

# 운동하고 치료받고~ 돈? 별로 안들어

### 겨울철 건강 복지관서 챙기세요



겨울철에는 런닝머신을 이용한 걷기운동과 근육스트레칭 등으로 건강을 관리하는 것이 좋다.

몸이 움츠러들어 방안에만 있기 쉬운 계절이다. 특히 노인들의 경우 따뜻한 실내에서만 생활하는 일이 많은데, 갑작스럽게 실외로 나갈 경우 혈관 수축으로 인해 심근경색이나 뇌졸중을 일으킬 수 있다. 전문가들은 겨울철 건강관리법으로 "심장에 무리가 가지 않도록 평소 가벼운 실내운동을 해두는 것이 좋다"고 조언한다. 그러나 한 달에 10만원이 넘는 헬스클럽 이용권을 끊는게 망설여진다면 지역 복지관으로 눈을 돌려보자. 눈을 비비고 찾아보면 불교계에서 운영하는 대다수 복지관들이 어린이나 노인, 주부들을 위한 건강관련 프로그램을 마련해 놓고 있다. 집과도 가깝고, 이용료도 저렴한데다 시설도 일반 헬스클럽이나 스포츠센터 못지않다. 불교계 복지관의 겨울철 체력단련 프로그램들을 소개한다.

## 요가·아로마·참선 교실 인기...부대시설 이용도 '재미'

69세의 조만구(경기도 고양시 덕양구)씨는 오늘도 열심히 운동 중이다. "이런 건 맨날 마친가지야. 그래도 이렇게 운동하면 훨씬 나아지지."

조 씨가 당뇨관정을 받았던 것은 3년 전. 마칠 중증 치료차 경희의료원에 다녀서 달 입원해 있을 때였다. "아무리 좋은 약을 써도 잠자고 일어나면 또 마친가지였지. 병원에 있으면 뭘 해도 남들이 하는 거 다 따라해 봐도 달라지는 거 없었어. 병원에서 5개월 있으면서 돈도 엄청 많이 나갔지."

그러나 조 씨는 요새 병원에서 출퇴근 하는 대신 서울노인복지센터의 무료 체력단련실을 이용하고 있다. 경기도 고양시에서 서울 종로구까지 오는 건 만만치 않은 일이지만 조 씨는 한 달에도 예닐곱 번씩 서울노인복지센터(02-739-9501)를 이용한다.

조 씨는 올 때마다 이곳에서 당뇨 검사도 받고, 천한 노인들끼리 탁구도 치고, 이야기도 하면서 시간을 보낸다고 한다. 복지관의 다양한 건강 프로그램을 이용하다보면 저도 모르게 흥취위한다는 조 씨. 1년 전만 해도 뇌졸중으로 거동이 불편했지만, 요새는 시간

에 구애받지 않고 무료 물리치료실과 체력단련실을 이용하다보니 점점 손발에 힘이 붙는다며 '운동의 즐거움'을 이야기했다.

이렇게 지역주민이 건강을 관리할 수 있도록 복지관을 개방하고 있는 것은 서울노인복지센터만이 아니다.

신길종합사회복지관(02-831-2755)에서는 한겨울 동안 수영을 배울 수 있다. 주부반과 직장인반, 어린이반, 5~6세인 자녀와 함께 수영을 배울 수 있는 '엄마랑 아이랑'반이 따로 마련돼 있다. 강습료는 어린이 2만원, 어른은 6만원이다.

경주시장애인복지관(054-776-7522)은 아로마에 관심 있는 지역주민이라면 누구나 무료로 배울 수 있는 '아로마 교실'을 2월부터 연다. 매주 화요일 오후마다 아로마 요법의 효능과 효과를 배우고 직접 체험해 볼 수 있다. 1월 24일까지 전화로 신청하면 된다.

역삼재가노인센터(02-564-9294)는 매주 수요일 오전 10시부터 12시까지 지역 내 65세 이상의 어르신에게 무료로 수지침을 시술하고 있다. 침값 2500원은 본인 부담이다.

이은비 기자 renby@buddhapia.com

### 겨울철 이용할 수 있는 불교복지관

복지관과 전화번호	프로그램
공정종합사회복지관 053)363-2093	물리치료실, 한방진료, 요가교실,
과천종합사회복지관 02)507-6319	군살없애는 스트레칭체조 교실, 웰빙요가, 유리덕믹스
광진노인종합복지관 02)466-6242	단전호흡, 태극권, 발자집, 맨스스포츠, 한국무용, 우리춤체조, 차림다스크, 국선도, 건강댄스, 덩어공체조, 탁구, 당구, 게이트볼, 골프, 물리치료실·체력단련실 이용가능, 한방진료, 양방진료
구로종합사회복지관 02)852-0525	요가교실, 심리발달교실, 무료수지침
김동종합사회복지관 02)985-0161	한방진료, 물리치료실 이용가능, 에어로빅, 스포츠댄스, 생활체조, 당구모임, 단전호흡, 탁구
낙동종합사회복지관 051)271-0560	단전호흡(기공체조), 경락 마사지, 전신마사지, 발마사지, 생활건강 상식지도, 물리치료실 이용가능
대전서구노인복지관 042)488-6297	건강무용교실, 레크레이션, 레크-에어로빅, 건강강좌, 워킹살스댄스, 배드민턴, 탁구, 물리치료실 이용가능, 건강검진, 기공치료, 한방치료
동서원종합사회복지관 02)3494-4755	수지침서비스, 한방침서비스, 발마사지서비스, 아동 체조댄스 교실, 성인 에어로빅 교실, 재즈댄스 교실
군포시 매화종합사회복지관 031)393-3677	스포츠댄스, 단전호흡, 게이트볼
명륜종합사회복지관 033)762-8131	스포츠댄스, 단전호흡, 게이트볼
문동종합사회복지관 02)817-8052	한마음 상담치료 센터, 양방진료, 수지침치료, 물리치료실 이용가능, 건강체조, 스포츠댄스, 포켓볼, 차림댄스
창주북부종합사회복지관 043)216-4004	차림댄스, 게이트볼, 그리온드골프, 물리치료실 이용가능
삼천종합사회복지관 02)421-6077	수족침교실
서울시립노인복지센터 02)385-1351	건강 에어로빅, 물리치료레크레이션, 물리치료실 이용가능
안양시노인복지센터 031)455-0551	물리치료실 이용가능, 장수체조, 요가, 탁구, 우리춤체조, 명상, 단전호흡, 햇돌체조, 사교댄스, 맨스스포츠



김재일 교수의 티베트의학 산책 (3)

## 몸의 균형·항상성 유지에 우선

본격적인 티베트의학의 논의에 앞서 이번 주부터 약 2회에 걸쳐 티베트 전통의학의 특징들을 살펴보고자 하겠다.

### 1) 티베트의학은 전일(holistic) 의학이다

질환의 발생 부위는 다양하다. 그러나 그 질환은 병증이 드러난 해당 장기만의 문제가 아니고 다른 장기나 조직들이 같이 문제가 되어 발생했을 수 있다. 병에는 각기 병이 시작된 기시(origin) 부위와 거기서 병증 부위로 질환(상)물질이 이동하는 순환도가 있다. 그래서 병을 진단하고 치료할 때는 병증 부위나 발병 장기뿐만 아니라 신체를 하나의 전일체로 보고 몸 전체의 질환물질을 완전히 제거하여 병을 뿌리째 뽑아내야 한다.

### 2) 심신(psycho-somatic) 관계를 중시 한다

병의 발생에는 신체적 요인과 정신적인 요소가 함께 관여한다. 집착(貪), 상념(嗔), 그리고 미망(癡)이 신체 질환을 초래하는 병인이 될 수 있다. 거꾸로 그릇된 식습관과 몸가짐(신체적 요인)이 정신질환을 야기할 수 있다. 티베트의학에는 약물, 식·음료(생생)와 함께 종교적 신행태도에 대한 처방이 많은데, 바로 이러한 심신관계의 맥락에서이다.

### 3) 세(근)원보다 터(환경)를 중시 한다

몸에 침범한 병원체는 여러 질환의 병인이 될 수 있다. 그러나 그 병원체는 단지 이차적인 원인일 뿐이다. 근본적인 요인은 그에 적절히 대처하지 못하는 신체적 조건일 수 있다. 티베트의학에서는 몸의 생리를 조절하는 세 체액(생체에너지), 입곱 조직성분, 그리고 소화 및 대장 노폐물들의 불균형을 병을 부르는 신체적 조건으로 본다. 세 체액(생기)이 균형을 유지한 상태에서는 아무리 악성인 병원체가 활자라도 증식되거나 실제 병을 유발하지는 못할 것이다. 티베트의학의 전통 처방들은 모두 그러한 신체 생리의 균형 혹은 항상성을 유지시키기 위한 것들이다.

### 4) 유독성 부작용 없이 부수적 효과는 크다

몸에 일단 침범한 병원체는 체세포보다 더 강하다. 그리고 그 병원체를 파괴하기 위해서는 그보다 더 강력한 약물을 쓰지 않을 수 없다. 그러한 약물은 당연히 체세포에도 위해를 끼치게 되어 유독성 부작용의 형태로 나타나게 된다. 그러나 시간은 좀 걸리더

라도 체세포가 병원체를 격퇴할 힘을 갖추도록 해 주면 문제는 해결된다. 항생제를 쓰면 체세포가 면역기능이나 저항력을 기를 기회를 박탈하는 꼴이 된다. 그래서 항생제를 남용하면 내성만 키워 결국 약물 의존성만 심화된다. 티베트 전통의사들은 세 체액과 같은 몸의 생리적 균형을 잡아 병원체에 대항하는 신체의 면역력을 증강시키는 처방을 쓴다. 그래서 티베트의학의 약물들은 유독성 부작용이 없고 유익한 여러 부수 효과들을 거둘 수 있는 것이다.

### 5) 모든 약물이 일종의 강장제이다

티베트의학 약물의 일차적인 목표는 침범한 병원체를 죽이는 것이 아니라 기능 및 구조상으로 몸의 생리적 균형을 바로 잡아주는 것이다. 그래서 약물은 모두 일종의 강장제로 작용한다. 환자에게는 질병을 치료하는 약으로, 환자가 아닌 정상인에게는 면역력을 강화시키는 강장제로 작용하여 환자와 정상인 모두에 두루 유익하다. 티베트의학은 백부자, 수은, 유황, 비소의 유독 성분까지도 중화하여 동종의약물로 만들어 사용한다.

### 6) 티베트의학의 약성은 무독성이다

합성 화학제제가 대부분인 현대 의약품은 시판 전에 급성, 아급성 및 만성 독성과 기형발생의 부작용에 대해 엄격한 임상시험을 거친다. 그럼에도 불구하고 시판된 약이 뒤늦게 유독한 것으로 밝혀져 사용이 금지되는 경우가 적지 않다. 수입약 중에서는 원재조국에서 판매 금지된 약이 해외에서 버젓이 유통되고 있는 경우도 있다. 그에 반해 티베트의약품은 수천 년 간 사용되어 왔고 오늘날까지도 그 치료 효능이 계속 입증되고 있다.

### 7) 천연 약제를 사용 한다

티베트의학은 자연 약제들을 원료로 만든다. 특정 실효성분만을 얻기 위해 합성약이나 추출 정제물을 사용하지 않는다. 소위 실효성분이라 불리는 약물의 특정 성분만을 사용하면 치료효과 외에 또 다른 역효과도 유발할 수 있다. 식물에는 실효성분이라는 화학물질의 유해 효과를 중화하는 다른 성분들도 들어 있다. 티베트의학에서는 어떤 식물의 특정 실효성분만을 얻기 위해 그 식물을 사용하지 않고 약미(맛)같은 약성을 따져 처방한다.(계속)

■아주대교수·한국티베트의학원장

# 간(肝)이

간지방간경화

## 건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

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

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

☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 황겨 97마니를 덮은 뒤 완개를 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 황겨가 다 터들어 가기까지 6박 8-9일이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

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

자료신청 : (055) 963-9583 · 상담문의 : (055) 355-5626  
산마를 토종 [민속농원]

# 정월 방생 및 삼사순례

각 사람 대덕크스님께 아릅니다

본 성모암은 조선 명종때 창건된 사찰로서 동양의 소 석가의 청호를 받으신 진국대성사님의 모친 묘소가 있는 무자손 천년화화지(無子孫 千年香火地)입니다. 진국대성사님께서 열반후 천년동안 향(香)불이 이어지는 명소이며 아울러 근처에 육십리방생터 위치하고 있어 방생 및 삼사순례의 적격지로, 근처 10분거리예금산사와 망해사(망해사)등 천년교찰이 위치하고 있습니다. 성모암에 순례하시길 성모암 사부대중이 서원합니다.

종무소 ☎ (063)544-0416 www.sungmoam.net

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

## (전통사찰111호) 성모암

○ 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야검문소에서 김제방면으로 10분 거리  
○ 서해안 고속도로 동군산 IC, 서김제 IC에서 5분거리

오시는 길

# "고통 받는 중생의 앞일을 밝힌다"

사람은 누구나 자기 마음대로 세상을 살아가지 못한다. 그것은 보이는 세계와 보이지 않는 세계에서 일어나는 일인데 그것을 미리 알고서 세상을 살아가면 열린세상이 될 것이다. 스님은 지나온 세상과 또한 미래에 전개되는 앞날의 일을 밝힌다.

사람의 운명 속에는 행운과 액운이 있음을 알아야 하며 또한 불행한 운명이 계속해서 끊이지 않는 중생은 그 불행한 운명이 자신의 몸속에서 떠나야만 그 고통이 사라지는 것이다.

지장사는 아프고 고통받는 중생들이면 누구나 찾아와서 스님과 상담하고 기도하는 법이며 스님은 삶의 굴곡을 겪고있는 모든 중생들에게 그 답답함과 고민을 스님의 도력으로 그 불행한 운을 퇴마시켜 시원하게 풀어주고 그 해결책을 제시해 줍니다.

- 굶을 해도 소용없고 이곳저곳 어느곳을 가서 점도 봐도 시원치 않은 분
- 하는일이 되는 노릇이 없고 덕과복이 없어 고통에 사시는 분
- 신들림으로 몸이 아프거나 꿈에 영기가 자주 보시는 분
- 이사나 매매, 이동 변화가 궁급하신 분

“혼자서 고민 말고 바로 전화 주십시오”  
스님을 친견하면 큰힘을 얻는 좋은 기회가 될 것입니다

천도란 첫번째는 3악도에 떨어져 있는 가장 어려운 중생을 구제하고 두번째는 인간들을 받았지만 워든지 되는 노릇이 없고 내똥에 맞지 않는 곳에 사는 것입니다. 천도란 자기소원을 이루고 가지가지 고통에서 벗어나는 것입니다. 스님을 친견하면 큰 힘을 얻는 좋은 기회가 될 것입니다.

지하철 4호선 수유역 **지장사 주지 고봉 합장**  
전화 011-715-6333