

건강백서 ④

큰 창자-결장

맹장을 지난 찌꺼기는 여전히 축상 상태이다. 결장을 지나면서 수분이 흡수되어 대변모양을 갖추게 되며 굳어지기 시작한다.

적당한 정도로 굳게 되면 연동운동에 의해서 횡행결장쪽으로 보내진다. 이 운동은 대개 식사시에 나타나는 위결장반사(胃結腸反射)에 의해서 하루 1~2회씩 일어난다. 그런데 체온조절이나 음식 혹은 약물에 의해 수분 흡수가 제대로 이루어 지지 않으면 변비나 설사가 일어나게 된다. 정상적인 경우는 하루에 변의(便意)를 1~2회 정도 느끼게 된다. 그러나 변비나

부들 보온해 주어 치료한다. 식중독 등의 후유증으로 배변이 원활하지 않아 이를 해소하는 소위 이급후중(裏急後重)증상에는 정장제주는 약제를 혼입 응용해야 한다. 대장에서는 수분의 흡수만이 아니라 소장까지의 과정에서 소화흡수 되지 못한 섬유질을 장내세균에 의해 분해 흡수한다. 이때에 남은 찌꺼기인 긴 섬유질은 장내에 붙어있는 끈적한 점성층 변이나 지방성 부산물들을 청소해주어 변비를 없애줌으로 피부미용이나 노화방지에 중요한 역할을 한다.

항생제의 오남용은 장내 세균계를 파괴시켜서 어지간한 정도의 음식물의 변동이나 오염에도 견디지 못하



항생제 오남용 배탈 변비등 일으켜

가공식품보다 거친음식 섭취 장암 예방

실사에 걸리면 식사 때마다 화장실을 습관처럼 가게 되어 번거롭고 체력소모도 심하다. 병원에 가보면 장이 예민해서 그렇다고 보거나 만성 장염으로 인한 증상이라 진단하기도 한다. '과민성대장증후군'이라는 병이 그것이다.

장이 예민해져 변의를 느끼게 되고 배변(排便)하고 나야 씻은 듯이 속이 후련해 지니 큰 병은 아닐지라도 제대로 고쳐야 한다. 한의학에서는 원기(元氣)가 극도로 소진되어 일어나는 것으로 보고 있어 보중익기탕(補中益氣湯) 등으로 기를 상승시켜 주고 복

고 배탈이 나는 등 장질환이 일어나기 쉬우므로 유의해야 한다.

변비는 이처럼 약물이나 장기능의 장애로 인한 것 외에도 긴장이나 운동부족 등에서도 발생한다. 특히 중년 이후에는 장의 운동저하로 인한 가스 발생때문에 복통이 일어날 수 있으므로 더욱 열심히 운동해야 한다.

최근 가공식품과 잘 분해된 식품의 과용으로 장암이 늘어남은 의학보도가 있다. 거친 음식을 본격적으로 먹어야 할 때가 찾아오고 있다.

윤을상 <한의학 박사>

이름 끌고다니는 물건 찾아 ②

계

올에 의한다면 나는 육도윤회중 지옥고를 면하기 어려울 것이다. 육식을 유별나게 좋아해서 닭이나 오리 등을 비롯 개도 직접 잡아먹었다. 정기적으로 고기를 먹지 않으면 아플 정도로 고기에 대한 욕심과 습이 배어 있었던 것 같다. 시골에서 태어났으니 자연히 살생할 기회도 많았고, 일찍부터 이상에 눈을 떠 음식으로 인한 범죄행위에 속하는 짓도 수없이 많이 하였다.

술도 많이 먹었고 성격은 급하고 과격해 악담하는 버릇까지 있었다. 돌이켜보면 찾

음이 있지 않은가? 나의 현실생활이 지금은 괴롭지만 반대로 즐거운 세계도 현실세계에 반드시 존재할 것이 아닌가 하는 생각이 들었다. '가만히 있어도 자연히 때가 되면 죽을텐데 서둘러 죽을 필요는 없잖을까? 견딜수 있는데까지 견뎌보며 즐거운 세계를 찾아 보자. 찾아보고 전혀 즐거운 세계를 찾은 길이 없을 때 그때 가서 죽어도 늦지는 않으리라는 생각이 들자 새로운 힘이 솟아올랐을 것이다.

즐거운 세계를 찾아가려면 어떻게 해야 할까? 누구에게 물어서 어떤 공부를 해야

신행수기 공모 당선작

(본사 사장상)



그림·이준석

인' 들에는 줄을 굶고 그것을 대화 노트에 옮겨 적어내었다.

양서나 종교서적들을 읽으며 적어놓은 글들을 수시로 읽어보며 뜻을 헤아려 보기도 하고 암기도 하며 사람들과 만나 이야기 할때 대화소재로 이용도 해보았다.

그러는 가운데 언변도 늘어가고 아는 것도 많아졌다. 그러나 아는 것과 실천과는 거리가 멀었다. 아무리 좋은 것을 알아 사람들과 나누는 것만으로는 부족했다. 마냥 공짜로만 주어지는 공기가 조금 딱 하면 신경질 내고 태양이 조금 뜨겁게 비추면 짜증 내니 천지는 해

를 끼치려고 하지않아도 사람들이 스스로 해를 만들어 자초한다는 내용이었는데 공기와 태양도 돈을 받아야 비로소 고평가를 느낄 수 있을 것이라고 했다.

그 다음을 읽고나니 공기에 대해 새삼스럽게 고마운 마음이 들었다. 공기가 그렇게 상쾌할 수 없었다.

박민수

(광주광역시 지산동 배재학원)

"즐거운 세계 찾으려면 어떻게..." '감사하는 삶 살라'는 구절 읽고 공기 마시니 너무도 상쾌했다

은 질병과 인간관계의 불화는 다 나의 탐욕으로 인한 과보이었던 것 같다. 그러나 그 당시의 인과응보의 이치를 믿지 않을때라 짜증만 내며 세상을 원망하고 이해관계의 당사자들을 증오하였다.

군복무시절 고층의 내발초소에서 야간 근무중에 죽음을 대해 고민을 하며 머리속에 별의별 생각들이 교차하였다.

'이 세상은 밝음이 있으면 어둠이 있고 긴 것이 있으면 짧은 것이 있고 예쁜 것이 있으면 미운 것이 있고 깊은 것이 있으면 얇

필까? 아무래도 군제대후 복학하면 학교공부를 계속해야 하니 순식간에 이루어지는 학문이 아닌 영어를 해야할 것 같았다. 또 즐거운 세계를 찾아가려면 인격수양은 갖추어야 할 것 같았다. 영어는 내 수준을 판단해보니 중학 2학년 정도의 수준인 것 같아 중1 자습서를 사서 끝내고 중2 자습서, 중3 자습서를 끝내니까 문법이나 단어에 어

느정도 자신이 생겼다. 후일 복학하여 그동안 해결하지 못한 영어성적을 우수한 성적으로 올려 놓았다. 자기가 할 일을 자신있

게 해 내는데서 오는 뿌듯한 기쁨과 주변에서 인정해줄때 오는 만족감이 이런 것이구나 하는 것을 경험하는 계기가 되었다.

그러나 인격완성은 쉽게 그 길을 찾지 못하고 있었다. 불경은 어렵고 용어를 익히는데도 번거로웠다.

하는 수없이 예제이집이나 <샘터>와 같은 현대적 언어로 알기쉽게 적은 책들을 읽어 나가며 '중요한 문장'이나 '뒤틀리는 말' 명

◆ The destruction of passion, the freedom from passion, the excellent immortality which Sakyamuni attained being composed, - there is nothing equal to that Dhamma. This excellent jewel is found in the Dhamma, by this truth may there be salvation.

석가모니가 일념으로 도달한 번뇌의 소멸·자유·불화의 덩실과 견줄 것은 아무 것도 없다. 훌륭한 보배는 진리(佛法) 속에 있다. 이 진리에 의해서 사람을 구제하라.

◆ The purity which the best of Buddhas praised, the meditation which they call uninterrupted, there is no meditation like this. This excellent jewel is found in the Dhamma, by this truth may there be salvation.

부처가 가장 찬탄했던 청정심을 사부대중들은 '끊임없는 명상'이라고 한다. 청정한 명상과 대등한 것은 아무것도 없

다. 뛰어난 보배는 이 진리 속에 있으며 이것으로 사람을 구제하라.

영어로 배우는 경전

숫타니파타 ⑥

◆ The eight persons that are praised by the righteous, and make these four pairs they are worthy of offerings, (being) Sugata's disciples; what is given to these will bear great fruit. they are is

given to these will bear great fruit. This excellent jewel is found in the Assembly (sangha) by this truth may there be salvation.

대중이 정직하다고 일컫는 여덟가지의 지위는 네 개의 상을 가진 사람에게 부여된다. 그들은 부처님의 신도이며 보시를 받을 만한 사람들이다. 그들에게 배운 사람은 과보를 얻는다. 이 뛰어난 보배는 숫타 안에 있다. 이 진리에 의해서 행복 하라.

현대불교

생활광고

본 란은 독자 여러분의 뜻에 따라 꾸며지는 생활광고 난입니다. 최소의 비용, 최대의 효과 현대불교 생활광고란에서 첫으십시오

- 생활용품
- 개인업체
- 불교관련용품
- 정보교환소식
- 저서출판
- 안내
- 각종행사
- 신상품소개등

문의

팩스 02-738-2077 / 02-738-2078 / 02-738-2079 / 02-738-2080 / 02-738-2081

보리수

취급 품목: 각종수입항, 염주, 일체 불교약세서리

남대문 자유수입상가 84호
전화: 778-5345, 팩스: 777-1917

神祕한 東洋哲學

신생아 작명 역학 개인지도
선남·선녀궁합, 학생적성
☎ 738-2045, 2046
현대 불교 신문사
韓 國民俗 哲學 研究所

종교용지 안내

▶ 위치: 경기도 시흥시 시화공단 이주단지내
▶ 평수: 305평 (등기필)

연락처: (0345)497-4455
팩스: 012-332-1233

간경화·정신질환

神病, 病名 없는 病, 완치보장

불교 0552-82-8128, 8118
사찰 H.P 011-559-8128
경남 함안군 군북면 하림리 보은암

직원모집

"(사)한국茶생활문화원"에서는 전통 문화를 사랑하고 다도를 공부하고자 하는 마음으로 사무를 볼 여직원 1명을 모집합니다.

■ 지원자격: 전문대졸이상 (사무경력3년) 28세이상
■ 보 수: 월 70만원(교통비 별도)

(사)한국茶생활 문화원
전화: 3672-4030-1

조 병

평생가족

전통식품 영농조합 법인 이사 5·7명

■ 제품: 호박중탕액(예기스) 상모에 곱습니다(부기제기) 허약체질 보강 및 추위방지 어린이 성장발육, 여성면비 개발품: 침의순, 지리산포도액, 사과청, 두충즙

■ 요건: 농촌을 아는 사람 회사 지분율 10%와 지역총판권 가짐 법인이사 등기 기재 서울 강북구 강남2 인천1, 기타... 명예회장과 및 식품유통 경원자 환영

■ 개인장상 설립상한 9천. 현재상금 5억원(부서25%, 전경 100%) 참여자금: 5천만원

■ 농민부정정 (96년) 전통식품 ● 산청군구위 제5호

지리산 호박중
농장: 경남 산청군 서천면 신천리 구미 231-1
전화: 0596-73-7331/2

행동하는 불교

해동불교산악회

언제나 열려 있습니다. 산행하며 포교하십시오. 불자님들의 많은 동참바랍니다.

해동불교산악회 협장
사무국 (02) 374-2254 375-2254

사찰안내

▶ 위치: 강원 영월군 남면 토르리 676-4 3/1
▶ 대지: 약 760평 · 전경 108평
▶ 대웅전, 요사채, 부속건물 (신식건물)
▶ 대웅전, 요사채, 부속건물 (신식건물)
▶ 관세음보살상, 탕, 석등
▶ 서울에서 3시간거리(차량전입 가능)
▶ 가격: 1억5천(절증가)

연락처: (0373)374-7417

사찰안내

▶ 위치: 장호원(방전요충지)
▶ 대지: 437평 · 법당: 27평
▶ 사무실: 15평 · 요사채: 42평(방15개)
▶ 매매가: 3억4천(금매)
▶ 전 땅: 평당 150만 이상의 요충지
▶ 부동산 사절(직접상당)

☎ 0336643-9051 · 0331224-4995

물미물사

사람의 외부에 모시는 석불, 석남, 석등(물)대신, 청동부처님, 청동탑 청동등(청동)으로 조성해 드립니다. 청동물사를 조성할 계획이 있으신 사람의 스님께서는 연락을 주시면 일자를 정해 본인이 직접 찾아 뵙고 원하시는 상호, 도안과 주위 조정 건적까지 상담해 드리겠습니다.

☎ (0331)282-2931 (011)211-2931
팩스 015-8415-2931

귀의 삼보하옵고 하이얀 도화지처럼 맑고 깨끗한 어린이들의 마음속에 활다은 부처님의 가르침을 쉽게 이해할수있도록 제작한 불교그림동화(한역) '깨달음의 세계' (6바탕 및 단행본 부처님일대기)가 재판발행하였습니다. 앞으로 더욱더 정진, 노력하겠습니다.

불교에 관한 출판(소설, 시, 수필 및 사상에 필요한 일반 용품물등을 의뢰하시면 성심 성의껏 기획·제작하여 드리겠습니다.

TEL: (02)932-6327, 937-5759

유지원

경력 및 신입교사 모집

모집부서	인원	응시자격
정교사	1명	정교사 자격증 소지자 실무경력자
부교사	1명	정교사 자격증 소지자 모교교사 자격증소지자

2. 전형방법: 가. 서류심사 나. 면접(개별통지)

3. 제출서류: 가. 자필이력서 1부 나. 자기소개서 1부 다. 최종학교 졸업증명서 1부 라. 자격증사본(수료증사본) 마. 불교신도

4. 제출처: 부산시 강서구 대저2동 1845-1 (T. 973-2242, 2243)

보라사 부설 보광유치원장

사찰안내

▶ 위치: 충남 논산시 연산면 송정리
▶ 법당: 목조30평, 요사2동(25평, 조립식 50평)
▶ 대지: 사용평수3000평
▶ 특징: 대전, 논산 중간지점 산세수려하고 약수물나눔 사찰창건 30년이상됨
▶ 가격: 1억5천(가격조정가능)

전화: (0461)34-1742 · 011-425-1362

포교당 안내

▶ 위치: 부천시 중동 신도시 입구
▶ 전 세: 3천3백만원
▶ 평 수: 25평

연락처: (032)656-7523

포교원 안내

▶ 위치: 부산 온천동 최요저
▶ 평 수: 36평
▶ 보증금: 1500만원, 월세 60만원
▶ 시설비: 비포대 가격절증가

연락처: (051)514-0331-2

포교원 안내

▶ 위치: 서초 전철역 부근
▶ 평 수: 60평 · 보증금: 3000만원
* 가격절증가

연락처: (02)523-0241 523-0243

氣 치료(초능력)

- 병마로 고생하시는 사부대중(스님도 환영) 불치병, 난치병, 고혈압, 심장병, 속병, 간병, 오래된 두통, 부인병, 전신마비, 수족말림, 초초불안, 공포증, 정신이상(神病), 스트레스로 인한 모든병 기적같이 고쳐짐.
- 교통사고 후유증, 수술 후유증 및 장애자 현대의학으로 치료 불가병.
- 불사후 아픈 스님 상담

충남 연기군 서면 와촌리 80-1 (조치원역에서 10분거리)

광 불 사
주지 대인 함장 0415-63-0749

사찰안내

■ 위치: 서울 성북구 성북동
■ 부 지: 220평
■ 법 당: 12평
■ 요사채: 100평(구옥)
■ 가 액: 상담후 결정
■ 특 징: 시내 중심지에 위치한 명당터

☎ (02)762-2204 (02)745-6939
핸드폰 017-203-1599

십만부 돌파!

저거는 맨날 고기묵고

4권 출간!

우 악스 님 수 필 . 시 . 소설

■ 영남불교대학 신입생모집 (053)474-8228

좋은인연 (053)475-3707

포교당 안내

▶ 50평 · 시설일체 완비
▶ 보증금 3000만원
* 기타절증

연락처: (02)248-0479

퇴행성 관절염 류마티스

전문의수술원

院長 張三洙 알구정역