

건강백서 ③⑥

배장 ①

배장은 취장이라고도 부르나 싶은 같은 장기이다.

예전에는 그 기능이 별로 알려지지 않아서 중요성을 인식하지 못했었고 일반인은 존재조차도 모르는 사람이 많았었다. 다른 장기와 달리 고행적(苦行的)인 위양을 가지지 않고 폐(肺) 좌하(左下)에 비장, 위와 척추 안쪽 깊숙이 흐물흐물한 상태로 위치하고 있어서 정밀도가 결여된 예전의 해부술로는 그 존재와 기능에 대한 연구가 미미했었다.

배장은 해액(解液)을 분비하여 소화액에 관여함과 아울러 '인슐린'을 분

지는 못했지만 현재까지의 연구로는 상당히 유전적 소인에 의해 유발되는 것으로 알려져 있다. 그러나 가족력(家族歴)이 없이도 발생하는 경우도 많다. 불합리한 식생활과 과긴장된 환경에서도 발생하며 유전적 소인이 있는 경우는 훨씬 이환율이 높아질 수 있다.

소아의 경우는 주로 선천성이라고 볼수 있다. 그 외에 암이나 종양등으로 인한 취장조직의 변성이나 과사로 인한 경우도 있다. 혈당이 높아지면 기관이나 조직의 말초부위(末梢部位) 즉 모세혈관의 많은 부분이 먼저 당으로 인한 파괴가 일어나며 심해질 경우에는 절단해야하는 고통이 따른다.

식생활 불량·긴장 지나치면 당뇨 유발 저혈당 증상일때 당분 소량섭취 해야



비하여 음식등으로 섭취된 탄수화물 즉 당류를 '글라이코젠'으로 변환시켜 간장에 저장시키는 중요한 역할을 하고 있다.

'인슐린'의 작용에 대한 연구와 응용이 있기전까지는 당뇨병은 전혀 불치로 속수무책일 뿐이었다. 그래서 20~30년전 까지만 해도 당뇨로 인한 합병증등인 망막손상으로 인한 실명, 발가락 등의 궤양에 의한 상사나 심한 경우 사망에 이르는 환자들이 많았었다. 이제는 당뇨의 예방과 치료에 도움이 될 수 있도록 그 기전(機轉)과 대책에 대한 인식을 높여야 할 때가 되었다고 생각한다. 국민소득의 향상과 비례하여 우리 주위에 많이 확산되고 있기 때문이다.

상식화 되어 잘 알고 있다시피 당뇨병은 '인슐린' 분비부전(分泌不全)으로 인하여, 섭취된 당류가 '글라이코젠'으로 변환되지 못하고 혈중에 그대로 유입되어 혈당을 높게 되어 일어난다. 뚜렷한 유전인자를 확인하

다. 또한 조직재생이 어려워 상처가 생겼을때 회복이 느리다.

식사후에 노당(原糖)이 상승되어 소변배설을 통해 당을 스스로 조절하려는 생리적 현상이 일어나므로 당뇨병이라고 부르는 것이다.

그러나 배장을 통한 당류의 급격한 배설은 저혈당 증상을 야기시켜 인체 생명현상의 유지에 기본적으로 요구되는 에너지 공급에 차질을 가져와 진땀이 나고 몸이 떨리거나 체온이 강하되는 등 위험한 상태에 빠질 수 있다. 특히 뇌세포 손상은 회복불능으로 미비나 기억상실, 심할경우 사망에 까지 이르게 된다는 것에 유의해야 한다.

그래서 당뇨병자에게는 기본적 대응교육이 필요하며 저혈당 응급상태에서는 평소 가장 해롭다는 당분도 반드시 소량 섭취해야 한다는 이문을 확실히 알아야 한다.

윤을상 (현의학 박사)

새싹들에게 주는 약 ①

저는 불교를 잘 알지 못하면서 친정어머니를 따라 조그만 절에 1년에 한번 초파일에 등을 다는 정도였습니다. 그러면서도 웬지 마신 같다는 생각을 하며 부처님 앞에 건방지게 앉아 "우상이야, 나는 나중에 성당이나 교회에 갈게야"하는 생각을 하였습니다. 무엇이 그리도 잘났는지 아상이 하늘에 닿아 있었습니다. 그러니 자연히 복짓는 일은 하지않고 교만하고 성내고 사치하고... 죄밭을 일만 골라 했으니, 그 모든 업이 범마가 되어 찾아들었습니다.

84년 겨울방학을 하던 날 우연히 손목이 순색으로 붓기 시작해서 수소분광에 잘 고친다는 병원을 찾았는데 의사의 오진으로 주사를 잘못 맞아 근육 결핵을 얻었습니다. 그것도 병명을 찾지 못해 1년 동안을 병만 키우고 난 후에야 서울대학병원에서 바른 진단을 해 입원, 수술, 재수술을 하면서 결핵약을 3년이나 먹어야 하는 고통을 겪어야 했습니다.

교만하고 성내고 사치하고... 그 업은 40중반에 병마로 찾아들었다 근육결핵으로 유서를 쓰며 살던중...

86년 대학 입시를 앞둔 큰아들 앞에서 놓고 매일매일 유서를 써 가며 생활하던 중 재수술하고 퇴원한지 1주일되던 날 고마운 두 친구의 권유로 봉은사 삼천배 기도에 동참하기로 했습니다. "너는 약만 가지곤 고칠 수 없을 것 같으니 부처님께 매달려라"하는 것이었습니다.

그때 제 나이 사십 중반. 저는 살만큼 살았다고 생각이 들었으나 죽는다고 생각하니 두 아들의 얼굴이 크게 떠오르며 어머니 노릇 못한 것이 미안해서 지금은 죽을 때가 아니라는 생각이 들었습니다. 두 아들 대학 입학이라도 시켜 놓고 가면 원이 없을 것 같았습니다.

두 친구를 따라 봉은사에 갔습니다. 삼배도 제대로 안 해본 저는 치마를 입고 절할 준비도 없이 갔습니다. 뼈만 앙상하게 남은 처참한 병객의 모습으로... 많은 사람들이 "젊은 사람이 안됐네, 무슨 병이길래?" 수군수군 쳐다보며 구경들을 했습니다. 그러는 가운데 고마운 두 친구는 자기들의 방석을 하나씩 빼



그림·이준석

고 옆자리를 좀 허서 제 자리를 마련해 주었습니다. 주위의 시선도 이렇듯하지 않고 부처님을 뵈고 앉아 있는데 갑자기 마음속 깊은 곳으로부터 기도가 튀어나왔습니다.

"부처님 저 좀 살려 주세요. 우연 병고로 고통을 당하고 있는데 두 아들이 기운을 잃어 공부 못 하고 있습니다. 저 아이들 대학 입학하는 것만 보아도 원이 없었습니다. 부처님 저 퇴원한지 1주일밖에 안 되는데 삼천배는 제대로 못할 것 같습니다. 천배만 하더라도 살려주세요."하며 어처구니없는 기도를 드렸습니다.

오후 7시, 모든 준비가 끝나고 삼천배가 시작되었습니다. 복을 치는 스님, 열주를 돌리는 스님, 수천명의 많은 신도들은 그 복소리에 맞추어 절을 했습니다. 환희심이 났습니다. 20분하고 10분 쉬고, 40분하고 10분 쉬고... 1000배가 끝날 무렵, 뒷줄에 계시던 스님께서 처참한 제 모습을 보셨던지, "노약자는 앉아서 반배 하세요. 부처님은 다 하시니

신행수기 공모 당선작

(본사 사장상)

까 반배도 한배로 쳐 주시니까 욕심내지 마시고 앉아서 하세요"라고 하셨습니다.

천배를 마치고 반배로 앉아서 하다가 좀더 할 수 있는 힘이 남아 있는데 피를 부리는 것 같은 생각이 들어 다시 "부처님 삼백배만 더 제대로 할 수 있게 힘을 주세요"하는 기도를 드린 후 다시 삼백배를 마치는 순간 그 자리에 주저앉고 말았습니다. 제가 최선을 다해서 할 수 있는 한계라는 생각이 들었습니다. 순간 알 수 없는 환희심과 함께 후련한 안심이 길게 내 쉬어지면서 "나는 살았어!"하는 안도감이 들었습니다.

그런 가운데 열심히 반배씩 채워 새벽 세시가 지나서 삼천배 기도가 끝났습니다. 기진 맥진한 상태로 간단하게 새벽 예불을 올리고 친구의 도움으로 집에 돌아왔습니다.

긴 병에 효자 없다고 여러 해 사람 구실 못하고 있는 저를, 친구 모두가 지친 상태로 한 삼개월 휴면 죽을 것이라 생각 했습니다. 모든 식구들이 저에게 최선을 다한 동정 어린 병수발을 하고 있던 터라 살아보겠다고 할까 삼천배 기도하고 온 제가 불쌍하게 보였던 저 남편은 "수고했어, 수고했어, 이제 곧 나올꺼야. 어서 꼭 쉬어요"하며 격려해 주었습니다.

이영자 (서울 강북구 수유 5동)

◆ The man who has overcome everything, who knows everything, who is possessed of a good understanding, undefiled in all things, abandoning everything, liberated in the destruction of desire, him the wise style a Muni.

모든 것을 이기고 온갖 것을 알며, 지극히 총명하고 여러 가지 사물에 더럽히지 않으며, 모든 것을 버리고 여착을 끊어 해탈한 사람, 현자들은 그를 성인으로 안다.

◆ The man who has the strength of understanding, is endowed with virtue and holy works, is composed, delights in meditation, is thoughtful, free from ties, free from harshness, and free from passion, him the wise style a Muni.

지혜의 힘이 있고 부어린 계율과 맹세를 잘 지키고, 마음이 맑고 집중되어 있고 선정을 즐기며, 생각이 깊고 집착에서 벗어나 거칠지 않고, 번뇌의 때가 묻지 않은 사람, 현자들은 그를 성인으로 안다.

영어로 배우는 경전

숫타니파타 ⑤7

◆ The Muni that wanders solitarily, the zealot, that is not shaken by blame and praise, like a lion not trembling at noises, like the wind not caught in a net, like a lotus not soiled by water, leading others, not led by others, him the wise style a Muni.

홀로 행하고 게으르지 않으며, 비난과 칭찬에도 흔들리지 않고, 소리에 놀라지 않는 사자처럼, 그물에 걸리지 않는 연꽃처럼, 진흙에 더럽히지 않는 연꽃처럼, 남에게 이끌리지 않고 남을 이끄는 사람, 현자들은 그를 성인으로 안다.

◆ Whosoever becomes firm as the post in a bathing-place, in whom others acknowledge propriety of speech, who is free from passion, and with well-composed senses, such a one the wise style a Muni.

남들이 입에 침이 마르도록 칭찬하거나 욕을 하더라도 수영장에서 서 있는 기둥처럼 태연하고, 예물을 떠나 모든 감각을 잘 가라앉힌 사람, 현자들은 그를 성인으로 안다.

*andhi (a) 더럽혀지지 않은, 순결한(chaste)

*vive (a) 깨움, 단행

*compose (v) (마음을)가라앉히다

*solitarily (ad) 홀로, 순솔하게

*zealot (v) (무사위서)열정, 열대

*pass (a) 연후

*sol (a) 홀로, 대립적인 상태

오종욱 기자

불법 佛法, 바르게 알아야 크게 쓸 수 있다

불교에 대한 근본적 이해와 수행관 확립의 바탕을 제공할 것입니다.

금강경 대강좌

수행에 위한 경전 공부 ①



금강경 대강좌

끝나지 않는 경전을 가르치려는 통재한 해심 불교 교리 전편의 이해를 돕는 풍부한 비유 경전에 입각한 수행 방법의 제시

...경전 읽기의 새로운 시도가 될 것입니다...



사람 몸 받기 어렵고 질병 만나기 어렵다고 했다. 그런데 우리는 사람으로 났으며, 질병을 만났다. 이제 남은 일은 성취하는 일뿐이다. 그러므로 나아가야 한다. 가다가 산이 막히면 남고, 강을 만나면 건너야 한다. 순경과 역경을 건너고 미망과 집착을 깨뜨려야 한다. 무엇으로 건너고 무엇으로 깨뜨릴까? 반야의 배(般若船)로 건너고 금강의 칼(金剛劍)로 깨뜨려야 한다. 반야의 배요, 금강의 칼, 그것이 바로 금강경 시구계이다.

- 본문 중에서 -

신국판 350쪽
이제일 지음
역시아문 펴냄
값 8,000원