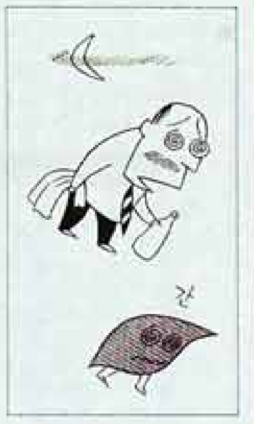
건강백세 ㉞

간 ①

간은 복부 중앙에서 우측 옆 갈비뼈 깊숙한 곳에 두개의 부분으로 자리잡고 있는 장기이다. 단일 장기로는 인체에서 가장 큰 것으로 몸무게의 약 1/13을 차지하며 속과 겉질이 구별되지 않고 거의 균일한 단백질의 주성분인 간조직으로 이루어져 있다. 이 커다란 장기는 거의 다 미세한 망상혈관(網狀血管)으로 된 특수한 조직으로 구성되어 있다. 중요기능들을 살펴보면 혈액을 생산해내는 조혈작용(造血作用)과 노쇠(老衰)된 혈액을 파괴시켜 처리해 버리는 파혈작용(破血作用), 체내외로부터 흡수되는 모든 성분들을 취사선택하며 어지간한 독소는 제거하거나 안전한 물질로 변환시키는 해독작용, 담즙 등 소화효소를 만들어



과로·과음등 간기능 악화 부추겨
위생적 식생활·예방검진 등 필요

분비하는 작용, 섭취한 탄수화물을 '글리이고겐'으로 변환시켜 저장한후 필요할때 다시 꺼내 쓰거나 단백질 대사에 관여하는 영양저장작용 등등 헤아릴 수 없이 많다.

특히 알콜은 위벽을 통해 직접 간으로 또는 소장을 통해 간으로 집중되게 되어 물과 탄산가스로 분해된 후 체외로 배설되게 된다. 그러나 반복되는 숙취나 과음은 간장 처리기능의 한계를 넘게 되어 간경변을 일으킬 수 있으므로 조심해야 한다. 더구나 간염 등으로 약해진 상태하에서의 음주는 절망적으로 상태를 악화 시킬 수 있다.

또한 간장은 신경분포가 희박해서 상당히 병세가 진행될 때 까지도 통증없이 그 기능을 나름대로 묵묵히 수행하므로 '멍청한 장기'라고까지 불려지고 있어 사전 예방검진의 중요성을 강조하고 있다.

간염을 일으키는 원인은 널리 알려진 바와 같이 A, B, C, D, E…형 등 각종 간염을 유발시킬 수 있는 바이러스의 침범으로 일어나는 것으로 주로 환자와의 접촉이나 음식물을 통한 감염과 수혈, 수술, 주사나 침 등의 비위생적 사용 등을 통해서 무서운 속도로 확산된다.

간염은 문자 그대로 간이 조금 붓는것을 말하는 것으로 앞서 말한 바이러스나 기타 자극요소가 침범하면 자체적으로 성을 내며 대응하는 현상이다. 이때는 간 자체가 긴장하고 혈류량의 증가와 G.O.T.나 G.P.T 등 효소가 급격히 증가하게 되는 급성간염상태가 되며 심한 경우에는 황달 현상을 나타내기도 한다. 간염은 급성상태에서 대부분 치유되지만 일부의 경우 완치되지 못하고 만성으로 이행되는 경우가 있다. 이런 경우 제대로 철저한 치료를 못해 주거나 과로 등으로 간을 편히 쉬게 해주지 못하는데서 진행된다.

윤 을 상 〈한의학 박사〉

아들 부처님 ④

주부 신행담

일곱명이 책모으기 동분서주
한달만에 청소년문고 1천여권 비치
"최고부자된 느낌에 가슴뿌듯"

겨울이 성큼 다가서고 있었다. 나는 법당에 청소년문고를 만들기 위해 뛰어 다니고 있었다. 우선 취지를 적어 법당과 절에 게시했고 책을 보시할 분은 서슴지 말고 연락해 달라고 했다. 그리고 나도 집에 있는 책들을 정리해 절에 기증했다. 아니 청소년문고의 첫 도서로 기증을 했다. 헌책방에 가서 싼값에 좋은책을 구하려는 마음으로 청계천 고서점들을 훑기도 했다. 그러나 혼자하기에는 힘든 일이었다. 시간을 내는 것이나 책값을 대는 일이나 모두 내 형편에는 쉽지 않은 일이었다. 그래도 내가 시작한 일이니 최선은 다 하지 않을 수 없었다.

그러는 사이에 절에 내가 하는 일이 금방 알려졌고 스님은 나 혼자 뛰는 것이 좋은 일만은 아니라고 하시더니 법회에서 청소년문고 불사를 공론화시켰다.

"혼자 뛰는 것 보다야 여럿이 뛰면 낫지요."

스님은 법회때 나의 생각을 소개하고 청소년문고 불사에 동참할 사람을 모았다. 모두 일곱명이 함께 일하게 되었다. 우리는 겨울방학전에 문고를 열기로 했다. 각자 인연 닿는대로 책을 기증받고 보시도 받기로 했다. 처음에는 책이 제법 잘 들어왔다. 그러나 무조건 청소년문고에 비치할 수 있는 것은 아니었다. 스님이 책을 선별해 주시기로 했는데 그 많은 책을 검토한다는 것이 쉬운 일은 아니었다.

보름정도가 지나고 우리 일곱명이 스님을 도와 책을 나눠서 대강 검토하고 보니 3백여권이 선정됐다. 우리는 이럴것이 아니라 확실한 목표를 세우고 일을 진행하자는데 의견을 모았다. 3천권이라는 목표가 설립되었고 도서수집 방법도 좀더 적극적으로 찾기로 했다. 스님은 "이것도 불사인만큼 신심을 흐트려서는 안된다"고 하시며 일곱명이 함께 기도를 하는게 좋겠다는 제안을 하셨다.

우리는 거의 매일 절에 나가 만나면서도 부처님전에 삼배만 하고 바로 도서수집 일에 대한 얘기만 했던 것이다. 그래서 일주일 가운데 사흘은 108배를 하는 날로 정하고 절을 하며 청소년문고 불사가 잘 되길 빌었다. 한달이 지날때까지 목표의 3분의 1, 그러니까 1천여권 가량의 책이 모아졌다. 방학은 코앞에 다가와 있었다. 그러나 그 후로는 진척이 거의 없었다. 우리가 모을 수 있는 최대한의 한계에 다가서 버린듯한 느낌에 불안했다. 절에 기증되는 책도 없었고 전화를 하거나 찾아갈 곳도 더이상 없었다. 책꽂이에 꽂아 두고 읽지는 않으면서 선뜻 남에게 줄 수 없는 것이 책이다. 버린다 버린다 하면서도 이사할때는 낑낑거리며 싸들고 가는 것이 책이다. 돈 들여 사려면 얼마든지 살 수도 있겠지만 그럴 형편은 아니었고 더구나 청소년들에게 유익하다 싶은 책만을 선별해 구하다 보니 한계라는 것이 빨리 다가온 것이었다. 너무 많은 양을 목표로 세웠는가하는 후회도 없지 않았다. 어느날 모임에서 그런 서로의 생각을 털어 놓는 기회가 마련됐다.

"이만하면 애들이 읽을만한 책은 충분히 모아졌으니 그만해도 될 것 같아요."

"아니지요. 목표를 세웠으니 목표가 달성될 때까지 더 해야지요."

"그 목표란 것이 중요한건 아니지 않습니까. 우리가 최선을 다한 것으로 만족할 수 있다고 보는데요."

이런저런 의견이 나왔지만 모두들 더할 용기도 없고 그만두기에는 아쉽고 그런 표정이었다.

"우리가 겨울방학전에 문고를 열자고 한 것은 아이들이 방학때 좋은 책을 많이 읽게 하려는 것이었습니다. 그리고 지금까지 많은 책이 모아졌고요. 그러니 청소년문고 오픈은 무리가 없어요. 우리가 이 일을 그만두는 시간이 왜 필요합니까. 이제 한숨 돌리고 천천히 3천권을 목표로 달려가면 되는 것 아니겠습니까."

내가 무슨 힘을 얻어 그런 말을 했는지 모른다. 아무튼 나의 말로 그날의 회의는 마감됐다. 일단 문고는 이쯤에서 열고 시간을 두고 계속 책을 모으고 관리하기로 하기로 했던 것이다.

연말, 아이들은 방학을 했고 청소년문고는 새로운 관심거리였다. 청소년문고 운영 개시 법회를 특별히 마련하고 학생들과 신도들이 한자리에 모였다. 그런 자리가 처음으로 마련된 것이어서 더욱 뜻깊었다. 법회전날 나는 법회를 준비하며 얼마나 기분이 좋았는지 모른다.

친구들에게 전화를 걸어 집에 안 보는 책이 있으면 내놓으란 억지아닌 억지를 부리던 일, 다리가 아픈것도 모르고 청계천 고서점가를 돌던 일, 저희반 친구들에게서 얻어 왔다며 10여권의 책을 내 놓던 승호의 대견스러운 모습 등의 기억이 나를 세상 최고의 부자로 만들었던 것이다.

그림 · 이준석

이 법 성 화
〈경기도 의정부시 용현동〉

영어로 배우는 경전
숫타니파타 ㊺

◆ As this living body is so is that dead one, as this is so that will be; let one put away desire for the body, both as to its interior and as to its exterior.

저 죽은 시체도 얼마 전까지는 살아 있는 내 몸뚱이와 같은 것이었다. 살아 있는 이몸도 언젠가는 죽은 저 시체처럼 될 것이다. 이와 같이 알고 안팎으로 몸에 대한 욕망에서 벗어나야 한다.

◆ Such a Bhikkhu who has turned away from desire and attachment, and is possessed of understanding in this world, has already gone to the immortal peace, the unchangeable state of Nibbana.

이 세상에서 애욕을 떠난 지혜로운 수행자는, 죽지 않고 평안하고 멸하지 않는 열반의 경지에 도달해 있다.

◆ This body with two feet is cherished although impure, ill-smelling, filled with various kinds of stench, and trickling here and there.

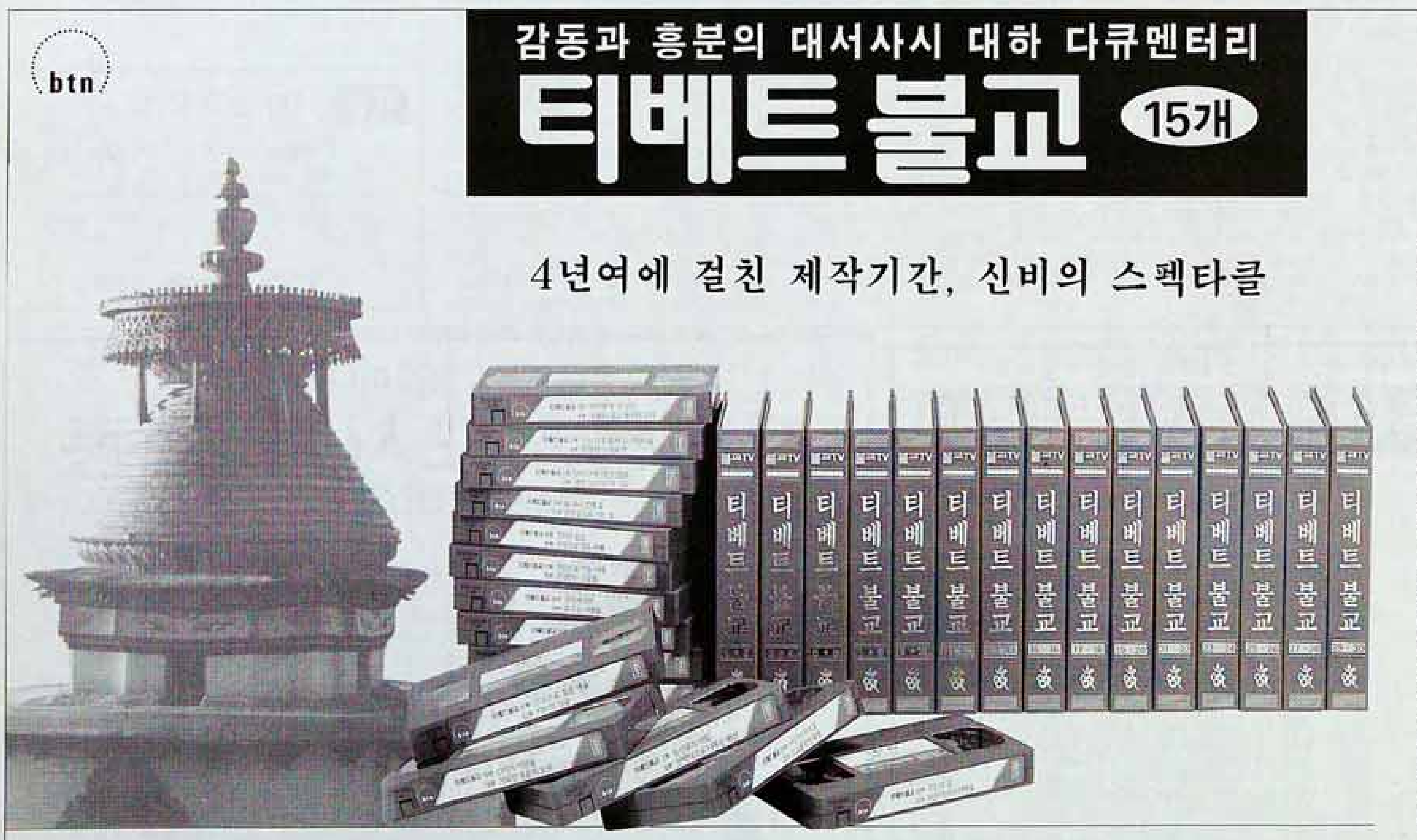
인간의 이 육신은 부정하고 악취를 풍기므로 꽃이나 향으로 은폐되어 있다. 그렇지만 온갖 오물로 가득 차 있어 여기저기서 그것이 흘러나오고 있다.

◆ He who with such a body thinks to exalt himself or despises others - what else is this but blindness.

이런 몸뚱이를 지니고 있으면서 자신을 잘난체 뻐기거나 남을 깔본다면, 그는 소경이 아니고 무엇이겠는가.

*put away ~할 생각을 버리다, ~을 치우다, 저축하다(save), 포기하다(discard)
*interior (a) 안의, 내부의 (opp. exterior 외부의, 밖의)
*turn away ~을 물리치다(expel)
*attachment (n) 애착
*be possessed of ~을 소유하고 있다.
*immortal (a) 영구한, 불멸의
*nibbana (빠알리어) 열반, 해탈, 적멸
*cherish (신앙·추억 등을) 품다, 고이 간직하다
*stench (n) 불쾌한 냄새, 악취(= ill-smelling)
*trickle (v) 똑똑 떨어지다, 졸졸 흐르다
*exalt (v) (신분·직위 등을) 높이다, 고상하게 하다
*blindness (n) 무지, 맹목, 무분별

오종욱 기자

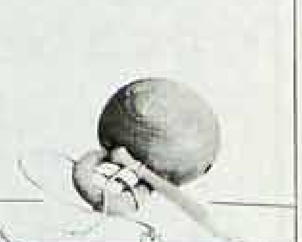


btn
감동과 흥분의 대서사시 대하 다큐멘터리
티베트 불교 15개
4년여에 걸친 제작기간, 신비의 스펙타클

한국의 명찰 1집 20개 사찰 2집 20개 사찰
불교TV가 완성한 한국불교의 대하 영상 파노라마

불교TV 특급
다큐멘터리 시리즈 전5부
1. 출가 새로운 탄생
2. 영상포엠 내원사
3. 산중편지
4. 적멸보궁을 찾아
5. 산사의 향음 만통만화공양법회

1부 만다라에 새긴 염원
2부 해발 5천미터의 기도
3부 마른땅에 핀 연꽃
4부 세월의 영고 대지의 성쇠
5부 신선하게 불어 온 개혁바람
6부 환생하는 링포체
7부 등신불의 비밀
8부 천백억으로 나투는 화신
9부 옴 마니 반메 훔
10부 금강승으로 가는 길
11부 신심으로 빚은 예술
12부 자비의 얼굴
13부 신비의 사원들
14부 거룩한 믿음의 도구
15부 진리의 보고
16부 신앙으로 얻은 지혜
17부 피안으로 가는 지혜
18부 존경받는 스승들
19부 구도의 길
20부 하안가사의 라마승
21부 여성수도자의 삶
22부 포교를 위한 축제
23부 칼라차크라
24부 춤추는 사람들
25부 세시풍속
26부 유 월 제
27부 티베트인의 의식세계
28부 아! 라사
29부 중원에 핀 만다라
30부 세계의 심장



구입방법:전화주문
불교TV (외환 VISA카드)카드로 구입시 5%할인, 할부가능
btn 지혜의 빛 자비의 샘
불교TV 영상포교사업단
구입 문의처:
서울특별시 마포구 마포동140 다보빌딩
TEL: (02) 3272-0781~5 FAX: (02) 716-0341