

정지천 교수의 건강칼럼

운동은 구기자 보다 명약

늙은 모습에서 아이의 몸으로 되돌아간다는 '반로환동'은 나이는 사람이 청년처럼 건강하고 젊은 모습을 말한다. 한의사이자 도교의 이론가였던 동진의 갈홍(葛洪)이 지은 <신선전(神仙傳)>에 나오는 이야기에서 유래한 고사성어이다.

한고조 유방의 손자인 유안(劉安, BC179~BC122)은 회남왕(淮南王)이 되어 선학도(仙學道)를 즐겨하며 장생불로(長生不老)의 술법을 얻으려고 힘썼다. 어느 날 여덟 명의 노인들이 찾아와서 늙은 것을 물리치는 기술을 알려주겠다고 하자, 왕은 노인들도 늙은 몸인데 어떻게 '각로지술(却老之術)'을 가졌는지 알 수 없어 자신을 속이려고 수단을 부리는 것으로 여겨 믿지 않았다. 그러자 노인들은 "우리들의 늙은 모습을 보고 왕께서 싫어하시는데, 아 작은 젊습니다"라고 말한 뒤 모두 어린이이로 변화되었다고 전해진다. 반로환동을 위해 손쉬운 방법은 명약을 먹는 것이다. 대표적인 것으로 '구기자'가 있다. 음기(陰氣)를 보충하는 보음제(補陰劑)로서 쇠약하고 어지러운 병증을 치료하고 근육과 뼈를 튼튼하게 하며 추위와 더위를 견디게 하고 눈을 밝게 하며 정신을 안정시키는 효능이 있다. 한의서에 보면 별명이 '각로(却老)'이니 오래 먹으면 몸이 가벼워지며 늙지 않고 얼굴색을 좋게 하여 동안(童顏)

이 된다고 기재되어 있고, '구기환동환'이라는 처방도 있다. 중국 서하지방의 여인들은 구기자나무의 열매, 잎, 뿌리, 줄기 등을 자주 먹었기에 피부가 아름답고 윤택해지며 기미나 여드름 같은 것이 말끔히 없어졌다고 한다.

구기자는 정력을 강화시키는 효능이 탁월해서 '과일 비아그라'라고 불리기도 한다. 중국의 어떤 노인은 90세가 되어서도 정력이 왕성하여 부인이 세상을 떠나자 20대 처녀와 재혼하여 아들을 낳았는데, 평소 '어어가자탕(鮫魚紀子湯)'을 먹었다고 한다. 구기자의 이런 효능은 신장과 간장에 작용하기 때문이다. 성기능을 주관하는 곳이 신장이고, 성기 주변으로 통하는 경락이 간장 경락이다. 또한 성기를 '중근(宗筋)', 즉 으뜸가는 근육이라고 일컫는데, 근육을 주관하는 곳이 간장이다.

구기자는 동양에서만 먹는 것이 아니다. 수년 전 영국의 BBC 보도에 의하면 마돈나, 엘리자베스 헐리, 미샤 바튼 같은 연예계 스타들이 구기자를 즐겨 먹는다는 소문이 퍼지면서 영국과 미국 등에서는 건강식품 전문점뿐만 아니라 대형 슈퍼마켓에서도 인기상품으로 불리나게 판매된다고 한다. 마돈나를 비롯한 스타들은 나이를 먹지 않는 듯하게 왕성한 활동을 벌이고 있는데, 근살이 전혀 없는 날씬한 몸매의 젊음을



'과일 비아그라'로 알려진 구기자 열매

유지하는 비법으로 구기자를 먹고 있다는 것이다.

구기자의 약효는 동물실험을 통해 밝혀져 있다. 체지방의 증가를 억제하고 지방세포의 증식과 분화를 억제하였으며 수명을 연장시키는 효과가 보고됐다. 또한 면역 반응을 증강시키고, 지방간과 간손상을 억제하며, 강력한 항산화 활성으로 성인병과 노화를 억제하며 피부 노화를 예방하는 효과도 입증되었다. 영양 성분도 풍부하다. 비타민C가 오렌지보다 훨씬 많고, 암 예방에 뛰어난 베타카로틴도 당근보다 많으며 필수 아미노산은 물론이고 철분을 비롯한 각종 미네랄이 들어 있다.

반로환동에 구기자보다 더 중요하고 필수적인 것이 있다. 편안한 마음과 적당한 운동이다. 매일 40분 정도씩 걸으면 되는데 그만한 여가도 없다면 엘리베이터를 타는

대신 계단 오르기나 하고, 골프할 때 카트를 타는 대신 걸어 다니면 된다.

조선의 대유학자였던 우암 송시열(宋時烈: 1607~1689)은 중년에 기국정(紀菊亭: 현재 대전시 가양동의 우암 사적공원 내로 옮겨져 있음)을 짓고 구기자차를 즐겨 마시고 국화향을 맡으며 살기도 했다. 그렇지만 젊어서 50리 길을 왕복하며 공부하러 다녔기에 늙어서도 젊은 제자들보다 걸음이 빨랐다고 한다. 평소 소식을 하는 데다 밤늦게 귀가하면 저녁도 들지 않았을 정도로 건강을 관리했고, 담배가 건강에 해롭다고 해서 피우지 않았으며 젊은 시절부터 술과 여자를 멀리 했다. 그래서 늙도록 건강을 잘 유지하였으며, 80세 가까이 되어서도 머리칼에 윤기가 있어 제자들의 탄복을 사기도 했다.

또한 인간의 내장과 마음이 긴밀한 관계에 있다고 보아 정신 건강에도 남다른 주의를 기울였다. 그랬기에 69세에 함경도 덕원으로 귀양을 가서 6년이나 있었지만 이겨낼 수 있었던 것으로 여겨진다. 노화를 억제하고 건강하게 장수하는 것은 명약만으로 되지 않는다.



동국대 부당학부장 정지천

정운 스님의 사색과 명상 (15)

현재 마음이 편안 하십니까

이 글을 읽는 독자에게 "그대는 현재, 마음이 편안하십니까?"라고 묻는다면 어떤 대답을 할 것인가? 그대의 답을 내어 놓는다면? 아마 많은 사람들이 평온하다는 답변보다 불안하다는 답변이 더 많을 거라고 생각된다. 이것은 자신의 능력에 비해 더 많은 것을 갈구하기 때문에 성취되지 못하는 것에 대한 불안이 앞서기 때문이다. 한편 인간은 살아있는 감정의 동물이기 때문에 부족한 것에 대해 더 갈망하는지도 모른다. 원인 모르게 발생되는 불안을 해결하기 위해 어떤 노력을 기울이는지 자신을 객관적으로 생각해 보자.

실은 아무리 찾으려고 노력해도 쉽게 찾아지지 않는다. 바로 기쁨과 행복, 편안한 마음은 매우 멀리 있기 때문이다. 그러나 가장 가까이 존재한다. 자신에게 내재되어 있다는 사실이다. 아일랜드 소설가 조지 무어(George Moore)는 "어떤 사람이 필요로 하는 것을 구하기 위해 온

세계를 헤매다가 집으로 돌아와 보니, 그것은 바로 집에 있었다"고 하였다. 그 파랑새를 찾기 위해 온 세계를 돌아다녀도 찾지 못하고 집에 돌아와 보니, 자기 집 정원에서 날아다니고 있는 셈이다.

누군가 나의 불안을 해결해주고 행복한 세계를 열어줄 것 같지만 아무도 해주지 않는다. 인간은 철저히 혼자이고 외로운 존재이다. 힘들다고 누굴 찾고 원망하는 화살을 보내면, 오히려 그 비난의 화살은 부메랑이 되어 자신에게 쏠린다. 불안스런 현실과 불행은 타개할 사람은 바로 자신 밖에 없으며, 행복한 세계를 열어주는 사람도 오로지 자신뿐이다.

달마 스님이 인도에서 중국으로 건너와 송산 소림사에서 홀로 수행하고 있을 때, 헤가가 찾아왔다. 고난스런 삶에 힘겨워하던 헤가는 달마 스님으로부터 평온을 얻을 것이라고 확신하고 질문했다.

"스님, 저의 마음이 편치 못합니다. 어떻게 하면, 저의 불안한 마음을 안심(安心)시킬 수 있을까요?"

"그래 그렇다면, 그대의 불안한 마음을 한번 가지고 오나라. 가지고 오면, 너의 마음을 안심시켜 주리라."

헤가는 자신이 먼저 언급한 불안한 마음을 내어놓는 것이 없었다. 곧 불안한 마음을 짝 띄우고 꽃 피우게 하는 분원 자리가 바로 안심이라는 자리이기 때문

더 많은 것 갈구하므로 불안 파랑새는 내집 정원에 있어

다. 그대 농동자 속이 아니면 답은 어디에도 없듯이 현재 내 삶속에 유포피아가 존재하고, 내 안에 행복과 평온이 자리 잡고 있는 것이다. 불안한 마음과 편안한 마음은 운명 지워진 것이 아니라 스스로가 만들어 내는 것이다. (학문적으로 표현하자면 깨달을 수 있는 자성정정한 그 본원이 안심이라고 할 수 있다.)

선종의 3조인 승찬 스님에게 14세의 어린 사미(훗날 4조 도산)가 찾아와 물었다.

"스님의 자비로서 해탈법문을 주십시오."

"누가 그대를 해탈하지 못하도록 묶어 두었는가?"

"아무도 그런 사람이 없습니다."

"묶은 사람이 없는데, 무엇을 벗어나려고 한단 말인가?"

누가 그대를 묶어두고 있는가. 자신이 묶었고, 풀어야 할 사람도 자신이다. 번뇌를 일으킨 그 자리에서 깨달음(菩提)을 구해야 하며, 생사(生死)가 일어난 그 자리에서 열반을 구해야 한다. 그래서 보조사는 땅에서 넘어진 자는 땅을 짚고 일어나라고 한 것이다. 이렇게 깨달은 선사들의 문답처럼 우리 범부들의 삶도 마찬가지다. 스스로를 묶고 있는 것이며, 스스로 만들어낸 고뇌 때문에 힘들어 하는 것이다.

어느 누구도 자신을 괴롭히는 자는 없다. 번뇌의 탓에 걸려 있다고 한다면 그 탓은 자신이 만들어 놓은 것이요, 자신이 자유롭기를 원한다면 얼마든지 자유로운 영혼이 될 수 있다. 불안한 마음에서 평온한 마음으로 전환할 수 있는 열쇠는 바로 자신이 가지고 있다. 다른 사람이 열어주는 것이 아니다. 그래서 당나라 때의 마조 스님은 '밖에서 치구하지 말 것'을 제자들에게 누누이 강조하셨다.

현대인들은 스트레스를 풀기 위해 사람을 만나거나 음주, 약을 복용하는데 이는 또 다른 업을 만들어낸다. 밖으로 풀고자 한들 해결될 수 없으며, 마음이 편안하다고 해도 일시적인 것에 불과하다. 우리 각자는 자신의 삶을 창조해 나가는 운전자다. 자신만이 주인인 것이다. 모든 고뇌들은 자신이 부수적으로 만들어낸 손님(번뇌)에 불과하다.

진정한 심은 내 안에서 찾아야 할 것이요, 명상은 안심의 자아를 만나서 최선의 길이다.



정운 스님(조계종 교수사리)

불교와 한의학(5)

양류관음(楊柳觀音)과 질병치유

버드나무 약효 관음의 자비상징

버드나무는 서양에서도 오래 전부터 약으로 쓰였으나, 기원전 5세기경 히포크라테스는 버드나무 껍질의 해열, 진통 작용을 알고 있었다. 19세기 이탈리아의 화학자 피리아는 버드나무 껍질에서 해열, 진통 작용을 나타내는 살리실산(Salicylic acid)이라는 성분을 분리했다.

1897년 독일 바이엘사의 연구원이던 펠릭스 호프만은 살리실산과 무수아세트산을 결합, 정제하여 기존의 살리실산보다 복용하기 편한 새로운 약품을 합성하였으니, 바로 진통 소염제의 대명사인 '아스피린'이다. 아스피린은 지난 100년간 전 세계에서 가장 많이 팔린 약이며, 근래에는 혈전형성을 방해하는 기전을 이용해 심장병 및 뇌졸중 예방약으로도 쓰이고 있다. 19세기 말 20세기 초 중국의 명의 장석순

은 전통적인 한약 처방과 함께 아스피린을 함께 사용하여 뛰어난 임상치료 효과를 거두었다. 장석순은 많은 한약재 중 특히 청열(淸熱) 효능이 있는 석고를 즐겨 사용하였는데, 이때 아스피린을 함께 사용하여 인체 내부의 열이 땀과 함께 밖으로 잘 발산되도록 하였다. 아스피린이 이렇게 인체 내부의 열을 발산하는 효능을 가지는 것은, 그 원재료인 살리실산을 버드나무의 껍질에서 추출하는 것과 관련이 있다.

한약의 약리론에서는 약재의 형태와 약으로 쓰는 부위, 색깔, 향취, 맛, 산지 및 채취시기 등 다양한 요소로부터 약의 기미(氣味)와 효능을 추론한다. 여기에 따르면 나무의 껍질은 나무의 외피에 해당하므로, 인체에 들어왔을 때 외피에 해당하는 체표부위로 약력이 작용한다는 추론을 할

수 있다.

무수히 많은 나무들 중에 하필 버드나무가 관세음보살을 상징하게 된 것은 인도 밀교나무를 닮은 외양과 치통을 다스릴 수 있는 약효 때문만은 아니다. 버드나무는 물가에서 잘 자라며, 거꾸로 자아도 살아남 만큼 왕성한 생명력을 가지고, 가냘프고 부드러운데도 잘 부러지지 않는 여성성의 강인함을 지니고 있다. 물의 신 하백(河伯)의 딸이면서 주몽의 어머니인 유화(柳花)부인의 설화, 만주족의 신인 아부카하리 중 아부카는 하늘, 허하는 여성과 버드나무를 의미하는 것, 중국 당송 시대에 임과 이별할 때 버드나무 가지를 꺾어서 주었던 풍습 등에 버드나무가 지닌 생명력과 여성성, 그리고 강인함의 상(象)이 잘 드러나 있다.

혹자는 양류관음이 버드나무 가지를 들고 있는 것을 버드나무가 바람에 잘 흔들리듯 관세음보살이 중생의 소원에 잘 응하기 때문이라고 설명한다. 그러나 바람에 잘 흔들리는 나무가 어찌 버드나무뿐이겠으며, 관세음보살께서 중생을 제도하러는 원력과 각 중생의 근기에 모두 적합하

게 맞는 대기(對機)의 능력 없이 어찌 중생의 소원에 그대로 응하기만 하시겠는가?

버드나무는 동서양의 역사 속에서 뛰어난 질병 치료 효과를 나타내어 약으로 널리 사용되었으며, 그 뛰어난 생명력 때문에 신화와 풍속에서 부드럽고 강인한 여성성의 상징으로 사용되었다. 이러한 버드나무의 상은 곧 중생의 질병을 치유하고, 자비와 강인함으로써 중생을 살리려는 양류관음의 능력과 서원을 나타내고 있는 것이다. 그러므로 불자들이라면 누구나 양류관음과 관련해서는, 보살의 두 가지 지물인 버드나무와 감로수가 모두 약으로 쓰인다는 점을 가장 먼저 인식해야 할 것이다. 그런 다음 보살께서 버드나무와 감로수의 약으로 질병을 치유해 주시는 모습을 상상하면서 간절하게 기도한다면 기도의 효력이 더해지지 않겠는가.



류정아(경희대 한의과대학 학술연구교수)

**권선농약사기도도량권**

경북 청도에서 스님이 직접 농사지은 친환경 우렁이 쌀 (현미 20Kg7만원. 일반미 20kg 6만원)

청도 반시로 자연건조해서 만든 **꽃감(30개포장 3만원)**을 선착순으로 우선공급 판매합니다.

선농 약사여래불 모연에 많은 동참바라며, 30만원이상 친환경 농산물을 구매를 하신분은 약사여래불 봉안시 이름을 올려드립니다.

☐ 우체국구좌번호 : 703512-01-001367 (예금주 성불사)

☐ 전 화 : (054)373-5830 010-6437-5830

**삼성산 성불사 해동합장**

**탈 종 공 고**

- 사찰명 : 금정사
- 주 지 : 성도(신동길)
- 주 소 : 경북 경산시 진량읍 신상리 544-7

위 사찰과 위 인은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

불기 2555(2011)년 12월 28일

**대한불교조계종 총무원장 법하**

천부경 6의 비밀-은명과학으로 풀어내는 <新학문>

**신비의 예지법 강좌** (서울, 대전, 대구, 부산 동시개강)

스님, 종교인 특별반 운영 (10주 완성) \*무한리필교육 -완벽상담사까지

○ 운명, 운세, 인연법을 동시에 해결, 기존상담 모든 분야  
○ 평생운, 해운(단기운), 년운(일년신수), 월운 까지  
○ 택일 - 결혼, 이사, 행사, 제왕절개 수술일자, 묘이자  
○ 궁합 - 운세궁합, 인연궁합, 운명궁합도 함께 풀이  
○ 진로상담 - 공부, 학업, 전공, 대학, 직장, 취업상담법  
○ 장사 & 사업 - 장소, 인연, 업종, 개업시기, 장사운  
○ 체질 & 건강 - 5기체질론에 의한 발병원인, 식이요법까지  
○ 개운상담법 - 어려움을 해결하여, 신비의 개운법  
○ 개운기도법 - 개운의 비법, 개운행사법, 특수수련법 등

<특수 교육강좌>

- ◆천부경 성명학 & 작명법(10주)
- ◆천부경 타로카드 상담법(3주)
- ◆천부경 운세감정법(10주)
- ◆천부경 숫자풀이법 인연법(10주)
- ◆천부경 진로상담법(정사/사업)

타로카드 강좌 <DVD 발매>

- 30만원 (2장/set) (타로카드 포함)
- 천부경 운명과학회 하나은행 (629-910035-12505)
- 각교육원, 카페신청

☐ 서울·부산교육원 (010)-9171-3001  
☐ 대전 교육원 (010)-6476-1021  
☐ 대구 교육원 (010)-6251-5776

천부경 6의 비밀 - ttp://cafe.daum.net/cheonbu6

**2012년도 실전 사주 명리학 무료강의 제4기 수강생 모집안내문**

**스님!!!**

**사주명리학을 배우십시오.**

명리학은 점술류가 아니며 학문입니다. 사찰을 운영하는데 많은 도움이 되도록 사찰을 운영하시는 스님들께만 무료로 6개월간에 특별한 비법의 교육프로그램으로 사주명리학을 완전히 터득하실 수 있도록 가르쳐 드리고 있습니다.

▷ 2009년도 제1기 수강생은 전국에서 100분의 스님이 수료하셨습니다.  
▷ 2010년도 제2기 수강생은 전국에서 160분의 스님이 수료하셨습니다.  
▷ 2011년도 제3기 수강생은 전국에서 150분의 스님이 수료하셨습니다.

○장소: 제1장소: 성지관음회 법당(매주 화요일 오후1시~5시까지)  
제2장소: 부산강의실(경상도 지역 스님들을 위한 교육장소) (매주 토요일 오후1시30분~5시30분까지)

○일시 및 기간 : 2012년 3월초 부터 6개월간  
○수강료 : 6개월간 무료  
○신 청 : 전화주시면 자세한 안내문을 보내드립니다.  
\*안내문을 읽어 보시고, 신청서에 내용을 기재하신 후 보내 주시면 됩니다.

**성지관음회**

경기도 광주시 오포읍 문형3리 704-1 성지빌딩  
전화:031)768-8414~6 / 팩스768-8413