

小食하며 부처님 법대로 살자... 암예방 지름길

주제 : 수행과 건강

김동일(동국대 일산한방병원장)

살다보면 직장을 잃을 수도 사랑하는 사람과 이별 할 수도 있으며 예상치 못한 병고를 만날 수도 있다. 이럴 때 우리는 길을 잃게 되고 머릿속은 번민과 망상으로 가득 차게 된다. 생각에 머무르지 않고 내려놓는 지혜를 가질 수 있다면 그보다 더 큰 축복은 없을 것이다. 어떤 상황에서든 평상심을 갖기 위해 우리는 꾸준한 건강을 지키고 스스로의 마음을 돌보는 것이 중요하다. 늘 그 자리에서 몸과 마음을 지키면서 부처님 법대로 착하게 살면 자신의 길을 꾸준히 갈 수 있다고 말하는 김동일 동국대 일산한방병원장의 강의 속으로 들어가보자.

정리·정혜숙 기자

낙천적 태음인 성인병 예방 필수

경제가 성장할수록 급성질환이 많이 줄고 만성질환이 급증하죠. 수명은 길어져 보살님들은 88세, 거사님들은 83~84세를 기본으로 살게 됩니다. 이렇게 되면 무병 상태로 오래 사는 것이 중요하죠. 팔과 사 이팔이 2차 대전이 끝나고 미국으로 귀속이 되죠. 미국 자본이 들어가서 관광수입 복지수입 등이 생기고 세금을 안 내도 되니 물고기를 잡아서 살던 사람들이 일을 안 하고 평굴거리며 살아도 되니, 살이 찌게 되고 고혈압 중풍 당뇨병 등 성인병이 발병하게 되었습니다. 사람이 견디 않으면서 많은 문제들이 생깁니다.

자 그럼 심장병부터 얘기해보겠습니다. 우리 심장은 한 가운데서 왼쪽으로 살짝 기울어져 있습니다. 남자분들은 40대부터 심장병 발병률이 높아집니다. 스트레스 음주 체중증가가 빨리 오기 때문이죠, 여자들은 폐경 이후부터 심장병이 생깁니다. 가슴 한가운데가 급제한 것 같이 땀에 딱 막힌 느낌을 받게 될 때 심장병을 의심하셔야 합니다. 이럴 때는 3차 의료기관인 대형병원으로 가서야 돼요. 30분 이내로 가면 살아나고 못 가면 세상을 떠나게 되는 겁니다.

다음으로 여러분들이 많이 궁금해하시는 사상체질에 대해 간단하게 말씀드리겠습니다. 일단 먹는 거 좋아하고 풍량이 잔고 많은 사람은 태음인입니다. 잘 드시고 낙천적이기 때문에 살이 잘 찌요. 허리가 굽습니다. 성인병에 잘 걸리니 예방을 하셔야 돼요. 그리고 이분들은 보시 좀 하셔야 됩니다. 태음인들은 우리 경제의 중추를 이루는 사람들입니다. 그래서 돈을 잘 써야 합니다. 회식할 때 갑자기 화장실 가고 싶고 운동화 끈 묶고 그러면 안 됩니다. 돈을 잘 내놔야 살도 빠지고 건강해집니다. 각자 나이에 맞는 미션이 있는데 그에 맞게 살아야 합니다. 50세는 지천명이라고 합니다. 세상에 기여할 바를 알았다는 거죠. 50세에 여전히 남의 돈 주머니에 넣고 싶고 아파트 평생 늘리고 싶고 그러면 사회 망조가 드는 거예요. 앞으로 보시해 줘야 됩니다. 특히, 태음인은 경제적 추위로서 능력

이 있기 때문에 기부가 필요합니다.

소음인은 책임감입니다. 직장인으로서 인정받는 스타일로 사장이라면 비서로 채용하고 싶은 사람입니다. 열심히 일합니다. 나보다 타인을 빛나게 해주니 학교 교사나 행정실에 계시는 분들이 소음인들이 많습니다. 이 분들은 허리가 가늘고 어깨가 좁고 영령이가 커요. 남자들 같은 경우는 점퍼보다는 양복이 어울립니다. 소음인들은 소심합니다. 일을 좋아하는 게 아니라 소심해서 걱정 되어 일을 열심히 합니다. 이들은 자리를 잡아 가면서 의욕적으로 일을 하게 되죠. 불안해하는 마음, 비교하는 마음을 없애고 속을 따뜻하게 하면 행복하고 튼튼해집니다.

소양인은 사고성이 좋습니다.故죄진실 씨가 소양인이예요. 이분이 제 환자였는데 그분 오면 복도가 찌렁찌렁 울리게 인사를 했어요. 소양인은 사람들이랑 금방 친해지고, 아이디어가 넘쳐서 재치 있고 남에 대한 배려가 넘칩니다. 여러분들 보시면 동창회 총무하시는 분들 소양인들이 많아요. 소양인들은 어깨가 크고 상체가 발달해서 허리나 관절 병이 많이 생겨요. 소양인들이 걷기를 싫어하는데 많이 걸으셔야 다리가 튼튼해져요. 소양인들은 펼쳐 놓는 건 많은데 결실이 없습니다. 건강해지려면 스텝 바이 스텝으로 정리하는 습관이 필요합니다.

제2의 심장 '발' 관리 중요

나이 들면서 발바닥이 퍼져서 얇아집니다. 발이 제 2의 심장이라 합니다. 발의 혈액 순환과 심장의 혈액 순환은 밀접한 연관성이 있습니다. 그러니 발 간수 잘하셔야 합니다. 좋은 신발을 사셔야 합니다. 좋은 브랜드를 신으라는 얘기가 아니라 질이 좋은 신발 신으시라는 얘기입니다. 또 많이 걸으셔야 합니다. 빨리 걷게 되면 다리에 대한 통제 의식이 생기고 보폭을 크게 하면 관절의 움직임을 통제하기 위해서 머리에서 각성이 시작되어 사유활동이 풍부해지고 치매가 예방이 됩니다.

나이 들면 엉덩이 허벅지 근육이 처지면 서 बै살이 찌게 됩니다. 내 몸에 बै살이



김동일 동국대 일산한방병원장은 ... 동국대 한의과대학 및 대학원을 졸업하고 우석대 정주한방병원 부인과장으로 근무했다. 이후 동국대 강남한방병원 부인과장, 일산한방병원 진료부장, 한의과대학 부학장 등을 지냈다. 현재 동국대 한의과대학 한방부인과학교실 주임교수, 일산한방병원 병원장, 대한한방부인과학회 부회장, 대한한방남임학회 회장 등을 역임하고 있다. 현국학술상, 동국대학교 연구업적 우수교원상, 동국대 학술상, 경기도지사 표창을 받은 바 있으며 주요저서로는 <한의부인과학> <한방여성의학> <수행과 건강> <마흔, 여자는 아프다> 시집 <봄날 만년필을 열고(시집)> 등이 있다.

경제 성장 비례해 성인병 증가 많이 걷고 소식해야 질병 예방 소음인, 책임감 강해 비서 채용강권 소양인, 사고성 좋지만 관절병 많아

1kg이 늘어나면 피를 공급해주는 혈관이 80km생깁니다. 이 길이는 서울에서 평택까지의 거리입니다. 엄청 길죠. 여기에 심장이 피를 공급하려고 하면 그만큼 심장이 강하게 움직여야 합니다. 그러면 심장이 딱딱해지고 협심증 초기가 되는 거죠. 혈관이 지나간 자리는 상처가 생깁니다. 소나기 내리고 나면 도로 파이는 것처럼 혈관이 너털너털해집니다. 고혈압 동맥경화 심근비대 등은 비만으로부터 시작하는 겁니다.

허리 둘레가 남자 90cm 여자 80cm 이상이면 비만이 이 정도 되면 많이 걷고 덜 드셔야 합니다. 그럼 어떻게 하면 적게 먹을까요? 오래 씹어야 되죠. 천천히 씹으면 세로토닌이라는 행복 호르몬이 생깁니다. 천천히 걸거나 명상하면 생기는 세로토닌 효과는 하루를 갑니다. 그러나 오늘 하루가 좋으면 내일도 좋겠죠. 걷고 천천히 씹는 것은 행복감을 주고 갈망하는 마음을 없애기 때문에 식탐을 없애고 덜 먹게 되니

살도 덜 찌게 된다. 걸을 때 빨리 보폭 크게 하고 발뒤꿈치-중간-발끝 순으로 땅에 닿으며 의도적으로 보폭을 크게 하고 가슴을 펴고 걸으면 팔은 저절로 흔들리게 됩니다. 이렇게 되면 폐활량이 커지게 되겠죠.

저도 지인이 심장마비로 죽는 것을 보고 운동을 시작하게 되었습니다. 그러니 굽었던 어깨가 펴져서 175cm였던 키가 176cm가 되어 1cm 커져 버렸어요. 숨어 있는 1cm를 발견한 거죠. 빨리 걷게 되면 가슴을 펴게 되고 폐활량이 커지게 되고 나쁜 공기를 내보내고 좋은 공기 많이 마시게 되겠죠. 등이 굽으면 위가 눌러서 역류성 식도염이 생깁니다. 이렇게 허리를 펴면서 걸으면 역류성 식도염도 예방하고 오심견도 예방할 수 있습니다.

발에는 기의 흐름을 느끼게 하는 경락이 흐르고 있는데, 발을 지나가는 경락은 소화기관을 담당하고, 생식기 등 호르몬을 담당해 관리를 잘하면 노화를 예방할 수 있습니다. 발치기 100번하면 발을 자극하게 됩니다. 발치기는 무작정 치는 게 아니라 단계별로 해보는 게 좋습니다. 처음에는 한 쪽 발의 발뒤꿈치를 반대쪽 발랑밀랑한 부분을 치는 거예요. 하루에 100번 쳐요. 한달 지나면 발뒤꿈치끼리 치고, 또 한 달 지나면 발뒤꿈치에서 앞꿈치까지 발을 자극합니다. 또 점퍼 10번 이상씩을 꾸준히 6개월

이상 하게 되면 골밀도가 증가하게 됩니다. 칼슘을 다량으로 섭취하면 심장병이 생기니, 걸으면서 식이 섭취 잘하시면 골밀도가 증가하게 됩니다.

유전적 암 발병시기 늦출 수 있어

다음은 호흡법에 대해서 이야기 하겠습니다. 등산하다가 숨이 차면 먼저 공기를 마시지 마세요. 숨이 차다고 공기를 마셔버리면 폐를 타하게 만드니 먼저 천천히 호흡을 내보내 보십시오. 저절로 공기가 필요한 만큼 들어옵니다. 그러면서 환기를 시켜야 합니다. 동의보감에서도 호흡의 중요성을 말했습니다. 우리 몸의 물과 불의 기운들을 조화롭게 하는데 호흡이 중요합니다.

비만 연구에서 쥐한테 적정량의 사료를 6개월 정도 주면 죽고, 두 배로 주면 3개월 만에 죽습니다. 가늘고 길게 살 겁니다. 짧고 굵게 살다 가실 겁니다 결정하십시오. 둘 다 버리는 마십시오. 나이 들수록 적게 드셔야 합니다. 연비가 줄어드는데 계속 기름을 더 풀 필요가 없습니다. 음식을 줄여야 하고 치아상태를 보면서 약간의 육류와 함께 야채를 많이 드셔야 됩니다. 조금만 만들어서 신선하게 감사하게 오래 씹으면서 먹으면 됩니다.

조선왕조 왕 중에 가장 오래 사신 분이 영조입니다. 영조는 엄마가 건강했다고 합

니다. 아들은 엄마 체질 닮고 딸은 아버지 체질을 닮습니다. 영조 임금의 엄마는 일하는 무수리였으니 타고난 체질 자체가 튼튼했다고 할 수 있습니다. 또한 다른 임금은 7첩 밥상으로 5끼를 먹었고 영조는 3첩 밥상으로 세끼를 먹었으니 낫겠하겠죠. 조선왕조의 임금들의 공통된 병이 당뇨입니다. 당뇨를 피하려면 피눈물 나는 관리가 필요합니다.

암은 젊었을 때 발병할수록 세포 증식이 빨라 빨리 사망하게 됩니다. 그러니 20대에 발병을 하면 대부분이 1년 안에 죽습니다. 80대 노인이 걸리면 천천히 진행되니 수술을 권하지 않습니다. 20대 때 유전병이 노출되면 오래 못살고 50대 이후에는 늦게 발병할수록 오래 살게 되죠. 영조 임금은 당뇨에 상관없이 돌아가셨습니다. 밀과 쌀을 즐기고 감자를 드시고 균형 있는 영양 섭취로 적게 드시는 것이 중요합니다. 콩, 두부, 비지 등을 많이 드셔야 합니다.

체중감소와 빈혈이 오면 일단 암을 의심해야 합니다. 다이어트도 아니고 공격적인 일이 있는 것도 아닌데 이유 없이 살이 빠지면 암일 가능성이 높습니다. 암발병에 대해서는 선천적으로 타고난 유전적 요인 즉 '예정설'이 있습니다. 또한 후천적으로 잘 못된 생활 습관에서 오는 '과오설'이 있습니다. 선천적으로 유전 요인을 가지고 있는 사람이 생활의 과오를 줄여 유전적인 것을 완전히 극복할 수는 없지만, 최대한 암의 발병 시기를 늦출 수는 있습니다.

수술할 수 있는 초기 암은 반드시 수술하고 항암치료를 진행해야 합니다. 그리고 건강과 삶의 질을 개선시키는 다양한 부가적 치료를 병행할 수 있겠죠. 말기 암인 경우에는 과도하게 생애 집착하기보다는 내려놓는 자세로 삶을 마무리하는 시간을 가져야 합니다. 이렇게 하다보면 암을 극복할 수도 있고 또는 인연의 종연을 지키면서 자연으로 돌아갈 수도 있습니다.

암을 예방하는 방법은 소식하면서 즐거운 마음으로 착하게 부처님 법대로 살면 됩니다. 또 혹여나 집안에 암 가족력이 있다면 최대한 늦게 걸리도록 노력하면서 예방하면 됩니다. 말기암이 걸렸다면 식이요법 민간요법 등을 하면 겸손하게 살면서 생애 마무리 하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

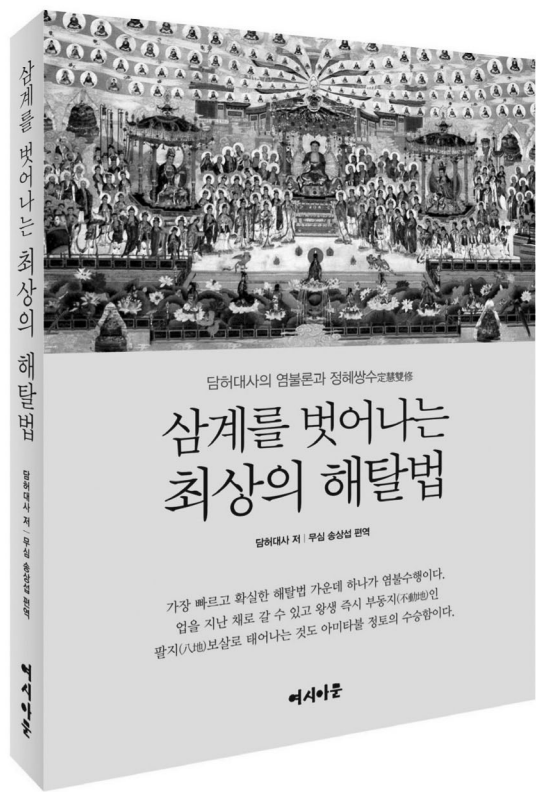
자 여기 사진에 연꽃이 예쁘게 피었죠. 처음에는 떡잎이 하나 밖에 없었는데 이렇게 꽃을 피웠습니다. 여러분들 또한 발심한 것이 이렇게 활짝 개화할 수 있도록 지혜의 말씀을 잘 새기고 건강을 지키면서 살아가시기를 바랍니다. 그리고 그 순간 옳은 생각이라고 판단하면 바로 실천하세요. 즐거운 마음으로 웃고 손뼉 치면 행복하게 살 수 있습니다. 여러분들 가시는 길에 부처님과 함께 가는 길이라면 행복할 것입니다.

이 책을 읽으면 다시는 헤매지 않고 이 법을 실행하면 가볍게 생사를 벗어난다!

해탈의 돈법(頓法)이 설파된 보배로운 책

염불처럼 강한 해탈(三界超越)문이 없고 선정같이 빠른 증득(開悟成就)문이 없다. 염불은 정토왕생에 제일 확실한 방법이다. 님은 이마다 하나같이 죽음도 능히 정복할 만큼 편안히 미소 지으며 정토왕생을 쉽게 성취한다. 선정은 심통(근 깨달음)을 얻는 제일 똑똑한 수행법이고 님으면 번뇌가 싱겨울 만큼 전심(全心)이 성취되는 부사의(不思議)한 큰 도력을 얻는다. 염불을 정진하고 누가 극락왕생을 못하며 선정이 숙달되고 누가 개오(開悟)를 못 이루는가? 염불에 득력하면 생사를 가지고 놀고 선정에 득력하면 마음을 가지고 논다. -본문 중에서

본서는 중국의 고승 담하(1875~1963)대사의 명저인 『염불론』을 무심 송상섭 선정수원원 지도원장이 번역하고 해설한 책이다. 내용이 간략하고 더없이 명확하다. 해탈 필요가 없는 가장 중요한 해탈법의 핵심을 염불 수행을 중심으로 말해주고 있다. 옛 중원(中原) 오종(五宗: 선종, 교종, 밀종, 율종, 청토종)의 진액을 하나로 모아 읽으면 누구나 낙오 없이 해탈하게 되어있다. 이 책은 또한 염불을 통해 일념, 무념에 들 수 있는 방법으로 사마타(止)와 위빠사나(觀)를 동시에 두는 정혜쌍수(定慧雙修)를 설명하면서, 선정(禪定)의 힘을 얻는 방법도 체계적으로 알려주고 있다.



- 완벽한 해탈문, 정토왕생법
- 가장 빠른 해탈법(神通乘)
- 제일 확실한 해탈법(金剛乘)
- 너무도 놀라운 해탈법(不思議乘)
- 무엇과도 비교할 수 없는 해탈법(最上乘)



담하대사의 염불론과 정혜쌍수(定慧雙修) 삼계를 벗어나는 최상의 해탈법

담하대사 | 송상섭 번역 | 신국판 | 무선 | 부분컬러 | 232쪽 | 12,000원