

'단식' 몸과 마음을 비워라

봄은 새로운 시작이다. 하지만 겨우내 움츠린 몸은 마냥 무겁기만 하다. 체중계에 올랐더니 체중도 늘었다. 늘어난 체중을 보니 마음도 무거워졌다. 날도 풀리고 무언가 해보려하지만 무거운 몸과 마음에 금방 의기소침해지기 일쑤다. 새 봄, 새출발을 가볍게 하는 방법은 없을까? 다이어트와 체질개선을 위한 건강요법, 단식에 대해 알아본다.

과거 먹을 것이 없어 영양실조를 호소하던 시절도 있었지만 요즘은 넘쳐나는 음식 탓에 영양과잉 상태인 사람들이 많다. 과다하게 섭취한 음식은 위장을 비롯 한 신체 장기 곳곳에 부담을 주고, 쓰디 쓴 에너지는 체내에 노폐물로 쌓여 독으로 남는다. 단식은 일시적으로 영양 공급을 중단해 몸의 부담을 덜고, 신체 기능과 자정 능력을 회복시키는 최우법이다. 누구나 의지만 있다면 별다른 준비 없이 쉽게 할 수 있다는 장점이 있지만 고혈압, 당뇨, 소화기장애, 간염, 결핵 등 질환자는 절대 주의할 것!

일반적인 단식법은 단순히 음식을 섭취를 끊어 몸만을 살피는 수준이지만, 사찰의 단식 프로그램은 '몸과 마음이 하나'라는 원리에서 단식에 요가 명상, 참선 등을 병행해 심신의 건강을 함께 도모할 수 있어 더욱 좋다.

양주 육지장에서 매년 정기적으로 명상·단식·요가 수련회를 여는 지원스님(육지장사 주지)은 "요즘 사람들의 병은 많이 먹어 생기는 것"이라며 "단식을 하면 몸이 가벼워지고 먹는 습관 자체가 바뀐다. 특히 체내 활성산소가 줄어 노화를 막는 혁명"이라고 말했다. 스님은 "단식 프로그램에 참여했던 이들에게 단식 전·후 활성산소 수치를 재해줬더니 단식 후 활성산소 수치가 현저히 감소했다. 체중도 보통 7~8kg씩 감량했다"며 단식에 참여한 많은 사람들이 많은 효과를 보고 있음을 들어 현대인들에게 1년에 1~2회씩 단식할 것을 권한다.

실제 단식에 참여한 이들의 말을 들어 보자. 지난해 제주 원명선원(선원장 대호)의 '단식참선 수련회'에 다녀온 고상현(주임)은 "단식기간(단식 초기 2~3일) 동안 머리도 아프고 몸이 힘들었지만 3일이 지나니 몸이 가볍고 정신이 맑아졌다"고 말했다. 직장에 돌아와서도 3일간 단식을 해 했지만 생활에 전혀 지장이 없었다고 주임은 "참선과 단식으로 정신적 빈곤과 육체적 풍요에서 온 문제를 동시에 치유했다"는 단식에전문자다.

단식 경험자 3~4회된다는 자비행(53) 보살(53세)도 주위 사람들에게 단식을 권

유하는 케이스. 자비행 보살은 "단식 후 2일째 되는 날까지는 음식을 안먹었다는 생각, 먹어야겠다는 생각에 힘들었다. 먹어서 느끼는 것은 마음이라는 생각에 마음을 다스리니 3일을 고비로 배고픔이 해결됐다"고 말했다. 한번 단식을 하면 15일 정도는 거뜰히 해낸다는 보살은 "단식 후 고지혈증 수치도 낮아졌고 10년째 고생하던 만성위염도 나아졌다. 피부도 고와졌다"며 단식으로 얻은 건강을 자랑했다.

뿐만 아니라, 자비행 보살은 "무엇보다 단식을 하니 참선할 때 집중이 잘됐다"고 말했다. "속을 비우니 몸이 가볍고 정신도 맑아져 번뇌가 소멸했다. (먹는) 욕구 하나를 정리하고 나니 존재에 대한 명확한 개념이 이해가 아닌 체험으로 다가왔다"는 보살은 단식 후 원망 많던 삶에서 벗어났다고 말했다.

단식은 어떻게 할까? 보통 단식은 예비단식(준비기), 본단식기, 보식기간(회복기)을 거친다. ▲예비단식기: 우선 평소 식사량을 줄이며 단식을 준비하는 예비단식 기간이 중요하다. 2~3일간 식사량을 서서히 줄여 마지막 날 저녁 식사량은 평소 먹는 양의 절반으로 줄인다. 전체 식사량을 줄이면서 아재 섭취량은 늘려준다. 커피, 담배 배 등 자극적인 기호식품은 금물이다.

▲본단식기: 모든 영양공급을 끊는 실제 단식기간이다. 영양공급 중단에 따른 몸의 변화를 유심히 관찰하고, 충분한 수분공급으로 탈수가 오지 않도록 한다. ▲회복기: 단식 후 몸이 가벼워지고, 감압 등 마사지도 한다. 단식 중에는 감정을 고요히 하고, 격한 운동을 삼간다. 스트레칭과 산책, 참선 등으로 몸을 풀어 준다. 개인에 따라 구토·어지럼증·피부발진 등의 명현 반응이 생길 수 있어 전문가의 도움은 필수다.

▲보식기간: 정상 식생활로 돌아오는 준비단계로 단식의 효과를 극대화하고 부작용을 최소화하는 기간이다. 5일 정도 죽, 미음 등을 조금씩 섭취한다. 제주 원명선원의 단식 프로그램은 특이하게도 예비단식기와 보식기간을 거치지 않는다. 대호 스님의 경험에서 얻어진 금강단식은 단식기간 중 따뜻한 물과 죽을 섭취하고 가벼운 운동 및 참선을 주로 한다. 대호 스님은 "정상적인 식사를 하다가 바로 단식에 들어가도, 단식 후 바로 정상적인 식사를 해도 부작용이 전혀 없는 단식법이다. 준비기간 및 회복기가 필요 없어 바쁜 현대인들 누구나 쉽게 동참할 수 있다"며 권한다.

양주 육지장사 www.yukijijangsa.org, (031)871-0101 제주 원명선원 www.wseon.com, (064)755-3322

조용섭 기자 cetana@buddhapia.com <사진제공: 원명선원 자비행 보살>

체질 개선·활성산소 수치 낮춰 노화예방 요가·참선과 병행하면 마음 치유 효과도

몸이 가벼워진다.
변비가 사라진다.
혈액이 맑아진다
피부가 좋아진다
체질이 개선된다
기억력이 증가한다.
면역력이 증가한다.

단식의 효과는?

- 몸이 가벼워진다.
- 변비가 사라진다.
- 혈액이 맑아진다
- 피부가 좋아진다
- 체질이 개선된다
- 기억력이 증가한다.
- 면역력이 증가한다.

health 건강 칼럼 column

23. 인공수정체

최근 안과에서 가장 많이 하는 수술이 백내장 수술이다. 백내장 수술을 받는 많은 분들이 수술 시 통증이나 수술 후 주의사항, 합병증 등을 궁금해 한다. 하지만 정작 눈 속에 영구적으로 삽입하는 인공수정체에 대해서는 별 관심이 없는 듯하다. 요즘은 백내장 수술 후 삽입하는 인공수정체에 대해 알아본다.

백내장은 카메라의 렌즈에 해당하는 눈 속 수정체가 뿌옇게 혼탁이 와서 사물이 흐리게 보이는 상태. 나이가 들어 노안과 함께 찾아오는 시력저하의 대표적 질환으로 약물 치료는 없고 모든 경우에서 수술로 치료를 한다. 수술방법은 혼탁한 백내장을 제거하고 그 자리에 수정체를 대신 할 인공수정체를 삽입하는 방법이다. 백내장 수술은 지난 20여년 동안 비약적으로 발전했다. 안약으로만 마취하고 수술 시 통증도 거의 없다. 시력 회복 속도도 빨라져 바로 다음날이면 일상생활을 하는데 불편함이 없을 정도다. 이런 백내장 수술 기법과 더불어 인공수정체 역시 꾸준히 발전해서 지금은 다양한 기능의 인공수정체를 선택할 수 있다.



초창기 인공수정체는 재질도 문제지만 디자인이 눈 속에서 안정적인 위치를 유지하기가 힘들었다. 인공수정체가 각막 뒷면과 닿아 수년 후 각막이식을 하는 경우도 흔히 볼 수 있었다. 그러다가 80년대 이후 후방 인공수정체가 나오면서 인공수정체를 눈 속에 안정적으로 장기간 둘 수 있게 됐다. 하지만 이때에는 인공수정체가 PMMA라고 하는 딱딱한 재질로 되어 있어 안구에 넣기 위해서는 각막을 1/3 이상 넓게 절개해야 했다. 따라서 수술 시간도 길고 시력 회복도 2~3개월 이상 걸리는 등 불편함이 있었다. 1990년대 이후에 접히는(foldable) 인공수정체가 나오면서 인공수정체를 반으로 접어 눈 속

에 삽입할 수 있게 됐다. 이로 인해 백내장 수술은 급속도로 발전했고 오늘날과 같은 수술로 진보했다. 즉 각막을 크게 절개할 필요가 없이 3mm 이하의 작은 절개로 수술할 수가 있게 됐고 눈에 주사를 직접 맞는 마취도 필요 없게 됐으며 심지어는 수술 후에 각막을 봉합할 필요도 없는 무봉합 수술의 시대를 맞이했다.

최근 몇 년 동안에는 더욱 다양한 기능의 인공수정체가 나와 이제는 인공수정체도 개개인에 맞추는 선택의 시대가 됐다. 우선 가장 주목 받고 있는 인공수정체는 노안교정 다초점 인공수정체이다. 일반적으로 인공수정체는 초점이 정해져 있어서 먼 곳을 잘 보이게 하면 근거리는 볼 수가 안경 착용해야 하지만 다초점 인공수정체는 초점이 원거리, 근거리 2개가 있어서 돋보기 없이 독서 가능해진다.

눈에서 시신경 세포가 모여 있는 곳이 망막인데 망막 보호기능이 있는 인공수정체도 있다. 대부분의 인공수정체가 자외선을 차단하는 기능이 있지만 자외선 못지않게 망막기능을 떨어뜨리는 주범이 가시광선 중 청색파장이다. 청색파장과 자외선을 함께 선택적으로 차단하는 인공수정체는 눈의 노화 과정인 망막변성을 예방한다.

비구면 인공수정체도 있다. 젊은 나이의 눈은 각막-수정체로 이어지는 굴절의 특징이 비구면이라 초점심도도 깊고 빛 번짐도 적은 장점이 있다. 하지만 나이가 들면서 수정체의 노화에 의해 점차 비구면의 장점을 잃게 된다. 이러한 장점을 다시 복원시켜주는 비구면 인공수정체는 굴절 교정인수정체와 좀 더 흡사해졌다고 할 수 있다.

최근에는 다초점, 망막보호, 비구면과 같은 장점을 모두 갖추고 있는 렌즈도 나오기 시작했다. 바이오텍 수술만 잘되면 그만큼 시대에서 본인의 필요에 따라 가장 적합한 인공수정체를 고르는 시대가 됐다. (02)755-0055 ■ 김준현(소중한 안과 원장)

생명 에너지를 온전히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다. 원인용 요가미음

민속죽염

20년 전통
조상의 열과 땀이 담긴 우리 민족의 대표식품

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 함성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

9번 구분
가 루 지죽염 125g 27,500원
가 루 지죽염 230g 50,000원
알갱이 지죽염 125g 27,500원
알갱이 지죽염 230g 50,000원

2번 구분
보급형 민속죽염 500g 10,000원
(음식조리용·양지용·피부미용)
기본 배송비 2500원 (단일회이상 구매시 무료배송)

주문전화 : 0531985-1135 / 0541733-0979
전국 각 지역별 판매처 모집중! 016-823-0483
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

전강대선사님 인가제자 대원 문재현 선사님

〈대원 문재현 선사님 역저〉

- 바로보인 무문관
- 바로보인 벽암록
- 바로보인 천부경
- 바로보인 금강경
- 바로보인 신심명
- 바로보인 중도가
- 바로보인 반야심경
- 바로보인 선가귀감
- 바로보인 진동록 전5권
- 영원한 현실
- 주머니 속의 심경
- 바로보인 범용선사 심명
- 선을 묻는 그대에게 1, 2권
- 바로보인 환단고기 전5권
- 세월을 복채로 세상을 복삼아
- 앞뎀에 국화꽃 꺾고 복산에 찾는 희다
- 바로보인 선문영송 전30권 중 11권

대원 문재현 선사님이 역저한 **(바로보인 선문영송) 제 11권 출간!**
전 30권의 대장경이 3분의 1을 넘어섰고 있습니다. 대원 문재현 선사님은 최초로 1,454칙의 분공안을 한 척도 빠짐없이 명하고 송하여 공안 참구의 길잡이 역할을 하고 있습니다.

02-3494-0122 www.zenparadise.com

四代傳統

계룡산파 계보도

금호당 약호 - 보응당 문성 - 회응당 상균 - 원만당 석운

해동불교미술원

016-219-7180 / 011-743-5167

발, 다리, 허리가 불편하십니까?

귀의 삼보하얏고 무자녀 한 해도 불보살님의 가피가 항상 함께 하시길 발원 합니다. 사부대중의 발도 인한 몸 건강을 생각, **발명 특허**를 획득한 지압발걸음 보담합니다.

하루종일 서서 근무하시는 분들을 위한 **희소식!!**
초극세사·실리콘·동 99% 함유 특허 10-08063372 소재로 **발냄새 제거, 무좀 예방!!** 장인정신으로 수작업으로만 만들었습니다.

지압·동 걸창

- 초극세사
- 실리콘
- 동 99%

가격 15,000원
• 사이즈 : 230-280

▶ 분사·전시장: 서울 중구로 공평동 143번지 402호 1호선 중각역 2번출구 100미터
▶ 문의·주문: 02)733-5715 011-9000-5715
▶ 계좌: 우리 178-08-109613 (예금주: 박해운 합창)

NAVER
민행화 인더넷쇼핑 민행화