

질의 운동 효과 다양한 실험과 사례로 밝혀

몸을 낮추어 바닥에 앉드리는 행위인 절은 불교의 오랜 수행법으로 절을 통해 부질없는 집착을 하나하나 비워 나간다. 이러한 절이 마음을 낮추는 인격 수양과 함께 건강 증진을 위한 운동법으로도 현대인들에게 각광 받고 있다. 스트레스가 극심해지는 현대인에게 절은 마음의 평화와 질병을 고쳐주는 웰빙 프로그램으로 주목 받고 있는 것이다.

1월 15일 오후 10시부터 45분간 KBS-1TV에서 방송될 '생로병사의 비밀-뇌를 깨우는 108배'에서는 절이 종교를 넘어 현대사회에서 운동으로 새롭게 주목받고 있는 이유와 실제 어떤 효과가 있는지 알아본다. 프로그램은 108배를 통해 질병을 치유한 사례를 소개하고 양의학에서 과학적인 실험을 진행한다. 절을 통한 생체적 변화와 다른 운동과의 운동효과 비교 등 절 운동의 특징과 효과, 인간의 몸과 마음에 미치는 영향을 새롭게 분석한다. 세 가지 사례를 통해 절의 운동적, 질병 치유적 효과에 대해 과학적으로 검증한다.



#(사례1) 뇌출혈 환자 서희한

1997년, 당시 서울대 토목과 2학년이었던 서희한(34세, 누구보다 건강했던 그는 자원봉사를 위해 갔던 산에서 추락해 사고를 당한다. 뇌출혈로 인해 혼수상태였던 그는 끊임없이 깨달려야 하는 절망적인 상태가 되고 만다. 잃어버린 희망과 절망 속에서 10년을 보냈던 그는 병원에서 몸을 많이 움직이라는 처방에 수영과 물리치료 등 갖은 방법을 다 써봤으나 별 소득을 거두지 못했다. 그러던 중 법왕정사 주지 청건 스님의 절 수행에 관한 책을 보고 3년 동안 꾸준히 절을 하기 시작했다. 그 결과 놀랍게도 조금씩 걸을 수 있게

됐고 지금은 정상적인 활동을 할 수 있게 됐다. 최근에는 한국수력원자력 발전소에 당당히 취직해 제 2의 삶을 살고 있다.

(사례2) 당뇨환자

성빈센트병원 조재형 교수가 당뇨환자들에게 절 운동 프로그램을 적용해왔다. 우선 6명의 당뇨환자들에게 혈당검사와 무릎 X-ray, 자율신경계검사, 연속혈당 측정 등의 사전 검사를 실시한 뒤, 각 환자별로 운동처방 후 4주간 절 운동을 시작했다. 4주 후 다시 같은 검사를 해 본 결

과 의료팀은 놀라운 사실을 발견했다. 환자 6명 모두 몸에 근육량이 늘었고, 혈당수치가 낮아졌으며, 당뇨환자들에게 좋지 않은 유리지방산이 낮아졌다는 것을 알아냈다.

(사례3) 자양사회복지관 나란타 대안학교 학생들

서울 자양사회복지관에서 운영하는 나란타대안학교 학생 14명에게 '108배 절 수행 프로그램'을 실시했다. 우선 프로그램 진행에 앞서 동국대 일산병원 신경정신과에서 학생들의 주의력과 집중력 테스트를 시행했다. 사전 검사 결과 대다수

학생들이 주의력과 집중력이 현저히 떨어지는 것으로 나왔다. 취재진은 학생들에게 하루 1시간, 규칙적인 절 운동을 5주간 시켜줬다. 물론 주의력이 떨어지는 학생들을 규칙적으로 통제해 절 수행을 시키기엔 많은 어려움이 있었다. 우여곡절 끝에 실험에 성공한 취재진은 역시 5주 후 같은 방법으로 학생들에게 주의집중력 테스트를 받게 했다. 14명중 6명이 정상으로 나왔고, 그 외 학생들도 수업 태도와 주의력이 많이 향상됐다는 결과를 얻어냈다.

취재진은 단순히 절 수행에 참여한 이들의 개선된 신체 건강 수치에만 그치지 않았다. 전문가들에게 심도 깊게 절 수행의 운동적 기능에 대해 탐문했다.

청건 스님은 "많은 사람들이 절을 하면 무릎 등의 관절에 무리가 온다고 생각하지만 절은 자세만 올바르게 행하면 오히려 관절에 큰 도움을 주는 골절 운동"이라고 자세의 중요성을 강조한다. 그러면서 이 프로에서는 청건 스님이 올바른 절하기 방법도 제시한다.

고유선 숙명여대 대학원 체육학부 교수는 "서양의 유산소 운동은 운동 후 복식호흡의 효과를 이끌어 내지만, 절 운동은 운동시 복식호흡이 함께 이뤄져 짧은 시간 동안 심신의 안정과 건강에 도움을 줄 수 있다"고 설명했다. 고 교수는 "절을 행할 때 행해지는 호흡은 부교감신경을 활성화시켜 심신의 안정도 준다"고 덧붙였다.

이외에도 이 프로그램에서는 절 운동시 뇌파 및 심전도와 적외선 체열측정 등과학적인 실험을 통해 절의 다양한 운동적 효과에 대해 낱말이 보여준다.

김주일 기자



사찰음식의 모든 것
정산 스님 신촌 대표 · 동산불교대 사찰음식학과장

②유점사 식해

흔히 '식해'라고 하면 가지미식해를 가장 먼저 떠올립니다. 하지만 우리 조상들은 다양한 재료로 식해를 만들어 먹었습니다. 저는 불가에 입문한 후 노스님들께 도라지

갑습니다. 사찰식해에 대해 아는 사람도 거의 만나보지 못했기에 왜 사찰식해의 맥이 끊겨가는지 의문이 들 때가 많습니다. 식해는 아무래도 북쪽 사찰에서 주로 해먹다보니 우리 사찰에서는 보기 힘들다는 나름의 생각을 가지고 있었습니다. 그런데 최근 놀랄만한 일이 벌어졌습니다. 1450년 경 전순의라는 분이 쓴 <산가요록>이라는 책을 궁중음식 전문가 한복려씨가 찾아내 번역한 것입니다. 이 책 164페이지에 '도라지식해'만드는 법이 나와 있습니다. 한복려씨의 번역에 따르면 당시에는 도라지식해를 해 먹었으나, 지금은 맥이 끊어져 해먹지 않는다고 적고 있습니다. 하마터면 맥이 끊어질뻔한 것을 제가 이어가고 있다는 자부심도 들었습니다. 오늘은 유점사에서 전해오는 식해 만드는 법을 알려드리겠습니다.



노스님께 배운 식해 뒷맛이 개운해 맥이 끊긴 도라지 식해 너무 반가워

저는 불가에 입문한 후 노스님들께 도라지 뿌리나 더덕, 연근, 우엉, 버섯 등의 식물성 재료로 식해 만드는 법을 배웠습니다. 제가 노스님께 배운 식해는 맛이 무척 깔끔하고 향기로운 뿐만 아니라 뒷맛이 개운합니다. 게다가 발효음식에서 느끼는 중독성 또한 강한 편이라, 한 번 먹고 나면 또 먹고 싶고 입맛이 없을 때면 꼭 생각나는 음식이 되어 버렸습니다. 우리나라에 현재까지 전해 내려오는 민간의 식해는 육식보다는 생선이나 오징어, 조개류 정도가 전하고 있는 것 같습니다. 사찰음식으로 전해오는 식해는 도라지나 버섯 등이 있는데, 실제 절에서 만들어 먹는 예는 극히 드문 것

같습니다. 사찰식해에 대해 아는 사람도 거의 만나보지 못했기에 왜 사찰식해의 맥이 끊겨가는지 의문이 들 때가 많습니다. 식해는 아무래도 북쪽 사찰에서 주로 해먹다보니 우리 사찰에서는 보기 힘들다는 나름의 생각을 가지고 있었습니다. 그런데 최근 놀랄만한 일이 벌어졌습니다. 1450년 경 전순의라는 분이 쓴 <산가요록>이라는 책을 궁중음식 전문가 한복려씨가 찾아내 번역한 것입니다. 이 책 164페이지에 '도라지식해'만드는 법이 나와 있습니다. 한복려씨의 번역에 따르면 당시에는 도라지식해를 해 먹었으나, 지금은 맥이 끊어져 해먹지 않는다고 적고 있습니다. 하마터면 맥이 끊어질뻔한 것을 제가 이어가고 있다는 자부심도 들었습니다. 오늘은 유점사에서 전해오는 식해 만드는 법을 알려드리겠습니다.

유점사 식해 재료 : 도라지, 우엉, 무, 무청, 메주쌀, 고춧가루, 엿기름, 소금, 깨소금, 생강 만드는 법

1. 도라지는 껍질을 벗기고 3cm 길이로 먹기 좋게 채썬다.
2. 우엉은 3mm 두께, 1cm 넓이로 채썬다.
3. 무도 도라지와 같은 크기로 채썰고, 무청은 3cm 길이로 썬다.
4. 좁쌀은 씻어서 한시간쯤 물에 담갔다 시루에 찐 후 식힌다.
5. 엿기름은 체로 치고, 생강은 절구에 찧어 둔다. 깨는 볶아둔다.
6. 1-4의 재료를 고춧가루를 넣고 골고루 버무린 다음 30분 정도 둔다.
7. 좁쌀 식힌 것과 소금, 생강, 깨를 같이 넣고 버무린 후 엿기름을 넣고 다시 한번 버무린다.
8. 향이리에 담아 실내 상온에서 5일 정도 두면 맛있게 익는다. 겨울처럼 온도가 낮을 때는 1주일 정도 둔다. 보관은 냉장고에 한다.

謹賀新年 2008년 戊子年 새해 새날 자비광명 온누리에 佛紀 2552年

대한불교 조계종 제9교구 본사

팔공산 동화사

조실 진제 법원

주지 남명 허운
부주지 성수

노전기함 금당선원 선원장 지환
총무홍관 강원 강주 지운
교무각만 신도회 회장 김석순
재무법진 신도회 회장 김석순
사회법인 신도회 회장 김석순
포교승석 신도회 회장 김석순
호법도중현 신도회 회장 김석순
도감원주 신도회 회장 김석순

사부대중일동

http://www.donghwasa.net

■ 대구광역시 동구 도학동 35번지 TEL 053)982-0101~2 FAX 053)985-4405

한국 대승 불교 조계종

총무원장 김봉진	원로원장 관능
총무원장 윤화봉	총무국장 운고
경남총무원 약산	종회의원 신재
경북총무원 지명	종회의원 서암
부산시총무원 무원	종회의원 덕산
울산시총무원 혜관	종회의원 사우
양산시총무원 학성	종회의원 만능
대구시총무원 운성	종회의원 각성
광주시총무원 법장	종회의원 명재
밀양시총무원 정암	종회의원 운암
진주시총무원 영운	종회의원 덕재
포항시총무원 성재	교육원장 금봉
강원도총무원 해운	교육부원장 혜능
경기도총무원 총해	비구니총무 응주

■ 총본산 불국사 : 경남 창원군 부곡면 수다리 1105번지 TEL 055)521-1236 H·P 011-9528-4026
주지실 055)521-1286 / 총무원 055)351-0562 / 휴대폰 010-8331-0320

대한불교조계종

매봉산 고성사

주지 고성

■ 경북 칠곡군 동명면 봉암리755 TEL 054)977-0962

대한불교전통조계종

팔공산 봉경사

주지 아산
대중일동

■ 경북 경산시 와촌면 음양리 산 183 TEL 053)857-5686

대한불교조동종주석사찰

부원장석본사

주지 통원 행원

■ 경기도 남양주시 진접읍 팔아리 240-1 TEL 031)573-4848

대한불교조동종주석사찰

규정극장점본사

주지 원광 행광

■ 강원도 속초시 금호동 산 281-1번지 TEL 033)636-4627