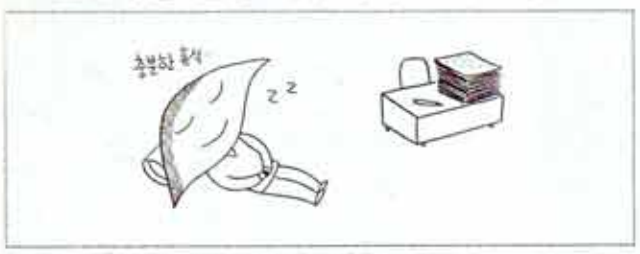
건강백세 ㉟

간 ②

혹사된 간 보호 휴식·영양공급이 처방
인진쑥등 한방요법 해독 효과 입증



만성 간염으로 이행된 경우 부실한 간조직에 지방분이 침착되어 일어나는 지방간이나 간경변 또는 간암으로 진행되는 수가 있으므로 유의해야 한다. 드물게는 만성간염 환자중 다른 질병에 대한 저항력이 감소되어 바닷가 모래밭을 거니는 중 발가락 상처를 통해 침범된 세균에 저항치 못해 목숨을 잃는 어처구니 없는 경우도 있음을 유의해야 한다.

한의학에서도 습열(濕熱)등 외사를 통해 간에 병변을 일으킨다고 적시하였는데 바이러스를 알지 못하던 시절의 표현이지만 외사는 결국 지금의 외부감염을 포괄하는 표현이었을 것으로 사료된다.

치료는 간을 혹사하지 말고 편히 쉬게해서 원상회복을 시켜주는 것이 지름길이다. 건강한 사람이라도 며칠간 술을 마셨을 경우 하루 이틀은 완전한 무주일(無酒日)로 정해서 철저하게 쉬게해야 하고 적절한 영양공급을 통해 간조직을 보강해 줘야한다.

간장병 환자의 경우 한약복용을 금기시하는 대부분의 양의사들의 노파심은 간을 편히 쉬게 해줘야 할때에 보(補)한다고 복용하는 한약제가 행여 간장에 부담을 주어 악화시키지 않을까 염려하는데서 생겨난 것이다. 당연한 걱정이라고 본다. 그러나 대부분의 한의사들은 적절한 한약투약을 통해 간장의 해독과 소화배설 등 신진대사를 도와주면서 그 기능회복을 기다려 가볍게 보간을 시켜 준다. 그래서 막연하기만 했던 간염환자들에게 탁효의 기쁨을 안겨주는 임상의 실예를 많이 보여주고 있다. 무조건의 금기에서 벗어나 올바른 투약을 도모하는 지혜가 필요하다. 한방에서 널리 사용하는 인진(茵蔯)쑥은 간조직을 수렴(收斂)시키고 우수한 이뇨작용으로 단방(單方) 또는 처방에 혼입하여 효험을 보는이가 한둘이 아니다. 문제는 속히 고치겠다는 욕심에서 독소가 함유된 약재나 약효검증이 불분명한 단방약재나 불합리한 식이요법등이 영양불량과 불균형을 일으켜 급격히 증세가 악화될 수 있으므로 유의해야 한다. 지방분을 제거한 육식등 단백질 공급이 간장 치료의 중요한 요체중의 하나임을 알아야한다.

지나친 녹즙만의 사용을 고집하다보면 영양불균형으로 돌이킬 수 없이 악돼 버릴 경우가 있으므로 전문의와 상의해서 영양공급에 소홀하지 않아야 한다.

한의학에서는 간을 장군지관(將軍之官)으로 보아 정신생리를 주도하는 장기로 설명하였고 모든 모려(謀慮) 즉 생각하는 일을 담당하며 발생지관으로 보아 인체생명현상의 가장 기초인 단백질과 생명발생의 신비한 기전을 예시하였고 혈액을 관장한다고 표현하여 인체의 영양과 신경기능까지도 깊이 간여하는 것으로 설명하였다. 정신적인 부담이 많을 때 '간장이 다 녹는다'라는 속담은 간의 기능에 대해 이해를 쉽게 해준다.

결론적으로 간은 화학적, 물리적으로 괴곤하지 않게 해 줘야한다. 모든 감염 특히 공해요소에서 지켜내야 한다. 스트레스에 짜들린 생활을 폭음을 통해서 탈출해 보려는 우(愚)를 범하지 말자. 우리 모두 간장회복 및 보호운동을 벌여야 한다.

윤 을 상 〈한의학 박사〉

아들 부처님 ⑤·〈끝〉

주부신행담

그림 · 이준석

"오지 않으면 가면 되는것을"
아들의 삐뚤어진 행동에서
자녀사랑과 불사의 기쁨을 배웠다

책을 찾는 아이들은 생각보다 적었다. 나는 문고를 열면 아이들이 줄을 서서 책을 빌려다 볼 것이란 상상을 했었는데 막상 현실은 그렇지 않았다. 겨울방학을 했지만 대부분의 아이들은 방학이 아니었다. 물론 승호도 방학이라고 놀기만 하는 것은 아니었다. 몇과목의 과외학원을 다녔지만 나름대로 놀 시간도 많았고 지만에는 책도 열심히 읽었다. 그러나 대부분의 학생들은 놀 바쁜 것이었고 책에대한 관심도 많지 않았다. 학교공부 외주의 방학일수 밖에 없는 현실이 안타깝다는 생각을 하며 승호만은 열린 생각과 열린 행동으로 자라게 해야 겠다는 생각을 하게 되었다. 이 역시 절일을 하며 얻은 귀한 교훈이 아니겠는가.

아이들이 많이 찾지 않다보니 문고를 늘려가는 일이나 관리하는 일이 신나지 않는 것은 당연한 것이었다. 청소년문고 운영을 기념하는 법회가 치뤄지고 일주일후가 겨울방학이었고 그로부터 일주일 후부터는 문고가 썰렁해지기 시작했던 것이다.

함께 뛰었던 사춘들도 이굉계 저굉계를 대며 등한시 하기 시작했고 나는 눈보라처럼 덮쳐오는 절망감을 힘겹게 감당해야 했다.

"부처님, 제가 너무 허황된 일을 한 것입니까? 이것은 매우 중요한 일이라 믿었는데 결과는 이처럼 허망합니다. 어디가 어떻게 잘못된 것입니까. 답답한 이 가슴을 어찌던 풀단 말입니까. 부처님…"

엉엉 울고 싶었다. 평일에는 오전에 두시간 가량 나가 책을 정리하고 주말과 일요일엔 순번제로 문고를 관리하기로 했으나 굳이 그렇게 할 필요도 없다는 이야기를 들어야 할 만치 문고의 운영은 썰렁했다. 빌려가는 학생도 거의 없고 들어 오는 도서도 없었다.

말하자면 '개점휴업'이었다. 그러나 개점휴업의 나날 속에서 나는 오기라면 오기일 것이고 작심이라면 새로운 작심일 그런 마음이 생겼다. 바로 '사필귀정'의 도리였다. 일은 반드시 제대로 된 길로 들어설 것이라는 확신이 생기기 시작한 것이다. 집안 살림을 챙기며 절을 다니며 문고일로 신경을 곤두세우다 보니 괄자에 없는 다이어트까지 한 셈이었는데 남들에게는 그런 내 모습이 안스럽게 보였던가보다.

"엄마, 너무 실망하지마. 요새 누가 그렇게 책을 읽는줄 알아? 공부하기도 바쁜데 말야. 그래도 절에서 책을 빌려 읽고 싶어하는 친구들이 있으니 조금씩 좋아질거야."

승호의 위로를 받아야 할 만큼 내가 절망해 있는 가운데 해가 바뀌었다. 일주일에 서너명의 학생과 서너명의 신도가 책을 빌려가는 실적으로 새해가 시작됐다. 나는 새해를 시작하는 아침에 부처님께 기도를 했다.

"부처님 제가 성급했습니다. 일만 벌이면 다 될 것이란 우매한 자만심을 버리겠습니다. 학생들의 현실이 얼마나 힘겨운가를 생각치 않고 제 자신만의 충족을 위해 일한 것을 이제야 뉘우칩니다. 부처님…"

정말 나는 내가 청소년 문고를 만들고자 발원한 순간부터의 몇달간 나를 위해 일한 것이지 진정 학생들을 위한 일을 한 것이 아니란 생각을 한 것이다. 그리고 그에 대한 자각은 부끄러움일 수 밖에 없었다. 부처님은 '그래다 안다. 아직 더 많은 시간이 있으니 염려 말고 다시 뛰어라' 하시며 나를 내려다 보시는 것 같았다.

나는 내가 찌푸린 얼굴을 하면 아무런 일도 되지 않는다는 생각에 나부터 밝아지기를 거듭거듭 마음 먹었다. 그리고 스님께 그간의 심정을 다 털어 놓았다. 빙긋 웃으시던 스님의 여유로운 표정에서 나는 앞으로 모든 일이 잘 될 것임을 확신할 수 있었다.

"책을 모아두고 학생들이 읽지 않는다고 실망하면 어른스럽지 못한 것 아닙니까. 학생들이 책을 읽을 수 있도록 자리를 만들고 동기부여를 하는 지혜를 찾아 봐야지요."

그렇게 쉬운 답을 구하기 위해 나는 절망도 해야했고 오기를 부리고 부처님께 응석을 부렸던가. 다가오지 않으면 다가 가면 되는 것을. 다시 용기를 내어 함께 일했던 보살들과 회의를 갖고 독후감 발표대회, 독서 토론회, 어머니 독서모임 등의 새로운 프로그램을 구상했다. 아들녀석의 삐뚤어진 행동에서 1년간이란 시간을 보내는 동안 나는 진정한 자녀 사랑과 불사의 기쁨을 배웠다.

이 법 성 화
〈경기도 의정부시 용현동〉

영어로 배우는 경전
숫타니파타 ㊻

MUNISUTTA
*muni (빠알리어)성인 · 현자

♦ From acquaintanceship arises fear, form houselife arises defilement; the houseless state, freedom from acquaintanceship - this is indeed the view of a Muni.

친교(親交)에서 두려움이 생기고, 가정생활에서 더러운 먼지가 낀다. 그러니 가정을 일구지 않고 친교로부터 자유로운 것이 바로 성인의 생각이다.

♦ Whosoever, after having uprooted his arisen, would not replant it and would not allow it to grow up, him the solitarily wandering they call a Muni; such a great isi has seen the state of peace.

이미 돋아난 번뇌의 싹을 잘라버리고, 새로 심지 않고 지금 생긴 번뇌를 가르지 않는다면, 이 홀로 가는 사람을 성인이라 부른다. 저 위대한 선인은 평안의 경지를 본 것이다.

♦ He who has penetrated all the resting-places does not wish for any of them, - such a Muni indeed, free from covetousness and free from greediness, strives no longer, for he has reached the other shore.

모든 집착이 일어나는 곳을 알아 아무것도 바라지 않고, 탐욕을 떠나 욕심이 없는 성인은 무엇을 하려고 따로 구하지 않는다. 그는 이미 피안에 도달해 있기 때문이다.

*acquaintanceship (n) 아는 사람, 면식, 알고 있음
*defilement (n) 더럽힘, 오염
*uproot (v) 뿌리째 뽑다, 근절하다
*solitarily (a) 홀로 쓸쓸하게
*discern (v) 식별하다, 투명하게 인식하다

오중욱 기자

감동과 흥분의 대서사시 대하 다큐멘터리
티베트 불교 15개

4년여에 걸친 제작기간, 신비의 스펙타클

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 하얀가사의 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

지혜의 빛 자비의 샘
btn 불교TV 영상포교사업단
구입 문의처:
서울특별시 마포구 마포동140 다보빌딩
TEL: (02) 3272-0781~5 FAX: (02) 716-0341