건강백세 ㊳

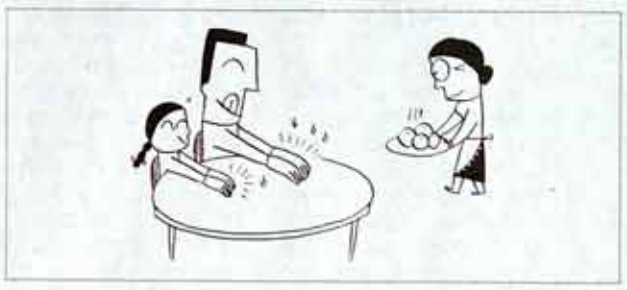
기생충 잠복장소 청결한 위생 필요
배꼽노출 복통·설사·변비 주요요인

작은창자

소장은 십이지장을 통과해 내려온 음식물이 대장으로 가기전에 머물면서 영양분이 흡수되는 창자이다. 이름은 소장이지만 약 6m 정도의 길이를 갖는다. 인종과 연령에 따라 약간씩 다르지만 채소와 같은 식물성 섬유질을 많이 섭취하는 동양인이 서양인에 비해 더 긴 것으로 알려져 있다. 소장은 그 기능과 위치에 따라 십이지장의 하부와 연결되는 부분을 공장(空腸)이라고 하며 아래로 맹장부와 접속되는 쪽을 회장(廻腸)이라고 부른다. 위에서 넘어온 음식물은 췌장과 간장 등에서 분비된 췌액(膵液)과 담즙(膽汁) 그리고 소장자체의 점막(粘膜)에서 분비되는 장액(腸液) 등의 작용으로 거의 완전하게 소화된다. 소화된 음식물은 구조가 간단한분자 상태로 되어 소장의 융모(絨毛=융털돌기)를 통해 흡수된다. 특히 소장은 음식물 중 염산을 만나면 췌액을 분비하게하는 세크레틴을 만들고 지방을 만나면 콜레시스토카이닌 이란 담낭수축물질을 생산하여 담분이나 지방을 만나면 위액분비를 억제하는 엔테로카스트론을 만들어 내는 등 흡수기능만이 아닌 소화와 직간접적으로 관련된 중요기능을 아울러 수행하고 있다.

한의학에서는 소장을 심장과 표리(表裏) 관계로 설명하였다. 이는 심장으로 대표되는 혈액공급기능과 연관되는 것으로 신경을 만히 쓰는 경우에 소장부위에 빈혈상태가 되어 흡수부전을 일으키는 일은 일상생활에서 자주 경험하는 것이다. 서양의학에서는 소장의 운동이 지나치거나 소화액이나 담즙 분비의 저하 또는 소장내의 염증으로 설사가 나게 된다고 설명하는바 이는 복부에 혈액공급이 원활치 못해 죽처럼 된 음식물의 영양분을 제대로 흡수치 못해 일어난다는 이론과 기본적으로 유사하다. 심한 복통을 일으키며 배변시 악취를 발생시키는 경우는 대개 이런 경우에 해당되며 한의학에서는 복냉증(腹冷証)으로 보는데 배꼽부위를 따뜻하게 보온해 주거나 쑥뜸 등으로 온자극(溫刺戟)을 해주면 의외로 쉽게 통증이 해소되며 소화에 도움을 준다.

또한 소장에는 회충등 영양을 탈취해가는 기생충이 꼬이기 쉬운 곳이므로 손발을 깨끗하게 씻고 야채, 음료수 등의 선택에 유의하는 등 생활위생이 절대 필요하다. 최근에는 인분(人糞)을 사용하는 농가가 거의 없게 되어 다행이지만 역시 청결해야 한다.



쑥이나 인삼, 후박 등의 한약재는 복부 보온이나 소화에 도움이 된다는 것은 상식화 되다시피 되었고 산초나 매실등은 소화효소 분비 촉진과 안전한 구충 작용까지 하고 있어 체질에 맞게 응용해 볼만하다.

요즈음 배꼽을 노출시키는 것이 유행처럼 번지고 있다. 유행이나 패션에 구태여 참견하고 싶지는 않지만 냉복통이나 설사 또는 냉성변비 등이 발생하는 일이많아 외학적으로 건강에 분명히 도움이 되지 아니함을 밝히고 싶다. 모체로부터 영양과 호흡까지 공급 받았던 배꼽을 독립개체가 되었다 하여 외부로 노출시켜가며 혹사하는 것은 어머니에 대한 효도차원에서도 삼가 야 할 것이다.

물을 제외한 대부분의 영양이 흡수되고난 찌꺼기는 대장을 향해 내려가게 된다.

윤 을 상 (한의학 박사)

새싹들에게 주는 약 ③

매일 참회하고 불경 가까이하는 삶
남 이해하고 베푸는 마음 생기고
시댁·친정식구 모두 불자가 되고…

잠이 깊이 들기 전까지는 참회진언 광명진언 외우기, 참회하며 방생기도, 철야정진 기도, 야외법회에 동참해 야단 법석에서 들던 큰 스님들의 환희스러웠던 설법…. 〈지장경〉을 읽으며 조상천도재도 수없이 지내 드렸고 어언 〈지장경〉 1천독을 마치갈 무렵까지 수없는 가피를 받으며 감사한 마음으로 새벽 4시 반에 일어나 사워하고 조계사로 가는 버스 속에서, 퇴근후 집에 가는 버스 속에서, 어느 시간이나 짜투리 남는 시간에는 〈지장경〉을 읽었고 걸을때는 참회진언, 광명진언, 멸업장진언 등을 외우는 등 부처님을 떠나서는 생활하지 않았습니다.

시간이 부족하고 갈증이 났습니다. 잠자는 시간이 아까웠습니다. 더 알고 싶었습니다. 그래서 조계사 기초 교리 1기 야간 반에 등록을 했습니다. 퇴근후 집에 급히 달려와 저녁을 지어 차려 놓고 다시 버스를 타고 조계사에 와서 7시부터 9시까지 공부를 하는 시간은 정말 행복했습니다. 불교 바로 그곳이 극락이었습니다. 잘 모르는 가족들에게 "해도 너무한다", "미친것 아니냐", "잘하면 머리 깎고 절로 들어가겠다"는 비난도 수없이 받았지만 마장이라고 생각하고 참고 견디며 정진했습니다. 그러는 동안 제 스스로가 많은 변화를 가져왔습니다. 잘못된 일이 모두 나에게서 비롯 되었음을 알았고, 남의 탓을 하지 않게 되었습니다. 사치하던 마음이 검소해졌습니다. 주는 병이 생겼다고 할 정도로 남의 입장을 먼저 헤아릴 줄 아는 마음과 베푸는 마음이 더 커졌습니다. 절에서 시작하는 불사에는 능력껏 모두 동참했습니다. 마흔살까지는 일하는 사람 두고 살았고, 그 후에 과출부 손에 맡겼던 살림살이를 제가 했어야 함을 알았고 그동안 진 빚을 갚기 위해 집과 학교에서 다른 사람이 하기 싫어하는 일 까지도 불사로 알고 제가 맡아 하게 되었습니다. 제사 지낼때면 정성스럽게 준비하지 않고 투덜거리며 장만하던 제가 지금은 참회하며 목욕하고 장보기부터 시작 합니다. "비싸도 좋아요, 제일 좋은 것으로요"하는 마음으로 정성껏 준비하니까 힘들지도 않았습니다. 친척들이 오시면 반갑고 행복했습니다. 어머니의 역할이 온전해 지고 나니 이해와 사랑속에서 가족들의 마음도 모두 평화로웠습니다. 또 부처님께 일심으로 기도 드리면 위신력으로 모든것이 원만 성취됨을 알았습니다. 재수하던 큰 아이가 대학에 합격하고 불교 써클 회장을 맡으며 정진하고, 엄청난 교통사고 중에서도 남편과 큰 아이 모두 머리카락 하나 다치지 않고 살아났던 기적 같던일, 작은 아이의 한의대 입학 등 부처님의 가피속에 살고 있습니다. 남편도 10년동안 크고 작은 기도에 동참해 주며 일요법회에 꼭 참석해 법문을 들은 후에야 사적인 약속을 하고, 작년 9월에 결혼한 큰며느리도 〈법화경〉 사경을 하며 기도에 동참했습니다.

"내생이 어디 있니? 살았을때 하고 싶은대로 하다 죽는거지" 하시며 저를 원망하셨던 시어머님까지도 요즘은 경을 열심히 읽으십니다.

명동성당에 15년이나 다니면서 중추역할을 했던 친정 사촌 여동생을 절로 인도해 지금은 저보다 더 착실하게 정진하며 그들 가족 모두가 방학마다 가족 수련법회를 다녀온 후 다른 계획을 잡는 것을 볼 때는 저는 저절로 합장하고 "부처님 감사합니다"가 수없이 나옵니다. 남동생들도 모두 절에 다니며 나름대로 법회 참석을 하고 있고, 한달에 한번은 부석사에 가서 가족 철야정진을 할 정도가 되었으니 보기만 해도 행복합니다. 큰 조카는 초등학교 6학년때 관세음보살 육자대명왕진언을 외우도록해서 지금은 고등학교 2학년인데 4년을 하루도 거르지 않고 108배 하며 공부하고 있습니다. 전체 수석을 놓치지 않는 신심 깊고 안정된 아이가 되었습니다. 제가 불교를 믿은 10년동안 시댁·친정 모두 장법으로 불가(佛家)가 이루어 졌습니다. 실로 큰 가피가 아닐 수 없습니다.

갓 시집온 사촌 동서들도 성당에 다녔다는데 숙모님과 제가 나서서 모두 사경하며 기도하는 올바른 불자로 인연맺게 되었습니다.제사때 제집 식구가 모두 모여 〈반야심경〉을 봉독할 때면 기쁘기 한량없습니다. 지금 생각하니 참으로 일심히도 기도했었습니다. "이렇게 좋은 불법을 왜 나는 이제서야 만났을까?" 조바심이 나며 시간이 아까웠습니다.

이 영 자
〈서울 강북구 수유 5동〉

신행수기 공모 당선작
〈본사 사장상〉

그림 · 이준석

영어로 배우는 경전 숫타니파타 ㊽

♦ Whosoever is firm, like a straight shuttle, and is disgusted with evil actions, reflecting on what is just and unjust, him the wise style a Muni.

베짜는 북처럼 변함없이 모든 악한 행위를 싫어하고, 바른 것과 바르지 않은 것을 곰곰이 생각하는 사람, 현자들은 그를 성인으로 안다.

♦ Whosoever is self-restrained and does not do evil, s young or middle-age Muni, self-subdued, one that should not be provoked as he does not provoke any, him the wise style a Muni.

자제하여 악을 행하지 않고, 젊을 때나 중년이 되어서도 성인은 자신을 억제한다. 그는 남을 괴롭히지 않고, 남한테서 괴로움을 받지도 않는다. 현자들은 그를 성인으로 안다.

♦ Whosoever, living upon what is given by others, receives a lump of rice from the top, from the middle or from the rest of the vessel, and does not prise the giver nor speak harsh words, him the wise style a Muni.

남이 주는 것으로 생활하고 새 음식이거나 먹던 음식이거나 남은 찌꺼기를 받더라도, 먹을 것을 준 사람을 칭찬하지 않고 화를 내어 욕하지도 않는 사람, 현자들은 그를 성인으로 안다.

♦ The Muni that wander about abstaining from sexual intercourse, who in his youth is not fettered in any case, is abstaining from the insanity of pride, liberated, him the wise style a Muni.

성의 접촉을 끊고, 어떤 젊은 여성에게도 마음을 빼앗기지 않으며, 스스로 득의(得意)했다는 자만심의 굴레에서 벗어난 사람, 현자들은 그를 성인으로 안다.

*firm (a) 흔들리지 않는, 변치않는, 확바로
*shuttle (n) (베틀·재봉틀의) 북
*reflect (v) 곰곰이 생각하다, 반성하다, 숙고하다
*provok (v) (사람·동물을)화나게 하다(=vex), 약 올리다, 괴롭히다
*lump (n) 덩어리, 한덩이('a lump of'는 불가산명사의 수량단위)
*harsh (a) 귀(눈)에 거슬리는, 가혹한, 엄한
*abstain (v) 끊다(~from), 삼가다, 절제하다
*insanity (n) 어리석은 짓(행동)

오종욱 기자

지혜의 빛 자비의 샘, 불교텔레비전

불교TV!
주식공모에 동참합시다

미래불교를 선도하는 불교텔레비전이 발전의 초석을 마련하고자
불자주식청약을 접수합니다. 불자 모두가 주인인 불교텔레비전의 발전을
위해 벽돌 한장 쌓는 마음으로 동참해 주십시오.

■ 기 간 : 96. 11. 1 ~ 97. 2. 20
■ 청약방법 : 1구좌 10만원 이상, 지로용지를 이용 전국의 우체국 및 농·수·축협을 포함한 시중은행에서 접수
■ 청약서 교부처 : 전국사찰, 불교단체, 불교텔레비전 본사 및 부산지사

*각 은행의 지로용지를 이용하실 분은 지로번호 7614677를 적어 넣으시고 성명과 전화번호 동참액수를 빠짐없이 기입해 주시기 바랍니다. 또한 무통장 입금을 원하시면 신한은행 334-05-011307(예금주 : 불교텔레비전)의 연결계좌를 이용하시면 됩니다.

btn 불교텔레비전 32
서울특별시 마포구 마포동 418 (금호전기빌딩)
전화 (02)3270-3300 Fax 3270-3498

buddhist television network

케이블TV 설치 문의처
■ 서울지역 강남케이블TV(강남구 518-3000) 강동케이블TV(강동구 4741-115) 강서케이블TV(강서구 3663-1414) 구로케이블TV(구로 공단구 830-8300) 금천케이블TV(금천구 877-5000) 노원케이블TV(노원구 934-3366) 동대문선명방송(동대문구 215-0114) 동작케이블TV(동작구 833-2121) 동서울케이블TV(성동 광진구 499-6000) 동작케이블TV(동작구 824-6080) 마포케이블TV(마포구 717-1125) 서대케이블TV(도봉 강북구 999-5555) 북부케이블TV(성북구 942-0001) 서서울케이블TV(서대문구 305-0101) 서초케이블TV(서초구 526-0852) 송파케이블TV(송파구 318-2300) 우리종합유선방송(동작구 439-3000) 은평케이블TV(은평구 388-8000) 중앙케이블네트(중로 중구 753-6761~3) 한강케이블TV(영등포구 634-3200) 한국톤선케이블TV(양천구 645-2222 부산지역 금정케이블TV(금정구 515-6140) 낙동케이블TV(강서 사상 북구 326-0112~6) 동남케이블TV(남 수영구 620-5000) 범천케이블네트워크(부산진구 640-8585) 부산케이블TV(동래 연제구 555-0300) 서부산케이블TV(서 사하구 293-0200) 중부산종합유선방송(중 동 중앙구 412-0666) 해운대케이블TV(해운대구 746-1122 대구지역 금호케이블TV(북구 963-4000) 동구케이블방송(동구 985-7777) 대구케이블네트(중 남구 656-5555) 서대구케이블TV(서구 567-6000) 수성케이블방송(수성구 768-8888) 푸른방송(달서구 551-2000) 인천지역 남동케이블TV(남동구 422-4757~9) 남부종합유선방송(연수 남구 575-0307) 북인천케이블TV(부평 계양구 551-9300) 서인천케이블TV(서구 582-3211~4) 서해종합유선방송(중 동구 761-9999) 광주지역 광주케이블텔레비전(동 북구 512-4433) 광주케이블TV(대덕 남 광산구 370-5700) 대전지역 대전케이블TV(대덕 동구 673-3322) 한밭케이블TV(중 서 유성구 222-8356~1) 기타지역 수원방송국(수원 257-4011~5) (주)강원케이블TV(춘천시 중앙 동 춘천 영주군 242-2131~2) 동두천종합유선방송(동두천시 동하동 271-3000) 안양케이블TV(안양시 안양군 551-9991~6) 전주케이블TV(전주시 완주군 260-8660) 서남방송(목포시 산안 무안군 736-7777) 강릉케이블TV(강릉시 강릉 영월군 251-7777) 경남케이블TV(창원 진해시 67-6900~4) 제주케이블TV(제주시 북제주군 741-7777