과를 본다. 원장의 유효력(藥力)과 짠 맛은 타액분비를 촉진시켜 식도 윤활을 도울 수 있기 때문이다. 적절하게 씹지 않은 음식을 크게 많이 삼키는 경우에도 목이 막힐 수 있다. 시간이 걸리더라도 꼭꼭 씹어 먹어야 한다.

흔히 감기 등으로 인해 가래가 딱딱해서 예를 먹기도 한다. 항상 식도 안에 무언가 끼어 있는 느낌을 갖게 해 불편하고 개운치 않은 느낌을 갖는 경우가 있다. 매핵기(梅核氣)라 해서 식도에 이물감

나 개기소담탕(開氣消痰湯)등의 약으로 잘 치료되어 한방의 우수성을 발휘할 수 있는 질환 중의 하나이다.

추운 겨울에 따뜻한 홍차나 커피를 한 잔 하는 맛은 일품이다. 그러나 따뜻한 차를 그냥 식도로 삼키면 식도나 위점막에 가려운 화상을 입어서 의외의 질환으로 이행되는 수가 있으므로 유의해야 한다. 실제로 위궤양 발생원인중 상당 부분을 차지한다. 식도나 위부분에는 허나 입안보다 신경의 분포가 드물어 화상을 입어 후두한 것을 속이 혼돈한 것으로 착각 하는 수가 많다. 미지근하게 마시는 습관이 중요하다. 오히려 차게 마시는 편이 화상도 예방되고 신심미를 즐길 수 있다고 생각한다.

식도가 촉촉하게 유지 될 수 있도록 넉넉 감싸주는 마음을 갖는것도 중요한 건강법중 하나이다.

윤윤상 (한의학 박사)

### 마음에 쓴 금강경 ③ <끝>

의 제의에 남편은 한참을 생각 하더니 입을 열었다.

나 "좋아. 어디 한번 해 보자구."

나는 남편과 내기를 걸고 바로 사경에 들어갔다. 금강경의 의미를 다 알 수가 없었지만 사경에 적힌 내용들을 읽으며 한자한자 써 나갔다. 그런데 참 이상한 것은 남편과 내기를 한다는 생각이 지우 떠돌아 재대로 사경이 되지 않는 것이었다. 스님은 "마음을 모두 비우고 편안하게 한자한자 써야 한다."고 했는데 나는 팔리팔리 써 나가는 일이 더 급했던 것이다.

나는 하루에 한 권씩 씩 생각이었다. 그리고 그 계획은 어려울 것이 아니었다. 아이들 학교에 보내고 집청소하고 대중 하루 일곱시간 이상 사경할 시간

### 마음과 마음에 새겨지는 진리의 말씀들이 가족을 훈훈하고 넉넉하게...

이 되었던 것이다. 그런데 문제는 사경을 하는 내 마음이었다. 그건 사경이 아니라 달리기 사경을 하는 것과 같았다. 한권을 쓰고 나면 100권을 하는데 절을 하면서도 그냥 100권을 채우려는 욕심밖에 없었다. 후회했다. 남편을 향해 부질없는 내기를 걸었다는 생각이 들기 시작했다. 그래도 달리기 선수처럼 사경의 편지를 매려 나가야 했다. 자존심의 문제가 있었을까 말이다.

그 일주일이 어떻게 지나갔는지 모르겠다. 남편이 더러 "오늘은 얼마나 진도가 나갔나."라며 점검을 했고 그때마다 "열려주세요. 내기는 내가 아갈 것이니까."라며 자신감을 보였다. 아이들도 엄마편에서 응원해 주었다. 그러나 내 마음 속은 여전히 '이게 아닌데'라는 쪽으로 기울어 있었다.

아무튼 일주일이 지났고 나는 이것다. 남편은 "악속은 지켜야지."라며 사경에 관심을 보였다. 나는 사경을 하는



그림 · 이준석

마음자세를 알려 주었다.

"부처님의 가르침을 한자한자 쓰면서 받들어 모시고 그 가르침의 공덕을 생각하고 내 마음을 잘 다스려 흐트러지지 않게 하는 것이 중요한 거구요. 그러기 위해서는 글자를 쓰는데만 얽매어서도 안되고 글자를 익히는데만 얽매어서도 안되는 겁니다."

편은 나의 설명을 듣더니 나에게 "그런 사경으로 내기를 하는 것은 권장은 것인가?"

기어이 나의 부끄러운 부분을 공격해 들어 오든 남편 앞에서 나는 얼굴이 얼마나 뜨거워야 했는지 모른다. 그러나 나의 부끄러움은 남편의 큰 웃음과 아이들의 격려로 불눈처럼 녹아 버렸다. 가족의 뜨거운 정을 느낄 수 있었다.

그날 이후 우리집은 사경도량이 되었다. 남편도 갈수록 진지해졌고 아이

### 주부신행담

Alavakasutta  
알라바카경전

What in this world is the best property for a man? what being well done conveys happiness? what is indeed the sweetest of sweet things? how lived do they call life the best?

이 세상에서 사람에게 으뜸가는 재산은 무엇입니까? 어떤 선행이 인락을 가져오니까? 어떻게 사는 것을 최상의 생활이라고 할 수 있습니까?

Bhagavat said: Faith in this world the best property for a man; Dhamma, well observed, conveys happiness; truth indeed is the sweetest of things; and that life they call the best which is lived with understanding.

스승은 대답하였다. 이 세상에서 사람에게 으뜸가는 재산은 믿음이다. 진리를 잘 따르면 인락을 가져온다. 진실이아말로 맛 중의 맛이며, 지혜롭게 사는 것이 최상의 생활이라 할 수 있다.

### 영어로 배우는 경전

#### 숫타니피타 50

Alavaka said: How does one cross the stream of existence? how does one cross the sea? how does one conquer pain? how is one purified?

알라바카 아차가 물었다. 사람은 무엇으로 삼의 거센 흐름을 건너니까? 무엇으로 바다를 건너며 무엇으로 고통을 극복합니까? 그리고 무엇으로 완전히 청정해질 수 있습니까?

Bhagavat said: By faith one crosses the stream, by zeal the sea, by exertion one conquers pain, by understanding one is purified.

스승이 대답하였다. 사람은 신앙의 힘으로 거센 흐름을 건너고, 정진으로 바다를 건너며 근면으로써 고통을 극복할 수 있고, 지혜로써 완전히 청정해진다.

\*Slovak (슬로바키아) 부처님을 유혹했던 아라.  
\*Dhamma (말)인간, 진리, 법  
\*conquer (n) 승, 정복, 존대  
\*exertion (n) 노력, 헌신, 진력

오종욱 기자

### 1996 문학의 해 해이불교문화 다이제스트

#### 열흘밤의 꿈

나스베 소개작

몽케이(雲峯)가 호국사(護國寺) 산문(山門)에서 인왕(仁王:부처님 이불)을 조각하고 있다는 소문이어서, 산보 겸 가보니, 나보다 먼저 많은 사람들이 모여서 한창 풍경을 하고 있었다.

몽케이는 구경꾼들의 경관에는 조금도 개의치 않고 글과 쇠를

움직이고 있다. 한 번도 돌아 보지는 일이 없다. 높은 발판 위에 올라서서 인왕 얼굴 근처를 열심히 파 나가고 있다.

몽케이는 머리에 조그마한 두건 같은 것을 쓰고 할렐거리는 소꿉자락 등 뒤에 매고 있다.

그 모양이 아주 고풍스럽다. 퍼 들었던 구경꾼들과는 전혀 조화가 되지 않는다. 나는 어찌서 지금까지 몽케이가 살아 있는가고 생각했다. 정말 묘한 일도 다 보겠다 생각

#### 나무를 떡주무르듯 깎아 仁王을... "나도 해 봐야지"

우리들은 안 보이는 모양이야. 천하의 영웅은 오직 인왕과 자기가 있을 뿐이라는 태도. 참으로 훌륭하다." 하면서 칭찬이 자자하다.

나는 이 말을 재미있고 생각했다. 몽케이는 지금 굵은 눈뿔을 한 채 높이로 가로 파내고, 끝날을 세



그림 · 심민섭

"필요, 자전 눈뿔이나 코를 끌로 파낸 것이 아니지요. 저대로의 눈뿔과 코가 나무 속에 파묻혀 있는 것을 글과 쇠의 힘으로 파낸 것 뿐이지요. 마치 흙 속에서 돌을 파내는 것과 마찬가지로 결코 실패할 염려는 없지요"하고 말했다.

나는 이때 비로소 조각이란 그런 것인가 하고 생각했다. 과연 그럴다면 아무나 할 수 있는 일이 아닌 것 같았다. 그래서 갑자기 나인 인왕을 조각해 보고 싶어져서 곧 집으로 돌아왔다.

연도 상자로부터 글과 쇠 등을

그림이내어, 뒤끝으로 나가보니, 며칠 전 폭풍으로 쓰러진 떡갈나무를 장작으로 할 셈으로 톱으로 잘라놓은 적당한 나무들이 많이 쌓여 있었다.

나는 그 중 제일 큰 놈을 골라 신바람이 나서 파기 시작했는데, 불행히도 인왕을 그 속에서 발견하지 못했다. 그 다음 다른 나무에서도 운운 나쁘게 발견하지 못했다. 세 번째 나무에도 인왕은 들어 있지 않았다.

나는 쌓여 있는 장작을 모조리 파보았는데 어느 하나도 인왕을 간직하고 있는 나무는 없었다. 마침내 내 메이저(明治) 시대의 나무에는 인왕이 파묻혀 있지 않다는 것을 깨달았다. 그래서 인왕이 오늘날까지 살아 있는 이유도 대강 이해가 갔다.

려조는 작품 · 감동적인 영상 - 불교TV영상물

## 불교TV 영상물은 한잔의 맑은 차처럼 山寺의 향음이 그윽합니다.

### 불교TV 특집 다큐멘터리시리즈 제2집 5선 출시

- 1 출가 새로운 탄생**  
수제신과 영자교육의 대명사 가람, 불보살(佛寶堂) 동도사를 배경으로 펼쳐지는 수만과들의 처절한 구도(苦行)는 많은 것을 한국불교인이 진정한 특색한 수백체제와 과정을 보여주는 감동적인 영상이 펼쳐진다.
- 2 영상포럼 내원사**  
한국에 대표적 비구니선원으로 널리 알려진 내원사의 아름다운 영상이 펼쳐진다. 개척된 내원사의 화두는 자연속에서 중화되어 펼쳐진 영상이 펼쳐진다.
- 3 산중편지**  
속세의 바깥이 알려 없는 산사의 비경과 풍도(風道)를 구하는 이방의 수행자들이 보내는 산중편지. 자신의 방식으로 부처님의 말씀을 따르는 내본 스님의 신념(信念)이 눈앞의 산사의 비경과 함께 울려서 전해진다.
- 4 적멸보궁을 찾아**  
적멸보궁(寂滅寶宮)은 교구(敎區)적가운데부처님의 진신(眞身)을 봉안한 사찰(刹宇)이다. 이 보궁에는 불자들의 순례(巡禮)의 기도로서 가장 신봉되고 있는 성지인 5대 적멸보궁의 모든 것이 담겨 있다.
- 5 불교TV 개국특집 산사의 향음 · 만동만화공양법회**  
속세의 참·진·치에서 벗어나 고고한 지대를 인식하고 있는 산사에는 천혜나 향기로운 아름다움이 있다. 그곳은 또한 마땅히 살아가는 현대인의 삶을 정화하는 청정(淸淨)의 공간이다. 불기2537년 부처님오신날 불교특집 만동만화공양법회는 육법공양(肉法公養)을 축하한 것이다.

VHS · 5개 1SET / 소비자가: 110,000원 (VAT포함)



btn  
불교 TV 영상포구사업단  
TEL: (02)3272-0781 ~ 5/706-3502-5

· 영산 불도사 경매계단 석공부도