

새해가 밝았다. 올해는 담뱃값이 인상돼, '이번에야말로'라고 생각하며 금연을 연강 목표로 세운 사람들이 많다.

담배를 끊는데 불자라고 더 쉬울까. 하지만 금연에 성공한 불자들은 하나같이 다른 방법이 없더라 담배를 끊는 데는 강한 결심이 최고라고 입을 모은다. 굳게 마음먹은 순간 칼 같이 끊는 것이다. "방법이 없어요. 자꾸만 마음을 가다듬고 담배를 가까이하지 말아야 해요." 우철제(48·前서울 구로승무사 무소 전 법무회장)씨는 단호하게 말했다. 하루 한 갑 넘게 피우던 그가 금연 결심을 한 것은 95년. 하지만 처음 시도한 이 결심은 얼마못가 '한 개비의 유혹'에 무참히 넘어갔다고 속스러워했다. "담배 피우는 사람들은 다 알아요. 그 '딱 한 개비만 더'가 얼마나 무서운 적인지. 마음속에 여지를 남겨두다 보면 '열흘에 한 개, 일주일에 한 개...' 이런 식으로 점점 가속이 붙어서 어느새 다시 담배를 피우게 되지요."



이번만은... 끊고 싶다!

명상 · 자연식품으로 금연 성공하기

■ 금연에 도움이 되는 음식

금연을 한다 해도 체내에 축적된 독소는 쉽게 빠져나가지 않는다. 니코틴과 각종 유해물질로 오염된 체내의 독소를 빠른 시간 안에 빼내고 몸을 정화하는데 도움이 되는 음식은 따로 있다.

<발상에 뚝가 있다>의 저자인 정세재 교수는 전통적으로 진해거담(鎮咳祛痰)에 효과가 있는 성분이 함유된 음식류를 권했다. 특히 복숭아는 비타민과 기능성 알레르드 유도체가 많이 있어 면역력 증강과 항암 효과가 있고 빠른 시간 안에 니코틴을 배출시

복숭아씨 · 금전초, 해독에 효과 현미 · 잡곡밥은 익연충동 억제

킨다. 그중에서도 특히 복숭아 속 씨는 폐를 튼튼하게 한다. 복숭아 속 씨 1kg을 볶아서 부드럽게 가루 내어 꿀 2kg에 고루 개어 두었다가 한 번에 한 손가락씩 하루 세 번 먹으면 기침을 멎게 한다. 우리말로 '긴병꽃 풀이'라 불리는 금전초도 니코틴 해소효과가 뛰어나다. 말린 이 식물을 하루 30~50g 달여 풀대신 마시면 그동안 쌓였던 니코틴을 말끔히 제거할 수 있다.

금연을 시작한 후에는 식탁 위를 현미와 콩류, 잡곡밥 등으로 대체하는 것이 좋다. 식사량을 줄이면 혈당치를 일정하게 유지할 수 있고 이것이 담배를 피우고 싶은 욕구를 억제하는데 도움이 되기 때문이다.

물 · 녹차 등 수시로 섭취

△ 물을 많이 마시라

한국운전기사불자연합회 전국 회장을 역임한 박영조(63)씨는 "흡연 욕구가 들 때마다 물을 많이 마시라"고 조언한다. 물은 몸속에 축적된 니코틴 등 유해물질을 녹여 소변으로 배출하는 역할을 한다. 따라서 물, 특히 약한 알칼리 수를 하루 2리터 이상 마시는 것이 좋다. 녹차의 카테킨 성분도 니코틴과 결합해 독성을 제거하는 효과가 탁월하다. 따라서 흡연욕구가 생길 때마다 물이나 녹차, 과일주스 등을 수시로 마시는 것도 효과적이다.

박씨는 운불련 회원들이 모여서 대화할 때 상관적으로 담배를 피우던 버릇을 바꾸기 위해 물을 한잔씩 들고 나갔다. 예전에는 담배를 함께 나눠 피우지 않으면 대화에 동참할 수 없다고 생각했다. 그러나 그렇지 않다는 것을 금연을 시작한 이후로 깨닫게 되었다고 한다.

니코틴은 '스트레스' 주범

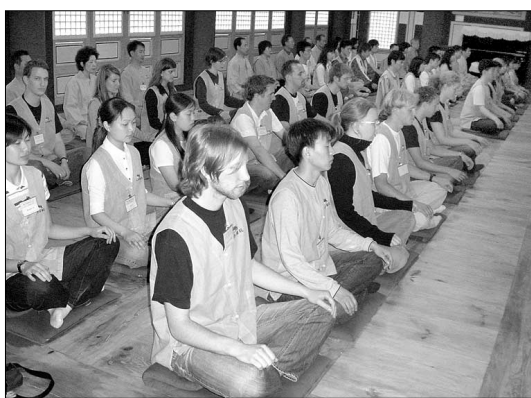
△ 흡연욕구 극복해야 진정한 금연

흔히 애연가들은 스트레스 해소 때문에 담배를 끊지 못한다고 말한다. 스트레스를 받을 때 담배를 피우면 거짓말처럼 마음이 편안해진다는 것이다. 그러나 이것은 전형적인 니코틴 중독 증세일 뿐이다. 중추신경에 영향을 주던 니코틴이 금연으로 인해 공급되지 않으면 신경계가 혼란스러워져 신경과민 증상이 나타나게 되고 이러한 상황이 반복되다 보면 일상생활에서 느끼는 작은 불쾌감만으로 담배를 찾게 된다. 즉, 스트레스를 해소해 준다고 믿고 있는 담배가 사실은 스트레스를 불러일으키는 원인이 되는 셈이다. 전문가들은 이러한 생각이 일어나는 과정을 잘 살펴 흡연욕구가 일어날 때 극복해야 진정한 금연이 이루어진다고 말한다.

'생각' 관찰 · 호흡 조절로 극복

△ 담배 욕구가 강해질 땐 명상을

2002년 서울 도봉구보건소에서 '명상을 통한 금연교실'을 열었던 김정호 교수(덕성여대 건강심리학과)는 "우리는 일반적으로 자신이 무엇을 하고 있는지 온전하게 알아차리지 못하고 있는 경우가 대부분"이라며 "호흡 감각에 집중하면서 때때로 다른 생각이 들면 재빨리 이를 알아차리는 훈련을 하루 20~30분만 해도 효과가 있다"고 말한다. 위빠사



나 수행법을 강의하는 김연권씨는 "흡연을 하고 싶은 욕구도 하나의 감각으로 생각해 관찰하라"고 조언한다. 조용한 곳에 앉아 자연스럽게 호흡하며 숨을 들이킬 때와 내 쉴 때를 관찰한다. 서서히 호흡하며 흡연 욕구가 일어나기 전과 일어난 후의 과정을 단계적으로 살펴보면 흡연욕구를 한 풀 꺾을 수 있다는 것이다. 담배를 피우고 싶은 욕구가 간절할 때는 차분한 마음으로 이 같은 위빠사나 금연법을 사무실이나 차안에서 잠깐씩만 행해도 효과를 볼 수 있다고 조언한다.

이은비 기자



김재일 교수의 티베트의학 산책 (1)

신체 질병은 마음에서 시작

연재에 들어가며

오늘날 서구 사회에 팽배해 있는 유희론적 질병관과 건강론에 일대 변혁의 바람이 일고 있다. 그 진원의 하나는 바로 치유와 더불어 영성을 아우르는 고대 인도 및 티베트의 전통의학 사상이다.

세계 4대 전통의학의 하나인 티베트의학에서는 인체를 단순한 생명유지 기관으로서가 아니라 몸(body), 마음(mind), 그리고 얼(spirit)의 전인적 건강성을 구현하는 하나의 방편, 즉 우리 인간의 가장 지고한 가능성에 이르는 교량과 같은 것으로 생각한다.

그래서 티베트의학에서는 신체를 포함한 물질세계(색계)는 대부분 개인마다의 사적 인 지각(perception)의 산물이며, 신체를 질병이나 건강으로 몰아가는 것은 바로 마음이라는 인식에서 출발한다.

그런 의미에서 티베트의학은 최근 의료계 일각에서 전체성의학, 전인적의학, 통합의학 등으로 표방하는 새로운 세계의학의 흐름에 총실한 '오래된 미래의학'의 한 전범이라 할 수 있겠다.

마침 근래에 '세계보건기구(WHO)'에서도 "건강의 상태는 육체적, 정신적, 사회적, 사회적으로 건강할 뿐만 아니라 영적으로도 건강해야 참으로 건강하다고 할 수 있다"라고 기존의 건강(health) 개념을 새로 개정한 바 있다. 아마도 티베트의학이아말로 그러한 WHO의 '건강' 규정에 충실하고, 완성도에 있어서도 세계 어느 전통의학에도 전례가 없는 인류의 귀중한 문화유산의 하나이자 21세기 우리가 지향해야 할 바람직한 미래 의학상의 한 전범에 틀림없다.

티베트의학은 기본적으로 불교적 세계관에 기초를 두고 있다. 티베트의학의 가장 중요한 기본 의서인 <감로정요팔지비결>을 쓴 '이화(사부지전)'는 네 부의 경전, 총 156장 5,900송으로 이루어진 하나의 불경 형식을 취하고 있다.

이 사부의전에는 발생학 해부학 생리학 병리학 약물학 진단학 산부인과학 소아과학 정신과학 외과학 독물학 노인병학 양생학 그리고 불입학 등 현대의학에서 세분화된 거의 대부분의 의학분과들을 망라하고 있다. 그리고 티베트의학에는 고대 페르시아-회랍의학에서 인도 아우르베다의학, 그리고 중의학 등 인접 주요 문화권과의 활발한 교류를 통해 당대의 최신 의학지견들이 집약되어 있다.

2,500여년의 유구한 역사를 지니고 서구 현대의학의 대중요법의 한계를 보완할 수 있는 새로운 대안의학의 보고로 학계의 주목을 받고 있는 티베트의학의 면면을 독자들에게 부당스럽게 알려주지 않음에 힘쓰는 문체로 소개해 보기로 하겠다.

티베트의학은 요즈음 화두로 떠오른 '잘

살이(well-being)'에 대한 사회적 관심과 요구에 부응하고, 물질적 풍요 속

불교적 세계관에 기초

현대의학 대안으로 주목

에 날로 피폐해지는 현대인의 정신적 빈곤을 채울 감로와 같은 지양본이다.

박물관에 한갓 역사적 유물로 전락한 '화석 의학'으로서가 아니라 복되고 라디코에 서부터 네팔, 부탄, 시킴, 티베트 등의 히말라야 불교 문화권과 몽고, 중국 동북3성, 구 소련의 바이칼호 부리아티아공화국에 이르는 광대한 중앙아시아지역까지 온갖 병고와 무명으로 시달리는 중생 구제에 일연한 '제도권 의학'의 한 축으로 살아 숨 쉬는 티베트의학, 그 티베트의학의 지혜가 현대불교신문의 독자 여러분과 이웃에 한가닥 청량한 법음으로 각인되어 두루 회향되기를 간절히 빌원하며 글을 쓰고자 한다.

■ 김재일 교수는 1956년 전남 강진에서 태어나 83년 전남대를 졸업하고 86년 고려대 대학원을 마쳤다.

95년 독일 빌레펠트(Bielefeld)대학에서 박사과정을 수료했으며 아주대 의과대학 신경과학교실 연구강사를 거쳐 현재 조교수로 재직 하고 있다. 최근 문을 연 '한국 티베트의학원'의 원장도 맡고 있다.

주지 직인 무효 공고

- 사찰명 : 보광사
- 주 소 : 서울시 강북구 우이동 산 63-9번지
- 사찰명 : 보광사
- 주 소 : 부산시 강서구 대저 2동 1858번지

위 사찰들의 이전 직인은
2004년 12월 23일부로
무효임을 공고합니다.

간(肝)이

간 지방간화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액

토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

☐ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장한다.

☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 왕겨 97마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 한다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 더 타들어가기까지 꼬박 8~9일이 걸린다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 저금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : (055) 963-9583 · 상담문의 : (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

정월 방생 및 삼사순례

각 사암 대덕큰스님께 아뢰니다

본 성모암은 조선 명종때 창건된 사찰로서 동양의 소 석가의 청호를 받으신 진북대성신님의 모친 묘소가 있는 무자손 천년황화지(無子孫 千年香火地)입니다. 진북대성님께서 열반후 천년동안 향(香)불이 이어지는 명소이며 아울러 근처에 육신방생지가 위치하고 있어 방생 및 삼사순례의 적격지로, 근처 10분 거리에 금산사와 망해사, 유선사 등 천년요철이 위치하고 있습니다. 성모암에 순례하시길 성모암 사부대중이 서원 합니다.

중문소 ☎ (063)544-0416 www.sungmoam.net

- 점심공양을 무료로 해 드립니다
- 대형주차장(50대 동시주차 가능)에서 평지로 100m이며 노인분들도 참여가 용이 합니다
- 방생물 준비 가능 · 반드시 사전예약만 가능합니다

(전통사찰111호) 성모암

- 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야점문소에서 김제방면으로 10분 거리
- 서해안 고속도로 동군산 IC, 서검계 IC에서 5분거리

오시는 길