

정지천 교수의 건강칼럼

김치가 氣를 소통시킨다

건강·장수를 위한 상용 음식으로 불가리아에 요쿠르트가 있다면 한국에는 김치를 손꼽을 수 있다. 김치는 얼마나 효능이 뛰어나기에 평생 먹어야 하는 것이며, 체질에 따라 어떻게 먹어야 좋을까?

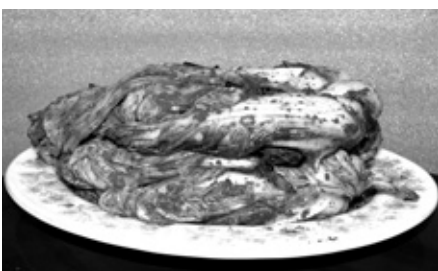
김치의 주재료인 배추는 성질이 서늘하기 때문에 열을 내려 주고 가슴이 답답한 것을 풀어 주며 소변을 잘 나오게 한다. 위장과 대소장의 기를 잘 통하게 하여 대변을 잘 나오게 한다. 실제로 배추는 소화기능을 활성화시키고 위장을 깨끗이 청소해 주며 섬유질이 많이 들어 있어 장운동을 잘되게 하고 콜레스테롤을 떨어뜨리는 효과가 있다. 그렇지만 몸이 차고 비·위장이 냉한 사람이 배추를 많이 먹으면 '냉병(冷病)'이 생길 수 있다.

무를 먹으면 소화가 잘된다고 무김치를 좋아하는 사람도 많다. 실제로 무는 음식이 소화되지 않고 맷힌 것을 풀어 주어 가슴을 탁 트이게 하는 효능이 있다. 특히 두부를 먹고 체한데 좋고, 밀가루 독을 잘 해독해 주므로 국수류를 먹을 때 함께 먹으면 좋다. 무에는 전분을 분해하는 아밀라제, 디아스타제를 비롯해 탄백질과 지방 분해 효소도 들어 있다. 식이섬유도 많아 대장의 운동을 활발하게 하여 변비와 대장암 예방에 좋는데 칼로리는 낮으면서 포만감을 높

여준다. 또한 비타민D가 들어 있으므로 무말랭이는 뼈의 성장을 돕고 골다공증의 예방과 치료에 좋다. 그밖에도 가래를 삭이고 기를 아래로 끌어내리는 효능이 있으며 대소변을 잘 나오게 하고 주독(酒毒)을 풀어준다. 그러나 무는 기가 허약한 사람은 주의해야 한다. 특히 비·위장이 허약하고 냉하여 소화 잘되지 않는 사람은 적게 먹어야 한다.

고추는 한국의 음식문화에서 빼놓을 수 없는 아주 중요한 식품이다. 매콤한 맛이 입맛을 돋게 하고 활력을 주기 때문이다. 배속을 데워 주고 찬 기운을 몰아내는 효능이 크며 습기를 말려 준다. 위장 운동을 활발하게 하므로 소화를 잘되게 하고 배속이 차가워서 생기는 복통, 구토, 설사, 이질 등을 낫게 한다.

마늘은 열성으로 찬 기운이 쌓인 것을 풀어주고 몸과 비·위장을 따뜻하게 해서 소화를 돕는데 특히 육식 소화에 좋다. 체기와 응어리가 맺힌 것을 풀어주며 식욕을 돋우고, 몸속의 약한 기운을 몰리친다. 또한, 항균 효과가 커서 식중독, 이질을 치료하고 기생충을 없애 주며 독을 풀어준다. 혈압을 조절하고 혈액 순환을 잘되게 하며 혈액 응고를 막아주고 혈전을 녹여주므로 중풍을 비롯한 성인병 예방은 물론이고 항



암·항노화 효과도 뛰어나다.

생강은 찬 기운을 몰아내는 작용이 강하고 가래를 삭이며 기침을 멎게 하는 효능이 있으므로 감기의 치료와 예방에 쓰이는 한약재이다. 비·위장을 따뜻하게 하므로 비위장이 냉하여 오는 통증과 구토를 치료하고, 소화를 돕고 식욕을 돋우어 준다. 배추로 인한 냉병을 풀어준다.

이중 되면 김치는 '종합 건강식품'으로 손색이 없다. 기를 소통시키고 대소변을 잘 나오게 하며 성인병 예방에 도움이 될 뿐만 아니라 체중 감량에도 효과적이다. 왜냐하면 비만인 사람들은 몸속에 습기와 담(痰), 기름기 등이 많이 쌓여 있고 대소변이 시원하게 나오지 않으며 기(氣)의 소통이 잘되지 않기 때문이다. 더욱이 고추와 마늘, 생강은 땀을 잘 나오게 하여 체중 감소에 도움이 된다. 특히 고추에 들어 있는 '캡사이신' 성분은 몸의 대사 기능을 높여

지방의 축적을 막고 이미 축적된 지방을 연소시키는 효과가 있다. 열이 별로 없는 비만 체질에 적합하다.

체질에 따라 어떤 김치를 먹는 것이 좋을까? 몸이 차갑고 비위장이 냉한 체질은 고추, 마늘, 생강을 많이 넣고 잘 익힌 김치를 먹는 것이 좋다. 왜냐하면 배추의 서늘한 성질이 달해졌고, 잘 익은 김치에는 유산균이 많아 소화와 식욕을 돕기 때문이다. 열이 많은 체질은 매운 양념을 적게 넣은 백김치나 동치미가 좋고, 배추의 찬 성질이 그대로인 생김치나 겉저리가 어울린다.

한편, 양배추로 담근 김치도 괜찮다. 양배추는 비·위장의 기능을 도와 배속에 기운이 맺힌 것을 풀어준다. 골수를 보충하고 신장에 도움을 두며 뼈와 근육을 튼튼하게 하고 관절을 부드럽게 하며 경락에 기가 맺힌 것을 잘 소통시켜 준다. 설포라판 성분이 항암 효과를 나타내므로 위암, 직장암, 유방암 예방에 좋다. 위장을 튼튼하게 해 주는 '비타민 U'가 들어 있어 위염, 위산과다, 위궤양 등에 좋고, 섬유질이 많아 변비, 대장암 예방에 도움이 된다.



동국대 분당한방병원

정순 스님의 사색과 명상 (12)

지극하면 통한다

삶의 진실에 대한 확고한 신념이 있어 야 인생의 역경계를 극복해나갈 수 있다. 이는 누구나 인생에서 몇 번의 고비가 있기 마련이다. 출가자도 수행 길에서 종종 수렁길에 빠지기도 한다. 내게 가장 큰 고난은 건강이었고, 진척이 없는 학문과 수행의 딜레마였다. 그래서 극복할 수 있었던 것은 부처님의 소중한 진리가 나를 구제해주신 덕이다. 이외적으로 읽는 책들과 철학자들인데, 그 가운데 빅터 프랭클의 사상이 포함된다.

빅터 프랭클(Victor E. Frankl; 1905~1997)은 유대인계 독일 정신의학자이다. 2차 세계대전 당시 아우슈비츠감옥의 생존자로 누이를 제외하고 가족이 모두 죽었다.

프랭클은 수용소 체형을 바탕으로 수많은 사람들의 행동양식을 관찰해 정신경신치료(스트레스)의 현대적 의미가 될 것이라 예상했다. 로고테라피(Logotherapy)라 불리는 의미요법

은 사람들이었다. 또한 시시각각 죽음과 고통으로 위협받으면서도 이웃 동료에게 빵을 나눠주고, 남을 위로할 줄 아는 순수한 인간성을 지닌 사람들이 마지막까지 살아남았다. 프랭클은 인간의 마음 속 깊은 곳에서 남을 위해 희생할 줄 아는 순수성을 발견했던 것이다. 그것은 바로 인간과 인간을 잇게 하는 따뜻한 정(情)이었고, 사랑이었다.

〈쌍둥이끼리〉에 부처님께서는 "힘한 여행길에서 자신보다 남을 위하고, 조금이라도 배풀 줄 아는 사람이 진정한 성자이다. 반면 이기심만 있고 남에게 배풀 줄 모르는 사람은 죽은 자"라고 하셨다.

삶의 진정한 의미를 깨닫지 못하면 실존적 공허에서 오는 좌절감 때문에 정신건강에 위협받게 된다. 이것이 바로 신경신쇠약(스트레스)의 현대적 의미가 될 것이다. 또한 정신적인 영역에만 끝나는 것이 아니라 신체적인 질병으로 옮겨간다.

누구나 삶에 있어 예기치 못한 시련을 겪고 고통 받기 마련이다. 이런 때 빅터 프랭클을 상기해보라. 아무리 힘들더라도 삶의 의미를 발견하고, 부정에서 긍정 마인드로 바꾸는 연습을 반복해보라. 이 사유의 전환은 스스로이어야 한다. 잠시 홀로의 시간을 가져보는 일이다.

전환이 끝난 뒤, 기자들이 프랭클에게 그런 극한 상황 속에서 어떻게 살았는지를 묻자, 그는 이렇게 대답했다.

"나는 언제나 나의 태도만큼은 내가 결정한다는 사실을 알고 있었다. 그런 상황에서 어떤 마음 자세를 갖느냐는 내 선택에 달린 문제다. 나는 절망을 선택할 수도 있었고, 희망을 선택할 수도 있었다. 그러나 희망을 선택하기 위해선 내가 간절히 원하는 어떤 것에 집중할 필요가 있었다. 난 내 아내의 손에 집중했다. 그것이 내 생명을 연장하는 매개체이자 어머니였다."

자도 수행만을 지향하는 이들에게는 어리석은 문장으로 보이겠지만, 만병이 다 하나로 돌아간다(萬法歸一)고 했으니, 일반사람들에게 명상할 때 사랑하는 사람을 집중대상으로 하는 것도 권장한다. 즉 하나에 모든 것이 들어 있고, 모든 것 속에 곧 하나가 담겨 있다는 사실을 인지해보라. 지극하면 통하게 되어 있다.

확고한 신념이 역경 극복케 해 사유의 전환이 운명도 바꾼다

(Will to Meaning)이다. 고통과 아픔을 통해 생사·사의 문턱에서 하나의 진리를 깨닫는데, 삶의 의미와 목적을 발견하는 것이다.

프랭클은 삶의 의미를 아는 사람과 알지 못하는 사람의 차이를 발견했다. 유대인 수용소에 처음 수감됐을 때, 다양한 사람들이 섞여 있었다.

체력이 뛰어나게 좋은 사람과 허약해 보이는 사람, 민첩하기가 다람쥐 같은 사람과 둔하게 보이는 사람, 배운 사람과 학식이 부족한 사람 등 온갖 종류의 사람들이 수용소 생활을 함께 시작했다.

프랭클은 처음에 민첩한 사람이나 체력이 뛰어나게 좋은 사람, 체체술이 좋은 사람들이 마지막까지 살아남고, 허약하거나 요령부림 줄 모르는 어수룩한 사람들이 수용소 생활에서 살아남지 못할 것이라고 생각했다.

그러나 결과는 반대였다. 체력이 좋고 민첩한 사람들이 먼저 무너졌고, 오히려 허약해 보이는 사람들이 끈질기게 버티어 나갔다. 처음에는 이런 현상을 이상하게 여기다가 점차 그 이유를 알게 되었다. 수용소에서 쉽게 무너진 사람들은 아무리 수단이 탁월하고 체력이 좋아도 삶의 의미를 모르는 사람들이었다. 반면 지극한 고통을 견딘 사람들은 '고난'이라는 의미를 아는 사람, 삶의 진정성을 아



정순 스님(조계종 교수사리)

불교와 한의학(3)

약사경 약사유리광여래(藥師琉璃光如來)

약사유리광여래의 여명

약사여래 부처님을 믿고 의지하는 약사 신앙(藥師信仰)은 우리나라 통일신라 시대에 널리 유통되어 지금까지 전해 내려온다. 약사여래 불상은 연화대에 앉아서 왼손에는 약함을 들고 오른손은 사무외인(施無畏印)을 맺고 있는 경우가 많은데, 왼손에 든 약함으로 인해 금방 알아볼 수 있다.

약사여래불은 동방유리광(琉璃光) 세계의 교주이기 때문에 아미타불, 석가모니불과 더불어 삼존을 모신 경우 석가모니불은 가운데에, 서방 극락세계의 교주인 아미타불은 석가모니불의 왼편 서쪽에, 약사여래불은 석가모니불의 오른편 동쪽에 위치한다. 약사여래 부처님은 처음 발심해 보살도를 수행할 때에 모든 중생이 질병과 가난, 굶주림, 육체적 상해 등의 상환에

처해 약사여래의 명호를 듣거나 부르거나 생각하면 곧 이러한 괴로움에서 벗어나 해탈에 이르고, 마침내 보리를 증득케 하리라는 내용을 포함한 12가지의 큰 원(願)을 발하였다. 이를 '약사여래의 12대원(大願)'이라 하는데, 그 자세한 내용이 <약사경(藥師經)>에 나온다.

약사경은 원본인 범어본에 대하여 5가지의 한역본이 있다. 5가지 한역본은 그 전칭(全稱)이 조금씩 다른데, 각각 동진의 백시리밀다라 역 <불설관정발제과외생사득탈경(佛說灌頂拔除過罪生死得脫經)> 송의 혜간 역 <약사유리광경> 수의 달마급다 역 <불설약사여래본원경> 당의 현장 역 <약사유리광여래본원공덕경> 당의 의정 역 <약사유리광여래칠불본원공덕경>이다. 12대원 중 두 번째 원은 약사여래가 보

리를 증득할 때에 그 몸이 유리라와 같이 안팎으로 맑고 투명하여 여래의 광명이 사방세계에 가득 차고, 불꽃 그늘의 장엄이 해나 달보다 찬란하여 철위산 속의 어두운 곳에서도 볼 수 있게 되며, 이 세계의 어두운 밤길을 헤매는 모든 중생들이 여래의 광명을 보므로써 미몽에서 깨어나 모든 일을 할 수 있게 되리라는 것이다. 이는 새벽에 동쪽에서부터 비쳐오는 여명의 지구상의 모든 사물이 깨어나서 형체와 생기(生氣)를 얻는 광경과 같다. 여명은 상층 대기에 태양빛이 반사·산란되어 생기는 것으로, 푸른 빛을 기본으로 노란·붉은 빛의 여러 가지 빛깔로 시시각각 달라진다. 이는 태양빛이 유리에 반사·산란되어 생기는 아름다운 빛과도 같으니, 아마도 '유리광'의 명호는 이 두 번째 대원에서 비롯됐을 것이다.

한편, 불교에서 모든 존재의 생명주기를 성주괴멸(成住壞滅)로 표현하는 것과 마찬가지로 한의학에서는 사물의 오행 변화의 주기를 생장화수장(生長化收藏)으로 설명한다. 이 중 생명은 만물이 처음 생겨나서 생명을 얻는 단계이며, 방위로는 동쪽, 빛깔로는 푸른색, 계절로는 봄, 인의예지

(仁義禮智) 사덕 중에는 인, 장부로는 간과 담(膽), 오관으로는 눈, 신체로는 근(筋)과 손발톱이 여기에 배속된다. 사람을 살리는 의술을 인술이라 하며, 장부 중 간과 담이 가장 먼저 일을 시작하며, 잠을 깨고 생기가 있으면 눈을 뜨고 눈이 반짝인다. 이런 현상에서 공통적으로 '생'의 속성과 이미지를 얻을 수 있는데, 이렇게 사물과 현상으로부터 공통적으로 얻은 속성과 이미지를 상(象)이라고 한다. 상은 한의학에서 사물들을 분류하고 판단하는 중요한 기준이 된다.

약사유리광여래는 암흑 세상에 여명이 비추듯이, 모든 중생을 질병과 환난의 질곡으로부터 구하여 중생에게 생기를 불어 넣어 주고자 하셨다.

그렇기에 만물이 생하는 동방에서, 빛이 가장 잘 통하고 반사 산란되는 유리 몸으로, 푸르고도 색색으로 화려하며 따스한 광명으로 나투고 계신 것이다.



류정경(경희대 한의과대학 학술연구교수)

내가 직접 만드는 나만의 108염주

나를 위해 만든 108염주의 공덕도 크지만 남을 위해 만든 공덕은 무량합니다. 시방법계에 부처님 법을 전하고 회향하는 큰 실천이 시작됩니다.

본 수행은 다음과 같은 좋은 인연이 만들어 지게 됩니다.

- ☞ 일심으로 참회의 절을 부처님께 올리며 그 정성이 담긴 한알 한알의 염주를 한탄 절할 때마다 한 알씩 깨어 자신의 마음을 밝히는 '108염주만들기' 수행은 몸과 마음을 바르게 하고 망상과 괴로움에서 벗어나고 내내 있던 길, 불자들이 중생을 모두 해탈의 길로 인도하겠다는 큰 서원은 아닐지

라도 정성스레 마음의 향을 사르며 그 동안 알게 모르게 지은 죄업을 참회하며 청정심 내어 달라고 부처님께 발원합니다.

- ☞ 그동안 자신의 안위만을 생각하며 살아왔던 삶을 '108염주만들기' 수행을 계기로 타인에게 피해를 주지 않는 삶을 살겠다고 마음먹기 시작하고 108염주가 만들어지면 내가 아닌 다른 이의 목에 걸어 주겠다는 마음가짐을 다짐합니다.

- ☞ 이 인연을 통하여 시방법계에 회향하며 마지막 인내의 힘을 다해 절을 올리고 염주를 꿸 때 되면 염장은 멀하고 공덕이 녹아 든 세상에 하나밖에 없는 108염주가 되는 것입니다.
- ☞ 본인 스스로 만든 염주를 부처님 앞에 일주일 또는 보름간 모신 후 가져가시면 더욱 불심이 돈독하게 됩니다.

108염주 만들기 순서

1 염주세트키트: 108염주 (10mm) 마감용 염주 1개(10mm) 모주 1개(12mm), 줄삼색, 코핀1개, 펜던트, 이수시개

2 염주 하나하나를 줄에 끼웁니다. 가끔 구멍이 막혔을 경우 이수시개로 해결합니다

3 108개의 염주가 다 끼워졌으면 모주구멍이3개 양쪽으로 줄을 교차시켜 모아 줍니다.

4 수직으로 나와있는 모주의 구멍에 코핀을 이용하여 두개의 줄을 빼냅니다.

5 끝부분까지 빼냈으면 3회 정도 한껏 매듭을 합니다. 매듭부분이 모주구멍으로 들어가게 합니다.

6 모주로부터 나온 두 줄을 마감용 염주로 통과시킵니다.

7 마감용 염주를 통과시킨 뒤 줄에 펜던트를 끼워서 다시 마감용 염주로 통과시키면 됩니다.

8 이때 펜던트와 마감용 염주 사이에 3mm정도 남겨두고 모주와 마감용 염주 사이는 5mm정도 남겨둡니다.

9 두 줄로 2회 앞뒤로 가볍게 매듭을 만듭니다.

10 다시 매듭을 3번 한껏 조이면 됩니다.

11 가위로 2mm정도 남겨두고 자른 후 라이더로 살짝 지지서 손으로 가볍게 눌러줍니다.

12 108염주 완성
심원스님특허출원 20-2011-0003692 20-2011-0004171 20-2011-0005666

다담 카페 108염주만들기운동본부

현대불교신문 108염주만들기 운동본부

서울 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층 문의 : 02)2004-8214 (농협 053-01-269062 주식회사 현대불교신문사)