

정지천 교수의 건강칼럼

의지가 강하면 삿됨이 침범 못한다

겨울이 다가오면서 감기나 알레르기성 비염 등으로 고생하는 분들이 늘고 있다. 감염성 질환에 걸리지 않으려면 면역(免疫) 기능이나 항병력(抗病力)이 강해야 하는데, 한의학에서는 '정기(正氣)'가 강해야 하는 것으로 본다.

질병을 일으키는 나쁜 기운을 '사기(邪氣)'라고 하는데, 세균이나 바이러스에 해당한다. 몸에 사기가 들어오면 맞서 싸우는 것이 '위기(衛氣)'이다. 위기가 바로 면역력이라고 하겠는데, '정기(正氣)' 중의 하나다. 그러므로 사기가 침범해 들어오는 곳은 반드시 정기가 허약한 상태이다.

여러 원인에 의해 정기가 허약해지게 되면 밖으로부터 사기가 쉽게 침입할 수 있고 또한 몸속에서 습(濕), 담(痰), 열(熱), 어혈(瘀血) 등의 사기가 생겨나서 온갖 질병을 일으키게 된다. 반면에 정기가 충실하면 어떤 사기라도 방어할 수 있거나 싸워서 이길 수 있으므로 '신종 플루'에도 걸리지 않는다.

면역 기능과 관계있는 장기는 폐(肺), 비(脾), 신(腎)이다. 폐의 기는 위와 상통하고, 비장의 기는 영양을 공급하여 기(氣)와

혈(血)이 생성한다. 폐, 비, 신장의 기가 허약하면 면역 기능이 떨어지게 되는데, 그 중에서도 신장의 기가 가장 중요하다.

정기를 강하게 하는 비결은 첫째, 강한 정기를 타고나면 된다. 신장의 정기는 우리 몸의 정기의 근본으로서 태어날 때 부모로부터 물려받는 것이다. 만약 부모의 신장 기운이 약하면 자식이 그대로 물려받아 신장의 기가 허약한 체질이 되어 온갖 질병에 시달리고 조로(早老)하기 쉽다.

둘째, 양생법(養生法)을 잘 지켜야 한다. 양생법이란 무병장수를 위한 생활건강법으로서 음식 운동 정신 성생활 수면 휴식 노동 환경 계절 등 여러 방면에 걸쳐 있다. 기본은 규칙적인 생활에 과로, 과음하지 않으며 꾸준히 운동하고 아울러 마음을 잘 다스려 정신을 편안하게 하는 것이다.

셋째, 정신력이 강해야 한다. 임진왜란 때의 의병장으로 유명한 조헌(趙憲; 1544-1592) 선생은 역병(疫病)·염병, 돌림병, 요즘의 급성 전염병)이 극심하여 10명 중에 7-8명이 죽어나간다는 곳으로 귀양을 갔다. 동행했던 아우와 아들이 역병에 걸리고, 아우는 목숨마저 잃고 말았지만 자



신은 걸리지 않고 말짱했다. 이는 앞의 두 가지 외에도 임금 앞에 나아가 도끼를 들고 상소(上疏)를 올릴 정도로 왕성했던 '기(氣)'가 들어가는 것 같다. 주위 사람들은 이것을 보고 강한 정기 앞에는 요사스러운 기운이 침범하지 못한다고 했다. 의지가 굳건하여 정기가 생긋듯 솟아나므로 면역력이 엄청났던 것이다.

넷째, 정기를 보강하는 음식과 약을 먹는 것이다. 김치 된장 마늘 표고버섯을 비롯하여 인삼 황기 오미자 산수유 허수오 뽕나무 열매 더덕 등이다. 중국의 황제나 조선의 임금들이 자주 먹었던 떡도 비장의 기를 보충하여 면역기능을 높이는데 일조했던 것으로 보인다.

청나라 황궁에는 '청궁팔진고(淸宮八珍糕)'가 있었다. 이는 인삼과 연밥을 비롯하여 약이면서 음식으로 먹는 마(山藥), 울무 등으로 이뤄졌다. 청궁팔진고는 기와 혈을 자양하고 정신을 안정시키며 소변을 잘 나오게 하여 습기를 없애준다. 만성적으로 허약한 환자가 오래 먹으면 질병에 대항하는 항병력이 증강되고 정기가 충족되고, 질병이 없는 사람이 장기 복용하면 건강이 유지되고 노화가 억제된다고 했다. 특히 건통 황제는 떡을 좋아해 자신의 몸 상태에 맞게 일부 약재를 변경해 '건통팔진고(乾通八珍糕)'를 만들어 매일 4개 이상을 먹었다. 89세까지 살아서 중국의 역대 황제 가운데 가장 장수했다.

조선의 궁중에도 이와 비슷한 '구선왕도고(九仙王道糕)'가 있었는데 감기를 예방하는 효과도 있었다고 전한다. 실험연구에 의하면 면역기능을 증가시키고 비만을 방지하는 효과가 있었다.



동국대 분당한방병원

정순 스님의 사색과 명상 (11)

영원한 유토피아는 이 세상에 없다

어떤 사업가가 우연히 시골 마을을 지 나던 중 어부를 만났다. 그 어부는 느긋하게 낚시대를 드리워 놓고 쉬고 있었는데, 사업가가 보기에 어부가 고기를 잡는 것 같지 않았다. 사업가가 어부에게 다가 가 물었다.

“선생님, 왜 고기를 잡지 않습니까?”

“오늘 필요한 고기는 다 잡았기 때문에 더 이상 고기를 잡지 않습니다.”

“이상하군요. 당신은 아직도 일할 수 있는데, 설명 필요한 만큼 잡았다고 할지라도 이렇게 쉬지 말고 더 많은 고기를 잡아서 이윤을 많이 남기면 부자가 되잖 아요.”

“힘들게 일해 많은 돈을 벌어서 부자가 된 다음, 그 다음은 무얼 할까요?”

“그때는 느긋하게 쉬면서 남은 생을 보내는 겁니다.”

“그런데 나는 지금도 느긋하게 여생을 쉬면서 일하고 있습니다.”

현대인의 삶은 동물의 영역표시

불필요한 이기심은 내려 놓아야

사업가의 말대로, 그가 과연 부자가 된 다음 남은 생을 편안히 쉬면서 보낼 수 있을까? 사람들마다 사고가 다르기 때문에 단정할 수는 없지만 그 사업가는 죽을 때까지 돈 버는 일만 궁리하고 애착하다 이 세상을 떠날 것 같다.

일반인의 삶을 들여다보자. 젊은 학생들은 오로지 대입합격을 목표로 19세가 지 학교 교실 안에서 지낸다. 대학에 들어가면 상아탑 같은 학문의 터전이라 아니 오로지 취업에 대한 스펙 쌓기에 열안이 되어 있다. 대학생들 과제물을 읽다보면 저학년인데도 대학생으로서 누리는 젊음은 없고, 스펙과 미래에 대한 불안감이 가득 차 있다. 대학생 대부분이 자신만 스펙을 쌓지 못하면 뒤쳐진 것이라 생각하고 불안해한다. 졸업하고 취업을 하면 그때부터 또 다른 경쟁이 시작된다. 틈집이 되려고 기를 쓰고, 틈집을 하면 과정을 원하고, 더 나아가 부장 자리를 원한다. 40대에 부장 자리에 앉으면 이때 부터 치고 올라오는 후배들 때문에 불안 해 하고, 언제 명예퇴직 당할지 몰라 전 전 궁극 좌불안석이다.

도태되지 않기 위한 인간의 삶은 마치 동물들의 영역 표시하는 것과 닮은 바 없다. 자신의 삶의 영역보다 더 넓은 영역을 차지하려 하고, 자신의 능력보다 더 많은 것을 원하기 때문에 쉴 틈이 없다.

삶의 무게가 버겁다고 불평하면서 내려 놓지 않고 계속 짊어지고 있다. 서글픈 이야기지만 현재 살고 있는 우리 모두의 현실이다.

무한 경쟁시대에 놓인 현대인들의 삶은 마음 한 켠 쉼 곳이 없고, 늘 쫓기듯 살고 있다. 불안정한 삶이 우리를 초라하게 만들고, 불확실한 감정으로 유토피아를 원하지만 이상세계는 저 멀리 있다. 그러나 조용히 사색해보자. 현재만 힘든 것이 아니라 어느 시대고 힘든 것이 없는 시대는 없다. 지금 쉬지 못하는데 몇 년 후에 유토피아 세계가 올 것인가.

인간은 욕심으로 스트레스를 쌓고, 그 스트레스로 수많은 질병을 몸에서 키운다. 의학적으로도 암은 유전보다는 후천적인데서 발생한다고 한다. 또한 일반 사람보다는 프로 축구·야구선수들이 단명한다는 보도가 있었다. 남들보다 좋은 실적이 있어야 한다는 압박감에 시달리기 때문에 결국 자신의 병을 키우고 있는 것이다.

〈불유교경〉에 이런 말이 전한다. “만족 할 줄 모르는 사람은 수만금을 가지고 있어도 가난하다고 신세 한탄하지만, 만족 할 줄 아는 사람은 비록 가진 것이 적을 지라도 최고의 부자라고 생각한다.” 이처럼 문제는 인간의 욕심과 욕망이다. 그러나 자신에게 끊임없이 일어나는 욕심을 아래로 내려놓자. 인간으로서 진취적인 욕심을 갖지 말라는 것이 아니다. 만족할 줄 모르고 허둥대는 인간의 이기심, 불필요한 욕심을 내려놓자는 것이다.

심, 명상은 현대인들에게 끊임없는 갈망에 대한 멈춤을 의미한다고 볼 수 있다. 명상이라는 단어는 ‘치유한다’는 의미의 라틴어에서 파생된 것으로, 바쁜 현대인들에게 정신적 육체적 휴식을 의미하기도 한다. 마음속에서 좋지 못한 생각이나 감정 등을 한곳으로 모아 집중시켜, (마음의) 안정과 (육신의) 치유를 위한 에너지로 바꾸어 나가기 때문이다.

자신이 어떤 마음으로 살아가고 있는지를 자각해보는 것도 행복한 길로 접어드는 것이요, 수행 길이 될 수 있다. 언제 우리에게 죽음이 닥칠지 모른다. 계속 미루게 되면 죽을 때까지 못하게 된다. 마음 치유를 위한 명상(명상)은 내일하고, 모래부터 하는 것이 아니다. 바로 지금 현재부터 실천해보는 일이다.



정순 스님(조계종 교수사리)

불교와 한의학

2. 법화경 약왕보살본사품(藥王菩薩本事品)

모든 약초들의 왕, 약왕보살

〈법화경〉 제23장의 약왕보살본사품(藥王菩薩本事品)은 현생인 석가모니 부처님 시대에 '약왕보살'로 일컬어지는 보살의 전생에 관한 이야기이다. 약왕보살은 일월 정명덕(日月淨明德) 부처님 시대에 일체 중생회견보살(一切衆生喜見菩薩)로서 수행했다. 일체중생회견이란 남녀노소를 가리지 않고 누구나 좋아하여 만나고 싶어 한다는 뜻이다. 보살의 현생과 전생의 명칭에서 이 보살의 본질과 특성을 알 수 있으니, 현생의 '약왕보살'은 모든 약초들의 왕이 된다는 보살의 본질을, 전생의 '일체 중생회견보살'은 남녀노소 부귀빈천을 가리지 않고 모든 중생을 이롭게 함으로써 모든 중생들로부터 사랑을 받는다는 보살의 특성을 나타내고 있다. 일체중생회견보살은 여러 수행법 가운데에서도 특히 고행(苦行)을 즐겨 익혔고, 일월정명덕 부처님의 법을 일심으로 수행해 마침내 현일 체색신삼매(現一切色身三昧)를 얻었다. 현일체색신삼매는 자신의 육신을 더 이상

자신과 동일시하지 않음으로써, 결과적으로 다양한 화신(化身)을 통해 그 상황에 가장 적합한 모습으로 중생들을 도와줄 수 있게 된 경지를 말한다. 이는 약초를 캐어 와서 그 형태를 그대로 보존하는 것이 아니라, 자르거나 필요치 않은 부분을 도려내고 말리고 굵고 찌고 볶는 다음 다시 가루로 만들거나 물에 넣어 달임으로써 환자의 병을 치유하기에 가장 적합한 방법으로 가공해 마침내 약(藥)의 역할을 할 수 있게 하는 것과 같다. 애초에 생명을 갖고 있던 약초의 입장에서 이 모든 과정이 생명이 앓고 있고 육신이 해쳐지는 고행이 아닐 수 없고, 중생을 이롭게 하리라는 서원과 생사를 조월한 삼매가 없고서는 능히 감당할 수 없는 일이다.

보살은 이러한 삼매를 얻은 것을 매우 기뻐하여 흰 연꽃과 검은 전단향 등을 허공 가득히 내려오도록 해 일월정명덕 부처님께 공양했다. 꽃과 향으로 공양을 마친 후에도 오히려 기쁨과 감사의 마음으로

가시지 않아서, 마침내 신통력이 아닌 자신의 몸으로써 직접 부처님께 공양할 것을 결심했다. 그리하여 1200년 동안 여러 향과 향유를 먹고 마시며 몸에 바른 후 부처님 앞에서 신통력의 서원으로 스스로 발화했다. 그 밝은 광명이 80억 향하의 모래수와 같은 세계를 비쳤으며, 1200년이 지나서야 다 소진됐다. 약초가 온갖 모습의 약으로 현현함으로써 이미 중생의 병을 치유하는 큰 역할을 했는데, 보살은 또 다시 자신의 몸을 불살라 무엇을 이루고자 한 것인가?

보살은 병증을 치유하는 일회성의 역할에 머물지 않고, 잘 살라질 수 있는 기쁨에 가깝도록 오랜 시간 자신의 몸을 단련했다. 그런 후 중생의 몸속에서 스스로를 사름으로써 중생의 생리 체계 내의 불로써, 중생의 정신의 광명으로서 그 변화와 발전에 중추적인 역할을 하고자 한 것이다. 불은 모든 사물의 변화를 추동하는데, 특히 사물을 분화 발달시킴으로써 마침내 질적인 변화가 일어나도록 매개한다. 한의 학에서는 인체 내에서 이러한 역할을 하는 불을 '뜸의 불'이라는 뜻의 상화(相火)라고 일컬으며, 상화의 작용을 실제로 수행하는 기관을 삼초(三焦)라고 한다. 삼초의 초(焦)는 '태운다'는 뜻이니, 인체가 받은 아들인 음식물과 공기를 상화의 불로써

적절하게 가공해 인체에 필요한 기(氣) 혈(血) 진액(津液) 정(精) 신(神) 등 보다 정련된 구성요소들로 바꾸는 질적 변화를 일으킨다.

반면에 군화(君火)는 심장이 지닌 선천의 불로서 인체에 불의 작용이 일어날 수 있는 근원이 되며, 특히 변화무쌍한 정신 작용을 주관한다. 정신의 광명은 각자의 태어나면서부터의 소명을 수행하도록 하여 유한한 존재에서 무한한 존재로의 질적 변화를 일으키게 한다. 예술은 길고 인생은 짧다든지, 소년은 쉽게 늙는다 학문은 이루기 어렵다든지 하는 말들이 유한한 존재인 사람이 무한한 존재로 전환하는 방식을 잘 보여준다. 약왕보살의 전생인 일체중생회견보살은 바로 중생의 몸과 정신에서 보다 더 나은 존재로의 전환을 추동하는 불과 광명의 역할을 하고자 한 것으로 볼 수 있다.

2010년 문수스님의 소신공양과 2011년 사미되었던 석진(석문)의 뒤이은 소신공양 소식이 들려오는 가운데, 소신공양의 참된 의미가 무엇인지 다시 생각해 본다.



류정자(경희대 한의과대학 학술연구교수)

Advertisement for '온열복대' (On-Heat Recovery Belt) featuring '열침의효능 헬스벨트 금강약돌' (Heat-Soaking Effectiveness Health Belt Gold Mountain Stones). The ad includes a large image of the product, a list of benefits for back pain and circulation, and contact information for a distributor.

Advertisement for '친환경 삼베타올선물 SET' (Eco-friendly Hemp Towel Gift Set). The ad features images of the towels and a list of benefits, including being hypoallergenic and suitable for sensitive skin. It also includes contact information for a distributor.