

건강백서 ④1

직장과 항문

직장은 막창자 또는 곧은 창자라고 한다. 이곳은 대변이 생성되어 항문을 통해서 배출되기 전에 대기하고 있는 대변대기소라고 생각하면 이해가 쉽다. 문제는 배출되어야 할 대변속에는 많은 세균과 화학적으로 이롭지 못한 독소 등이 내포돼 있어 원활한 배변이 이뤄지지 않을 경우 직장에 부담을 주게되며 심한 경우에는 병변까지 안겨주게 된다는 것이다.

직장(直腸)에서 발생하는 병변 가운데 종양(Typ)은 작은 사마귀 모양으로 발병해 배변시 통증을 일으키기도 하고 가끔 터져서 하혈을 하기도 한다. 한의학에서는 직장암의 열을 제거시키고 국소 혈압을 낮추어서 출혈을 막고 상처를 아물게 해 주는 지유(地榆)나 괴화(槐花)와 같은 약재를 써서 탁효를 보는 경우도 많이 있다.

특히 태음인 체질인 경우 울무 등은 종양(Polyp) 자체의 발생 억제에 많은 효과가 있는 것으로 임상보고되고 있다. 대변을 억지로 오래 참는 것은 결코 몸에 유익하지 못하다. 화



매운 음식, 과음, 과색, 장시간 서있는 과로 등으로 장의 조직이 늘어나서 생긴다는 논지의 설명을 하고 있다. 현대 의학에서는 항문조직의 과열(破裂)에 의한 대장균 등의 침범 또는 항문주위조직의 혈액순환 부진으로 인한 일종의 울혈성치질(鬱血性痔)이라고도 부른다.

배변 오래 참으면 치질·암 일으켜

항문 주변 세균 많아 청결히 해야

한국 독소물질이 상승되어 자가중독을 일으키기 때문이다. 치질이나 직장암의 원인은 대부분 오래 참는 습관과 비위생적 처리에서 온다.

항문과 카펫 사용이 보편화되면서 요충(蟻蟲) 환자가 크게 늘었다고 한다. 소독하지 않은 이불과 요를 계속 사용하는데서 비말감염인 요충은 계속 번져간다. 침구를 자주 햇볕에 말리고 면지를 털어 사용하는 습관을 통해 기생충을 예방하는 것도 중요하다.

항문은 소화관의 마지막 관문으로 필요한것을 흡수하고 남은 찌꺼기와 물 안에 잔류해있는 안필 해로운 독소나 세균들이 배출되는 곳이기 때문에 위생적인 관리를 해야만 귀찮고 고질적인 증상 즉 치질과 치루 등을 막을 수 있다.

인간은 서서 활동함으로써 인해 항문 입구가 양쪽 불가살에 의해 밀착되어 공기 소통이 좋지않아 열의 발산을 막고 땀이 배변시 배변시의 잘못으로 상처가 생겼을 경우 상처를 통한 감염성 질환이 생길 수 있는 확률이 높다. 한의학에서는 음식을 과식하거나

그래서 치료방법도 울혈된 부분 즉 치핵을 제거하거나 과사(瘰癧)시켜버리기 위해 고무밴드로 치핵을 묶어 두거나 최근에는 레이저를 이용한 소작법(燒灼法) 등을 사용하고 있다.

치질환자의 예방이나 치료는 공통적으로 항문주변을 위생적으로 청결히 해야한다. 즉 배변 배변후에는 물로 청소 해주며 대변을 억지로 참거나 장시간 앉아서 작업을 하는 등 긴장이 되는일을 절대 피해야 하고 따뜻한 좌욕을 함으로써 혈액 순환을 도와주는 것이다.

치루(痔瘻)는 항문주위염의 일종이라고 볼 수 있고 길이는 멀정하게 보여도 속으로 깊이 화농(化膿)되어 통증이나 가려움증 등의 증상을 보인다. 환부에 천공을 한후 거즈를 넣어 철저히 화농된 고름을 제거하며 새로운 조직의 재생에 방해되지 않게 도와줘야 한다. 원기회복과 양생을 통한 조직의 강화등은 큰의미를 갖는 근본치료법중의 하나로 추천된다.

윤윤상 (한의학 박사)

이몸 끌고다니는 물건 찾아 ③<끝>

마음이 즐거워지자 좋은 일이 하나둘씩 내 생활로 자연스럽게 찾아왔다. 그동안 그렇게 나를 괴롭혔던 질병들이 사라져버렸다. 알레르기성 피부염과 위장병, 전립선염은 말끔히 사라지고 백반증은 차츰 번져나가는 것이 중지되더니 없어졌다. 10여년을 괴롭혀오던 만성병이 단지 고마움을 깨닫고 마음의 상태가 바뀌니까 흔적도 없이 사라져버리니 믿기 힘든 일이었다.

마음이 즐거우니 질병이 사라지고

좋은일들이 자연스럽게 찾아왔다

그러나 아직도 깨달음의 길은...

인 인각사 청년회를 조직하고 활동을 시작했다.

그때 청년회에서 초등학교 교감으로 근무하시며 불교포교에 정열을 쏟으시던 김점순선생님이 우리들에게 눈을 감고 사물들을 떠올리는 일종의 명상수련을 시키셨다. 선생님의 지도에 따라 사물이 떠오르면 손을 드는 훈련이었는데 나는 다른 사람처럼 잘 되지 않았다. '아, 나의 정신상태가 이렇게 어두워져 있구나. 안되겠다. 방법을 찾아보자'는 생각에 송광사의 수계

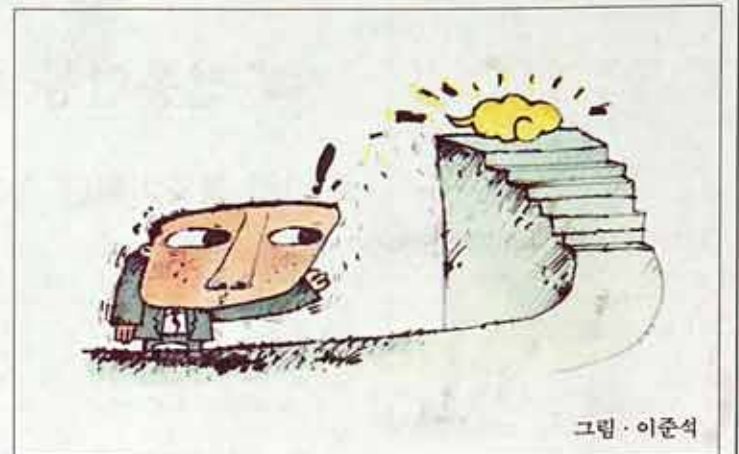
법회에 참석해 오계를 받기로 마음 먹었다.

수계식을 하며 무언가 새로운 느낌을 받았다. 그런데 구산스님의 오계에 대한 법문을 들던중 '살생하지말라'와 '거짓말하지말라'는 부분을 도저히 지킬 자신이 없었다. 언비를 찢고 계를 지키겠다고 서약하면 살생을 하지 말아야 하는 것이 당연하지만 현실에서 그대로 실천하기 어렵다는 것을 너무나 잘 알고 있었기 때문이었다.

살생을 하면 그 계만 파하는 것이 아니라 거짓말 하지 말라는 계까지 파하게 되니 차라리 계를 지키겠다고 서약하지 않는다면 살생의 과보를 짓더라도 거짓말에 대한 과보는 짓지 않을 것 같았다.

신행수기 공모 당선작

(본사 사장상)



그림·이준석

후에도 깨달음이 나에게 멀게만 느껴졌다. 그렇게 대학에서의 생활을 마친후 나는 잠시 교직에 몸담았다. 하지만 교직생활도 나에게 별 의미를 부여하지 못했다. 교직생활을 하면서 가계를 3년정도 운영해 돈을 좀 벌게 되자 자신만만하게 사표를 제출하고 고향으로 내려왔다. 맞차레의 개인 사업을 하면서 이익관계의 살벌함과 인과의 여실함을 깨닫게 되었다.

이 세상에는 노력하지 않고 능력이 없어도 잘 사는 사람은 얼마든지 있는 것 같았다. 그런 사람들의 일이 순조롭게 잘 풀리는 것은 무엇때문일까? 불교에서 말하는 과거생과 현재와 미래 사이에 연결되는 인과의 법칙을 생각하지 않을 수가 없었다. 다시 불교공부를 시작하기로 마음을 먹고 재가자들이 수행하는 선원에 입방하였다.

선원의 규칙대로 움직이며 생활하며 다소 안정을 찾는 듯 했다. 참선을 하면서 생각이 일어나는 근원처를 주시하면 주시하는 눈이 자신을 보고 있는 경계를 느끼는 듯 했다. 그때는 참으로 편안했다. 그런데 눈을 뜨면 모든 사물들이 다시 존재하고 만다. 진공과 묘하게 있음(묘유)사이의 관계 정립이 되지 않았다.

경계에 접하면 모든 안정이 흔들려버렸다. 이제 공부를 어떻게 지어 가야 한단 말인가? 이에 대한 질문을 가지고 열심히 공부하는 것, 진공의 지리가 본체임을 깨달아 그 자리를 여의지 않는 공부를 계속 지어나가는 것이 영원한 내 삶의 화두로 남아 있다.

박민수

(광주광역시 지산동 배재학원)

◆ Those who have applied themselves studiously with a firm mind and free from desire to the commandments of Gotama, have obtained the highest gain, having merged into immortality, and enjoying happiness after getting it for nothing. This excellent jewel is found in the Assembly by this truth may there be salvation.

마음을 굳게 다져 열심히 공부하고 부처님의 계율을 따르며 욕망에서 벗어난 사람들은 점차 죽음이 없는데 들어가 위대한 경지에 이르며, 어떤 조건도 없이 평안의 즐거움을 누린다. 이 뛰어난 보배는 승단 안에 있다. 이 진리에 의해서 행복하라.

◆ As a post in the front of a city gate is firm in the earth and cannot be shaken by the four winds, like that I declare the righteous man to be who, having penetrated the noble truths, sees them clearly. This excellent jewel is found in the Assembly, by this truth may there be salvation.

마치 성문 맞은편에 서있는 기둥이 땅속 깊숙히 박혀있어 거세게 불어오는 바람에도 흔들리지 않는 것처럼, 정직한 사탐이야말로 고귀한 진리를 통찰할 수

있다. 이 뛰어난 보배는 승단 안에 있다. 이 진리에 의해서 행복하라.

◆ Those who understand the noble truths well taught by the profoundly wise, though they be greatly distracted, will not have to take the eighth birth. This excellent jewel is found in the Assembly, by this truth may there be salvation.

심오한 지혜를 가진 사람에게 잘 배워 거룩한 진리를 아는 사람들은 아무리 커

다란 잘못에 빠지는 일이 있다 할지라도, 여덟번째 생전을 받지는 않는다. 이 뛰어난 보배는 승단 안에 있다. 이 진리에 의해서 행복하라.

- *noble (a) 영남인, 신중한, 공부하기 좋아하는
- *commandment (n) 계율, 지파관
- *merge into (~으로) 녹아들다, 통일하다
- *Assembly (n) 승단
- *yet (n) 기쁨
- *declare (v) 단언하다, 언명하다
- *the righteous (n) 정직한 사람, 유덕한 사람
- *penetrate (v) 통찰하다, 꿰뚫다
- *profoundly (ad) 깊음, 심오한
- *fractured (a) (주의) 끊어지거나, 산만함

영어로 배우는 경전

숫타니파타 ②

the Assembly, by this truth may there be salvation. 심오한 지혜를 가진 사람에게 잘 배워 거룩한 진리를 아는 사람들은 아무리 커

살아있는 法語, 살아있는 佛敎史料!

96년판

현대 불교신문 합본집 발간

이천만 분자 여러분의 참 대변자, 수행의 길잡이인 '현대 불교신문'이 1호에 이어 **합본 '96년판'**을 발간하였습니다.

주옥같은 법문, 불교의 근본 원리를 속 시원히 파헤친 기획물들, 생생한 불교사의 발자취... 이 모든 것들을 손상 없이 잘 간직하고 싶었던 분들, 매주마다 찾아오는 '현대 불교신문'을 정말 잘 보관할 수 있는 방법은 없을까 고민하셨던 분들, 이와 같은 생각을 가지셨던 분들은 지금 끝 연락 주십시오. 즉시 우송해 드리겠습니다.

- 합본집('96년판) : 제 60호(1996. 1. 3) 제108호(1996.12.25)
- 가격 : 50,000원 (발송비 별도)
- 구입신청 : 현대 불교신문사 경영관리국
- 전화 : (02)737-8881 팩스 : (02)737-0697

한정된 수량 관계로 선착순 판매 합니다.

(주)현대 불교신문사 (대)737-8881

bfn 불교텔레비전 32

(주) 위동마린투어



크루즈급 초호화 여객선으로 찾아오는 중국 불교성지순례

신심으로 가는 깨침의 길 중국 불교성지순례

꼭! 한번 가보고 싶었던 중국 불교성지순례

불교TV와 함께 다녀오십시오

불교텔레비전과 중국 최대 현지법인 여행사인 위동마린투어가 국내 최초의 크루즈급 초호화여객선으로 모시는 선상여행에는 편안한 여유로움과, 최상의 서비스가 함께 합니다.



중국 불교 핵심 성지순례 9일 ▶ 405호 ▶ ₩1,150,000
 3월17일(월) 첫 출발
 일정: 3월17일~3월25일



중국 불교 핵심 성지순례 9일 ▶ 405호 ▶ ₩1,100,000
 3월25일(월) 첫 출발
 일정: 3월25일~4월2일



중국 남부 핵심 성지순례 9일 ▶ 405호 ▶ ₩1,500,000
 4월10일(월) 첫 출발
 일정: 4월10일~4월18일

불교TV만이 드리는 모방할 수 없는 다양한 장점

- 획기적인 가격
- 여유있는 순례코스
- 국내최초 크루즈급 여객선의 최고 서비스
- 중국 현지 최대 여행사의 넉넉하고 편리한 일정
- 선상법회 등 다양한 프로그램
- 성지순례 비디오테이프 및 성지안내서 무료제공

☎ 02)3270-3471~3
 위동마린투어 ☎ 02)711-9111