



### 함영의 밥맛 나는 세상

60 밥은 '잘 놀기' - 신 화백 편2 <끝>

## 소 뒷걸음치다 쥐 잡은 김치비법

한 지인의 출판기념회에서 일 년 만에 만난 신 화백님은 여전했다. 재치 넘치고 유머러스한 말투나 특유의 입담은 분위기를 압도해 그가 함께한 자리는 늘 웃음이 넘쳐났다. 한쪽에서 그의 얘기를 경청하던 나는 전날 피곤이 가시지 않아 한숨 자를 요량으로 테이블에 앉았다.

“얘는 오늘 먹고 한숨 자고 먹고 한숨 자고 계속 이러네.”

원실 언니의 말을 받아 신 화백님이 뜬금없이 누에가 다섯 번 짐을 지는 이유에 대해 설명했다.

“누에가 다섯 번 짐을 지는데 다섯 번 짐을 지는 건 다섯 번 허물을 벗는다는 거야. 인간이 공부하고 해탈하려는 것도 허물을 벗는 거야. 허물 벗는 거야. 허물 벗는 거야. 다섯 번 자고 여섯 번째 나뉘어 되는데 그러던 인간은 얼마나 많은 허물을 벗어야 되겠어. 부처는 팔만사천 번뇌라고 그랬지.



선경 언니의 김치담그는 법은 '대충 대충'이다. 오허리 신경 써서 하면 맛이 이상한데 대충하면 맛있는 것이 그녀의 지론이다.

팔만사천번의 허물을 벗어야 한 인간으로서 날아가는 거야. 영이 너는 몇 번 잠자고 허물을 벗었나?”

피곤과 식곤증이 겹쳐 술술 쏟아지던 잠이 순간 달아나 눈만 멀뭇멀뭇 뜨고 있던 내게 신 화백님은 계속 말을 이어나갔다.

“그러니까 팔만사천 번뇌를 벗어야 제대로 한 인간이 되고 부처가 되니까 허물 벗는 걸 두려워하면 안 되겠어? 그런데 허물을 팔만사천 번 벗으려면 얼마나 바쁘게 벗어야겠어? 그래서 바쁜 거야. 인생이... 그래서 부지런히 정진하고 그러지 않겠어.”

신 화백님의 이야기가 소위 기생 여자로서 통하는 미경 언니가 “철학적인 얘길 하시니까 술이 깨네 깨”라며 면지를 걸고, 신 화백님은 이에 질세라 “아니 누에가 허물 벗는 게 철학적이야?”라며 응수한다. 두 사람이 옥신각신 정을 나누는 사이, 한쪽에서 다소곳이 자리를 지키고 있던 선경 언니가 “제가 짚에 김치를 담그러 가야 돼서요”라며 먼저 일어났다. 절집 김장을 담글 정도면 그 실력이 만만치 않을 듯싶어 “무슨 비법이요?”라고 물으니 돌아오는 답이 너무 신기하다.

“그냥 대충 하면 되는데... 정말로 신경 써서 하면 맛이 이상한데 대충하면 진짜 맛있어요.”

헤어지기가 못내 서운한 신 화백님이 이번에는 선경 언니의 발목을 잡기위해 다시 정황한

해설을 잇는다.

“그러니까 소가 뒷걸음치다 쥐 잡은 꼴인데, 그게 대충 어떻게 하다 보니 수십 년간 그렇게 잘된 거지. 그런데 거기에 대고 비법을 물어보니 순간 불인중세가 온 거야. 이 불인중세가 나중엔 사람을 한자리에 오래 못 있게 하거든. 오늘 김치 간보러 간가는 것도 실은 거짓말인지 몰라. 오래 있으면 뭔가 내 불안이 표출될 것 같으니 자리를 빨리 뜨는 거지. 안 그래?”

간다는 사람을 잡는 방법도 가지가지다. 순진한 선경 언니는 “실은 김치를 많이 담아보진 않았어요. 간을 잘 보는 거지. 그런데 저번에 뽕뽕 이것을 넣고 해봤더니 맛있더라고요”라며 자백 아닌 자백을 한다.

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

“무슨 소리여. 배추는 새우처럼 새우처럼 멸치처럼 조금 넣고 하는 게 맛있어. 아니면 황석어처럼 맛있어. 그걸로 담기도 좋아. 우리가 흔히 황새기잖아?”

## 불교와 무술이야기 2 무술은 왜 생겼나?

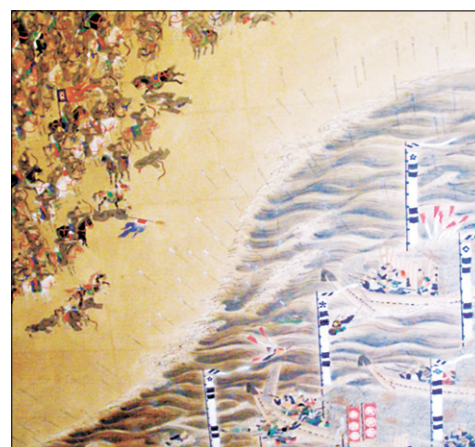
### ‘무예’ 생존위해 필수적인 ‘기술’

그냥 서로 화합하며 좋게 살면 무술 같은 것은 필요 없지 않을까요? 삶에 있어 한 가지 괴로운 것은 너무나도 많은 이상이 현실과 괴리되어 있다는 것입니다.

근본불교 교리에서 ‘사성제’는 변하지 않는 진리입니다. 그 뜻은 ‘고통은 집착이 원인이고, 그 집착을 놓기 위해서는 수행을 해야 하며, 수행을 통해 욕심을 버리면, 열반을 얻는다’라는 말입니다.

필자는 처음 승려가 되었을 때 원대한 꿈을 가지고 그 길을 갔습니다. 쉽게 말해 ‘도(道) 통하기 위해서’지요. 하지만 점차 도가 무엇인지 몰랐습니다. 중학교 때부터 정예 열심히 나갔지만 스님들께 “스님 도가 뭐예요?” 하고 물어보면, “플 앞의 잣나무지” 하는 식의 선문답만 돌아와서, ‘음- 도는 그냥 알 수 없는 무엇이고, 참선을 하다보면 통하나 보다’ 하고 생각했죠. 길과 목표는 있었지만 그 세부사항은 전혀 알 수가 없었기에 세월만 보내고 있었고. 그냥 지나가는 세월은 발전 없는 수행생활이 고통으로 다가왔습니다. 그래서 ‘현 불교에서 행하는 모든 수행을 다 섭렵해 보자’ 라는 명목으로 무술까지 했던 것입니다.

그러던 중에 만난 부처님 당시의 근본교리는 지켜져 가는 수행생활에 전환점이 되기에 모자람이 없었습니다. 하지만 진정 마음으로 느끼고 그 수행법을 행하지 않고, 중국시대의 선(禪) 수행을 하는 것이 문제였기에 암기과목으로 전락해 버린 것입니다.



임진왜란 전투 그림.

부처님 당시의 사람들은 사성제 설법을 듣고 발심을 하여 불교를 따르지만, 지금은 사성제가 아닌 중국시대 선사들의 선문답을 듣고 출가하는 것이 그 시대의 차이라고 말할 수 있습니다.

그렇다면 고(古), 집(執), 멸(滅), 도(道) 사성제에서 가장 핵심적인 단어를 도(道)일까요? 아닙니다. 그것은 마지막 결과 문제이지, 시작하는 사람이 이해하기에는 한계가 있는 것입니다. 사성제에서 말하는 도는 다른 말로는 ‘열반’이고 팔리어로는 ‘닙빠나’입니다. 우리

는 보통 ‘닙빠나’ 라는 표기보다는 ‘니르바나’ 라는 표기가 친숙한데 후자는 팔리어가 아닌 산스크리트어 발음으로 그 뜻은 같습니다. 이 단어의 뜻은 ‘소멸’이라는 말로써 그 뜻은 ‘더 이상 윤회에 들지 않는다’입니다. 가장 중요한 단어를 바로 고(苦)입니다. 이 고를 바로 알아야 만이 세속의 욕락은 덧없고 부질없는 것이라는 마음을 갖게 되고, 그 고를 끊기 위해 수행에 접어들기 때문입니다. 그 수행이 말하는 것이 사성제의 滅(滅)입니다.

욕락의 원인은 집착인데, 왜 집착이 생길까요? 바로 욕심 때문입니다. 말이 쉽지, 욕심을 버리기가 그리 쉬운 것은 아닙니다. 그러나 욕락과 집착은 누가 먼저라고 할 수 없이 앞과 뒤가 없는 원과 같습니다.

이렇듯 무예 역시 욕락에 의한 것이라는 것을 밝혀보며 본 주제로 돌아가겠습니다. 무예는 과거 인류의 탄생과 더불어 생존을 위한 싸움기술로부터 시작했습니다. 이는 생존을 위해 필연적인 것이었습니다.

‘봉의군신’이라는 말이 있는데 그 뜻은 허물은 벌과 깨미에게도 위 아래의 서열이 있다는 말입니다. 학장 시절을 다 거쳐보셔서 아시겠지만 각 학급마다 누가 장이고, 두 번째고 하는 식의 주먹서열이 정해져 있습니다. 이것은 내가 남보다 뛰어나야 한다는 생각이 이런 결과를 만드는 것입니다. 예전 원시시대도 생존을 위해서 동물이나 다른 부족들과의 싸움에서 이겨야 했으며, 이에 자신을 방어하고 더 나아가 상대를 어떻게 하면 더 쉽게 제압할 수 있을까? 하는 연구에 연구가 점차 고급 무술로 발전하는 계기가 된 것입니다.

역사가 말해 주듯 무력은 인간의 삶에 있어 빼려 뺄 수 없는 것입니다. 나만 착하고 신센같이 산다고 할까요? 우리는 임진왜란과 일제 식민지 시절을 거치면서 그러한 안 된다는 것을 뼈저리게 배운 민족이기에 다른 어떤 나라보다도 단결이 잘 되는 것입니다.

황형수 / 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



## 국순려의 팔사이야기

2 팔사의 정의와 역사

### 할머니가 아픈 배를 만져줬듯...

팔사(刮痧)의 ‘팔(刮)’자는 긁는다는 뜻을 가졌고 ‘사(痧)’는 괴질 또는 반점이란 뜻을 가졌다. 즉 괴질을 긁어서 반점을 사출시키거나 독성을 하중하여 체내 항상성을 회복한다는 뜻이다.

여기서 팔사(刮痧)의 정의를 간략히 기술코자 한다. 인체의 피부에는 몸 안과 몸 밖의 환경변화에 따라, 반응을 나타내는 많은 반응점들이 있다. 서양의학에서는 감각수용기라고 말하고 동양의학에서는 혈이라고 말한다.

이러한 반응점은 헤아릴 수 없이 많다. 학설에 따라 그 숫자의 차이는 상당히 크게 나타난다. 그러나 공통점은 이러한 피부 반응점을 자극하면 인체의 내부 환경에 변화가 생겨 건강능력 향상을 기할 수 있다는 것이다. 바꾸어 말하면 인체 피부에 분포 되어 있는 피부 반응점을 팔사(刮痧)도구로써 밀기, 누르기, 긁기, 빙기기, 파기, 두드리기 등으로 인체구조적인 형태의 근육과 골격을 자극한다. 혈관, 림프관, 신경, 경락을 순환노선에 따라 자극을 주면 체내의 환경이 개선되어 건강능력이 최대한 발달해 건강관리에 도움이 되는 데

체요법을 팔사(刮痧)라고 한다. 즉, 병이 있어 약물치료를 받는 사람은 약물 독성을 배출시키고 약물효능은 극대화시켜 ‘질병’이 빨리 회복될 수 있도록 도와주는 보조적 역할을 해주는 대체요법이며 아견강자(亞健康者)병명은 뚜렷이 없으나 몸이 늘 피로하며 잘 아프거나 약한 사람은 몸을 기쁘게 만들어 주는 건강관리 방법인 것이다.

나이가 건강관리란 환자가 아니라면 자기 자신이 스스로 실행할 수 있을 때 자신의 건강능력 확보를 가장 잘 알 수 있다. 또 돈이 적게 들면서 시간도 적게 들고 관리 방법을 배우고 익히기 쉬워서 누구나 실천하면 건강관리가 될 수 있는 공통점을 가져야 한다는 것이 필자의 건강능력개발법에 대한 팔사(刮痧)이념이다.

팔사(刮痧) 대체요법 역사는 아쉽게도 우리나라에서는 역사적 기록을 찾아볼 수 없다 해도 과언이 아니다. 신석기 시대 ‘핍석’이라는 팔사 화석으로 보이는 도구가 있다는 기록 정도 밖에 없다.

중국은 B.C. 2000년 한나라 시대 52병방 의서에 기록돼 있다. 명, 청시대 장경약, 파지사 저술의서에 상세

히 기록되어 있고 20세기에는 대만화자 여계유 교수 의서에 팔사(刮痧), 도구, 팔사기법이 기록되어 있다.

그러나 우리나라에 역사적 기록이 없다 해서 우리나라는 팔사 대체요법이 전래되지 않았고 중국에만 전래된 외치법(外治法) 우리나라와 달리 중국은 팔사를 의료법으로 인정하고 있음이라고 생각하지는 않는다.

왜냐하면 인체 사지에서 손이나 원시시대부터 생활 도구, 의료도구, 심지어 무기까지 써 온 도구이기 때문이다. 손자가 배 아프다고 하면 할머니가 손을 짹짹 비벼서 아픈 배를 만져주고, 급제한 사람이 있으면 바늘을 머리에 찌는 문헌 다음 문헌을 찾아 손가락 끝을 찌르거나, 호리병에 참기름을 발라 등을 정성껏 문질러 주며 설사를 하게하거나 토하게 만든 것은 불과 40년 전 우리나라 오지 지방에서 흔히 볼 수 있었던 팔사기법중 하나이기 때문이다.

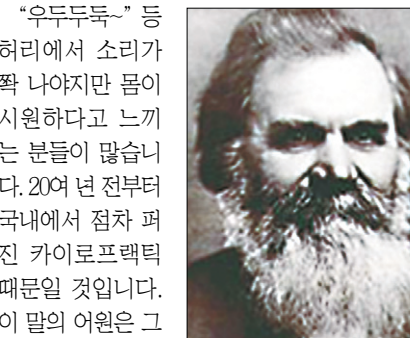
단지 의술을 천민들이 행하는 기술이라고 여겨 의사를 홀대했던 우리나라 사회적 배경과 의사를 재상 다음으로 존중했던 중국사회적 배경의 차이 때문에 우리나라는 기록이 없을 수 있다고 유추 될 뿐이다. 이처럼 몸에 이상이 있을 때 인간의 피부를 자극시켜 정상적인 건강상태로 회복한 팔사 대체요법은 유구한 역사를 흐르면서 우리나라에도 전수됐을 것이라는 말이다.

단지 그 시술법이 너무 간단하고 용이하기 때문에 누구든지 쉽게 배울 수 있으므로 의사들은 이를 가볍게 여겼을 것이고 빈민층은 의학적 이론을 배울 수 없었던 것뿐이었다. (02.557-1628-9)

국순려건강능력개발원장

## Dr. 황의 바른 자세 · 바른 생활

2 체형교정의 발달사



카이로프랙틱을 체계화 시킨 데니얼 데이비스 필머.

“우두두둑...” 등 허리에서 소리가 짝 나지만 몸이 시원하다고 느끼는 분들이 많을 것입니다. 20여 년 전부터 국내에서 점차 퍼진 카이로프랙틱 때문일 것입니다. 이 말의 어원은 그리스어에서 ‘손’을 뜻하는 ‘케이로스’와 치료하다는 뜻인 ‘프래티스’에서 온 말입니다. 카이로프랙틱은 약물이나 수술을 사용하지 않는 자연 요법입니다. 매우 보수적이면서도 자연적인 접근법으로 인체를 한 부분이 아닌 전체에 초점을 두고 연구하며 치료하고 있습니다. 특히 예방과 유지적인 면에 역점을 두어 영양과 운동을 겸한, 신경·근육·골격을 복합적으로 다루는 치료법입니다. 이는 미국인 ‘데니얼 데이비스 필머’가 학문적으로 체계화하고 널리 보급하였습니다. 필머는 1895년 어느 날 17년 동안 귀

머거리로 지내는 환자를 치료하다가 우연히 목뼈 가운데가 볼록하게 튀어나온 것을 발견하고는 그곳을 힘껏 눌러 제자리로 돌려놓았는데, 그 순간 환자의 귀가 갑자기 푹러 버린 것이었습니다. 그 뒤에 팔머는 뼈와 질병의 관계에 대해 연구를 시작하였고, 그 시작은 현재까지 진행되고 있는 것입니다. 이미

모하게하고 생산성을 떨어뜨려, 환자를 고통스럽게 하고 국가 보건 체계의 비용을 소모하게 하여 경제에도 악영향을 끼칩니다. 카이로프랙틱 치료의 큰 장점은 환자의 치료 만족도가 높다는 점입니다. 가장 흔한 치료 대상 질병인 요통, 경부통, 두통 등에 있어서의 장점은 객관적이고 과학적 증거로 뒷받침됩니다. 메디칼 의사(우리나라 일반 의사들은 만성적이고 기계적인 요통 환자와, 검사에서 뚜렷한 병명이 나오지 않는 환자들로 매우 힘들어 하고 있습니다. 메디칼 의사와 카이로프랙틱 의사가 공동 진료를 하는 것도 상호 보완적인 일입니다. 메디칼 의사들은 투약 치료가 필요한 경우나 수술이 필요

나면 임상실습을 거쳐 국가에서 인정하는 자격시험에 합격해야 합니다. 이로 볼 때 우리나라 의대에서 잠깐 배우는 것을 미국과 비교할 때 그 수준이 같으리라고 보기는 어렵습니다.

수련기간이 중요한 이유는 모든 환자의 상태는 일괄적이거나 통계적으로 구분 할 수가 없습니다. 키, 나이, 골밀도·근육 분포도 등등 모든 것이 다르기 때문에 그러기에 건강관 남자에게 한 시술의 강도도 노인이나, 출산 후 여성에게 행하였을 경우 뼈가 부러지는 상태까지 갈 수도 있으며, 이런 일이 간혹 발생 합니다. 본인 역시 4200여 시간이라는 방대한 수련 동안 헤아리기 힘든 환자를 만났으며,

해 휘어질 대로 휘어져 카이로프랙틱에 의존하기 전에 미리미리 휘어지지 않게 한다는 것입니다. 아기가 기어다니다 일어나 걷는 순간부터 척추변형의 시작을 알리는 것과 다름이 없습니다. 더 나아가 양 손 중에 하나를 집중적으로 사용함으로써 점진적인 박차를 가하게 됩니다. 그러기에 몸을 원상태로 돌려놓는 체형교정법은 식사와 다음없이 해야 하는 일상생활이 되어야 합니다.

<PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697>

황상보 / PnP교정센터원장

## ‘카이로프랙틱’ 약물 · 수술 하지않는 자연요법

세계 여러 나라에서 카이로프랙틱을 법제화하고 있습니다. 세계 인구의 반이 살고 있는 아시아가 카이로프랙틱을 법제화하거나 인증하는데 있어서는 가장 늦은 지역입니다. 그 이유는 이 지역에 최근까지도 정규 학교나 인증된 대학이 없었고, 이에 따라 상대적으로 적절히 교육 받은 카이로프랙틱 의사가 배출될 수 없었기 때문입니다. 카이로프랙틱 의사는 아주 일반적인 문제를 진료합니다. 가장 많은 환자들은 요통 환자, 경추, 그리고 다른 근·골격계 통증 환자입니다. 요통과 두통은 일터에서 시간을 소

한 경우의 질병에 대해 전문적으로 진료 할 것이고, 카이로프랙틱 의사는 생체역학적인 기능 문제에서 기인된 급·만성 질환을 카이로프랙틱의 전문적 치료·도구인 교정으로 치료하고 운동을 처방할 것입니다. 각각의 치료가 필요한 환자들을 서로에게 보내 줄 수 있습니다. 우리나라는 아직 전문 카이로프랙틱 의사가 존재한다고 보기는 어렵습니다. 물론 하는 곳이야 많지만, 미국과 비교해 보면, 미국은 카이로프랙틱 의사가 되려면 수련의 기간 6년간 4200시간의 수업을 이수해야 합니다. 이 기간이 끝

그 과정을 거치고 나니 손으로 만져 보는 것만으로 환자의 상태를 알 수 있는 정점에 이르렀습니다. 그 결과 환자에게 가장 알맞은 시술을 할 수 있게 됐습니다. 이렇게 되기까지는 전문 교수님들과 수업은 임상실력이 제 스승이 된 것입니다. 미국의 경우는 초등학교부터 고등학교까지 매년 정기적으로 척추진진을 합니다. 척추진진을 미연에 방지하고 척추 측만증을 조기에 발견해 치료하고자 하는 이유입니다. 척추진진을 통해서 학생 스스로 척추를 관리하도록 하는 교육적 의미도 큼니다. 이는 다시 말



인체의 골격.