

“수행자들은 어떻게 건강을 지켜야 할까?”

김동일 교수(동국대 한의과대학, 동국대 한방병원 여성학과 과장)는 “수행자에게는 신체가 열반의 순간까지 불성(佛性)과 덕(德)을 담은 소중한 공간이며, 구도와 제도를 위해 이를 소중히 지켜야 하므로 건강관리가 필요하다”고 역설한다. 지난 2004년 ‘비구니 스님들의 건강검진 실태에 관한 설문조사’를 발표하기도 했던 김 교수는 최근 ‘수행과 건강’(동국대학교출판부)을 펴내고 ‘수행자를 위한 건강 파수관’을 저술하고 나섰다.

김 교수는 “수행자들은 같은 연령의 일반인들보다 대체적으로 건강 상태가 양호한 편이나, 수행 초기 심리적 갈등을 겪거나 수행 과정에서 소화기 질환·관절질환 등을 앓는 경우가 있다”고 말한다. 수행자나 재가불자들이 걸리기 쉬운 소화기 질환과 근골격계 질환의 예방법을 알아본다.

동국대 일산한방병원 김동일 박사에게 듣는

수행자들이 걸리기 쉬운 질환 예방법



사진 ①

사진 ②

▷ 소화기 질환

복통이나 소화불량, 위궤양, 십이지장궤양 등의 소화성 궤양은 수행자에게 흔히 나타나는 질환이다. 수행자의 경우 불규칙한 식사와 추위·피로 및 정신적 자극에 의한 스트레스 등에 노출되기 쉽기 때문이다. 특히 신경이 예민한 사람이라면 궤양이 없는 상태에서도 소화성 궤양과 비슷한 증상을 나타내는 ‘비궤양성 소화불량’에 걸리기 쉽다.

체중 감소, 식욕 부진, 위장출혈 등이 있거나 60세 이상인 경우 내시경을 받아보는 것이 좋다. 특히 60세 이상의 수행자의 경우 궤양의 치료가 더디고 위양과 같은 악성질환이 겹치거나 소화성 궤양의 합병증으로 진행될 위험성이 높으므로 주의가 필요하다. 소화성 궤양의 예방을 위해서는 지나치게 자극적인 음식이나 과식을 피하고 규칙적인 식사 습관을 들인다. 우유는 통증을 줄여주지만 시간이 지나면 오히려 위산 분비를 증가시키므로 유의한다.

대장에 구조적인 이상은 없지만 설사와 변비가 교대로 계속되고 배가 아프고 가스가 차는 느낌이 난다면 과민성 장증후군을 의심해볼만하다.

스트레스로 인한 대표적인 질환으로, 따뜻하고 섬유질이 많으며 담백한 음식을 위주로 식사를 하고 빠르게 걷는 것과 같은 운동을 병행한다.

차가운 수행처에서 장시간 움직이지 않고 정진하는 수행자의 경우 치질에 걸릴 위험성이 높다. 고정된 자세로 오래 앉아 있거나 서 있지 않도록 하고, 평소 적당한 양의 규칙적인 식사를 하고 야채와 과일 등 섬유질을 충분히 섭취한다. 배변은 하루 1회 정도 아침에 보드록 습관화하고 따뜻한 물로 10분 정도 좌욕하는 것도 도움이 된다.

▷ 근골격계 질환

참선 자세는 목과 어깨 그리고 허리로 이어지는 근육에 긴장을 유발하고 무릎관절 주변 인대와 연골에 부담을 줄 수 있다. 강원(講院)에서 수학할 때 고개를 한쪽으로만 돌리거나 위쪽으로 시선을 고정 한 채 집중해 강의를 듣는 것도 어깨 결림이나 통증을 유발할 수 있다.

평소 오래 고정된 자세를 취하지 않도록 하고 수행이나 일반 생활 시 바른 자세를 유지한다. 또한 중간 중간 휴식을 취하고 가벼운 맨손 체조를 일상화하는 것이 좋다. 잘 때는 높은 베개를 피하고 8cm 정도 높이를 기준으로 자신이 베개 적당한 높이를 선

택한다. 근육이 결릴 때는 손으로 머리를 감싸 쥐고 내리거나(사진 ①) 손을 뒤로 해서 깍지를 끼고 뒤쪽으로 최대한 당겨 근육을 풀어준다.(사진 ②)

여성 수행자의 경우 남성보다 더 빈번하게 요통을 호소한다. 심리적 긴장은 근육의 긴장을 유발해 근육성 요통을 발생시키므로 정신적 스트레스를 줄이는 것이 중요하다. 무거운 물건을 들 때는 팔이나 허리의 힘만을 사용하지 말고 다리를 굽혀 물건을 들어 올린다. 지나치게 폭신한 침대나 요를 사용하지 않도록 한다.

흔히 ‘무릎 통증’으로 알고 있는 퇴행성 슬관절염은 무릎 관절의 관절면에 분포하는 연골이 얇아 없어지면서 염증이 생긴 질환이다. 55세 이상 인구의 약 80%, 75세 이상의 90% 이상이 관절에 퇴행성 염증이 생긴다. 특히 중년 이상이거나 과체중의 비구니 스님에게서 더 많이 나타난다. 퇴행성 슬관절염을 예방하기 위해서는 체중이 증가되지 않도록 하고 무릎 관절에 무리가 가는 풀어앉기, 쪼그려 앉기, 차가운 바닥에 앉기 등을 피하고 관절염의 유연성을 기르기 위해 요가나 맨손체조를 꾸준히 하는 것이 필요하다.

▷ 심혈관계 질환

평균 수명이 높은 수행자의 경우 고혈압, 동맥경화, 심장병, 중풍에 대한 대비도 해야 한다.

우리나라 인구의 27.8% 정도가 앓고 있는 고혈압은 85~90%가 원인이 불분명한 ‘본태성 고혈압’이다. 이는 집안내력으로 전해지는 유전이나 정신적 스트레스, 비만, 운동부족 등에 원인이 있는 것으로 보이지만 확정적인 원인은 찾기 힘들다.

고혈압 예방을 위해서는 지방질이 적고 짜지 않으며 칼로리가 높지 않은 음식물을 섭취하는 것이 필요하다. 또한 식물성 기름과 견과류 등 불포화지방산을 섭취하고, 재가불자의 경우 등푸른 생선을 많이 먹는 것이 좋다. 또한 아침체조, 산보, 걷기 운동 등 유산소 운동을 꾸준히 해야 한다.

수행자의 경우 실내에서 발바닥을 자극하는 운동이나 맨손체조, 걷기 운동이 적합하다.

혈액 속에 포함된 콜레스테롤이 기준치 이상으로 나타나는 고지혈증은 그 자체가 증상을 나타내는 것은 아니지만 혈액 내 지방 성분이 많으면 혈관 벽에 붙어 동맥경화를 일으키기 쉽다. 특별한 증상이 없으므로 건강검진을 정기적으로 받는 것이 좋다.

여수령 기자 snopy@buddhapia.com

틈날 때 하는 맨손체조도 약이 된다



5000원으로 만드는 사찰음식 <19>

우무 콩냉국과 우무 샐러드

올 여름도 무척 더울 것 같습니다. 이 글을 쓰고 있는 지금도 창문을 열어 놓고 시원한 썩자 한 잔을 곁에 두고 있습니다.

이렇게 더운 날이면 전 고향 대승사에서 뛰어놀던 기억이 납니다. 더운 여름 날, 아이들이 뛰어 놀던 노스님께서는 인자한 목소리로 “너무 뛰지 마라, 더워서 지친다”고 말씀하시곤 하셨습니다. 몇 년 전 노스님을 찾아뵈었을 때 많이 늙으셔서 그 고왔던 얼굴에 주름이 지고 건강이 안 좋아 보이셨는데... 이번 주말에는 꼭 스님을 뵈러 가야 할 것 같습니다.

노스님께서는 뛰놀다 지친 저희에게 새하얀 소면줄을 삶아 콩국에 넣고, 곱게 채 썬 오이와 수박으로 장식해 간식으로 내주셨습니다. 그때는 콩국이 왜 그리도 맛이 없었는지요. 스님에게 “스님, 우리도 자장면 먹으면 안 되나요?”라고 투정을 부리기도 했습니다. 우리는 자장면 타령만 하며 콩국을 안 먹으려 하고, 스님은 ‘절에서만 먹는 우유’라며 우리들에게 정성스레 콩국을 만들어 주시고...

지금은 그 콩국 맛을 내고 싶어도 낼 수가 없습니다. 아마도 그건 스님의 우리에게 대한 사랑이 가득 담긴 콩국이었던 때문일 것입니다. 요즘 전 그 콩국 맛이 떠올라 자주 콩국을 만들어 먹습니다. 사람의 입이란 것은 참으로 간사해서, 예전엔 그렇게 싫던 것들이 사찰음식을 공부하면서부터는 왜 그렇게 맛있어지는 것일까요? 언제부터인가 음식에 대한 욕심을 버리고 그저 감사한 마음으로 음식을 대하기 때문이 아닐까 싶습니다.

우리 불자님들도 올 여름, 냉장고 속에 탄산음료 대신 건강에도 좋은 산사의 우유, 콩국을 준비해 가족의 건강을 함께 지켜 나갔으면 합니다.

■ 만드는 법

<우무 콩냉국> 재료: 불린콩 2컵, 우무 1컵, 오이 1개, 죽염 약간, 통깨  
① 콩은 6시간 정도 불려서 3배 정도의 물을 부어 푹 삶는다(손으로 만졌을 때 살짝 눌러지면 익은 것이다).  
② 콩을 믹서에 갈아준다.  
③ 그릇에 우무를 담는다.  
④ 오이를 곱게 채 썬다.  
⑤ 유리 볼에 우무를 담고 콩국을 부은 다음 오이를 올려주고 통깨를 뿌려 낸다.



<우무 샐러드>

재료: 우무 1컵, 오이 1개, 양파 1/2개, 빨간 무 1개, 사찰식 마요네즈 3큰술, 통깨, 겨자, 설탕, 죽염 약간  
① 우무는 물을 충분히 빼 놓는다.  
② 오이는 돌려 깎기 하고 양파와 빨간 무는 곱게 채 썬다.  
③ 사찰식 마요네즈에 발효시킨 겨자를 섞어 매콤한 맛을 낸다.  
④ 우무에 야채와 마요네즈를 버무려 준 후 통깨와 죽염 설탕으로 간을 해 완성한다.



▶ 다음 주에는 시금치 경단콩국과 시금치 나물을 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

부처님의 팔만 사천 법문 일체가 종교 이상의 진리요, 과학이요, 의학이고, 의술이다.



불법(佛法)은 의학이다

송담 濬澗 지음

대한불교조계종제 25교구본사  
봉선사 조실 월운대선사께서 책내용을 (인간들에게) “구구절절 약이 되는 감로수라도” (감탄하시었다)

신국판 | 319쪽 | 값10,000원

송담 스님이 온갖 질병과 괴질로 고통 받으면서 죽어가는 사람들과 사업이 부도가 나 패가망신하여 가정이 파괴되는 과정을 보면서 부처님의 법문으로 환자와 가정과 사업을 일으켜 주었다. 우리 인간들에게 지수화풍地水火風의 4대에서 각각 101가지씩 404가지의 병이 발병된다고 하신 부처님의 말씀에 따라 많은 환자들의 병을 치료하였던 경험담이다.

※문의 - 법화사 | 02)2612-3358

전화 : 02)335-7883 팩스 : 02)335-7858 전자우편 : babosae@kornet.net

“봄이 그냥 오듯 꽃도 그냥 핀다오. 우리네 인생도 마찬가지로. 그냥, 살아가는 것이지.”

크스님 44인이 들려주는 나를 깨우는 소리

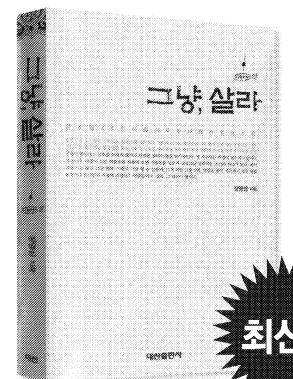
법정 무비 성수 해국 우룡 일오 원담 명정 인환 혜성 지중 대효 고산 지안 금산 대원 혜정 범룡 각성 정광 암도 지유 지관 수안 현산 해남 명성 월은 고우 지용 정천 묘엄 성타 목산 월주 지환 천운 상륜 혜산 진철 헤거 정무 천룡 보성

장영성 기자가 발로 뛰며 쓴 글은 불자들에게만 유용한 것은 아닙니다. 불교에 문외한이 읽어보아도 능히 이해할 수 있고, 오히려 이 글을 통해 불교의 요체를 한 번에 파악할 수 있습니다. 평이한 작가의 글을 읽다보면 어느새 불교의 전문가가 돼 있는 자신을 발견하게 될 겁니다. 특히 생활에 갇혀 사는 사람들을 괴롭히는 고뇌와 번뇌를 날려버려 지혜가 구름마다 들어 있어 모든 분들에게 권합니다.

-한택 스님(조계종 중앙종회위원 · 정철선 사명(이)가) 저자

그냥, 살라

장영성 지음/336쪽/15,000원



최신간

www.ssdp.co.kr

TEL:(02)3443-7233~4 FAX:(02)3443-2683 대산출판사