

김영애 법사의 안심뜰

⑰ 부처님은 나와 따로 계시지 않다

즉시 부처님을 만나는 길, 염불!

정진은 '부처님생명으로 살겠습니다'하는 선언이다. 부모님으로 오신 부처님, 남편으로 오신 부처님, 자식으로 오신 부처님을 몰라뵙기 일쑤다. 어떤 날은 몸을 일으키기도 힘겹지만, 일어나서 밥을 하고 찌개 끓이고 반찬 준비해서 아침상을 차려놓았는데, 한 술도 뜨지 않고 나가면 그렇게 속이 상할 수가 없다. 늦었다고 그냥 나가는 아이의 뒷꼭지에 대고 한마디 하려는 순간! 어디선가 본 듯한 장면이 떠오른다.

한 숟갈이라도 뜨고 가라시는 엄마 말씀에 '늦어서 안 된다'며 교복을 입고 매몰차게 뛰어나가던 여고 시절의 내 모습이 오버랩된다. '뿌린대로 거두는구나' '내가 지었으니 그대로 받는구나' 하면서 그 당시 속상하셨을 엄마 마음이 헤아려진다. 짓고도 받지 않는 것은 하나도 없으며, 짓지 않았는데 받는 것도 없음을 알게 되는 순간이다. 나 자신은 제대로 하지 못하면서 아이에게는 지킬 것을 요구하거나 강요할 때도 있다. 스스로에게 엄격하고 타인에게 관대해야 하는데 거꾸로 살고 있는 전도몽상이 따로 없다. 그렇기에 불자는 겉모양에 속지 않고 부처님으로 보는 마음의 지혜가 열리길 발원하며 정진을 모시는 것이다. 그런데 그것은 내 힘으로 되는 게 아니라 부처님의 힘에 의해 가능해진다. 부처님의 힘은 그럼 어디에서 오는가?

이제 막 부처님법을 만난 분이 4년째 아침마다 온라인으로 진행되는 한탑 스님의 〈금강경법문〉 윤독시간에 '부처님은 우리 밖에 따로 계실 수가 없다'는 말씀을 읽으며, 난생 처음 들은 이 법문이 너무나 감격스럽다고 하셨다. 그동안 나와 부처님은 당연히 별개인 존재로서, 부처님은 너무나 훌륭하신 분이고 나는 항상 못나고 부족하다는 생각에 "이거 해주세요, 저거 해주세요"라며 부처님께 빌기만 해왔다는 것이다. 부처님께서 나와 떨어져 계시지 않고 항상 함께하고 계신다는 믿음은 우리에게 얼마나 큰 안심을 주는가! 어떤 존재와도 따로이지 않으므로 이 세상엔 오직 부처님만 계시고, 설령 내 눈에 모자라 보이고 못나 보여도 그건 나의 착각일 뿐이라고 법문 들으니 감사할 따름이다.

우리의 참생명은 부처님생명이고 본래부터 부처님생명을 살고 있다. 부처님생명으로서 무량한 복덕 속에 사니 오직 감사해야 하지만, 욕심이 앞서기 때문에 어둡고 부정적인 마음들이 생긴다. 내 생각을 남이 알아주기를 바라는 마음에서 서운함도 자주 싹튼다. 그러나 남은 내 생각을 알 수 없다. 나도

마음의 지혜 열리길 발원하며 정진

나무아미타불에 욕심·어리석음 녹아

내 마음을 모르는데 하물며 남이 어찌 알까? 원하는 바가 있다면 표현하는 노력이 필요하다. 표현을 가로막는 내 생각, 아집과 아상! 그것을 항복받는 나무아미타불이 불자의 공부다.

경희님(가명)은 141쪽에 나오는 '눈으로 볼 수 있는 겉모양은 실로 있는 것이 아닙니다. 부처님의 모양조차도 있는 것이 아니라고 한다면 일체 모든 중생은 더 말할 것이 없습니다. 아내나 남편, 아들 등은 과거에 내가 지었던 업에 따라서 현상적으로 나타난 것입니다. 그러므로 주변 사람이나 환경들을 겉모양만 보고 판단하면 안 되며, 보기에 나빠 보이는 것이 결과적으로 나에게 더 큰 이익을 가져다 줄 수도 있다는 걸 알아야 합니다. 어떤 경우에도 무릇 있는 바 상은 다 허망하다고 생각하면 그만입니다. 본래 없는 것이기 때문입니다'라는 법문을 읽으면서 "참 좋은 말씀인데 한편으론 무서운 말씀 같아요. 순간순간 악을 행하지 말고 좋은 마음, 착한 마음으로 살아야겠다고 생각했어요. 결과는 원인에 따라서 나타난다는 말씀에 힘이 나요. 요새 고등학생 딸이 저를 못마땅해하고 많이 날카로워서 말 붙이기도 겁이 나는데요. 〈금강경〉을 공부하면서, 내가 기억하든 못하든 딸에게 그렇게 느끼게끔 내가 원인을 지었으니 저렇겠구나 하는 마음의 여유가 생겼어요. 원인·결과를 떠올리며 마음을 돌리니 덜 서운하더라구요. 눈에 보이는 거에 휘둘리지 말고, 줄 때에도 뭘 바라고 하지 말아야겠어요. 기대하는 마음으로 주니까 오히려 괴로움이 더 생긴다는 걸 알았거든요"라고 말했다.

어두운 마음이 들 땐 얼른 욕심을 거둬들이는 나무아미타불을 하라고 늘 법문을 듣는다. 나무아미타불 속에 나의 욕심과 성냄과 어리석음이 녹아내린다. 나무아미타불 속에 나의 업장이 소멸된다. 내 밖에 따로 계시지 않는 부처님! 그 부처님을 즉시 만나는 길이 바로 염불이다. 염불하는 순간 우리는 부처님을 만날 수 있다. 부처님을 친견하고 싶고 부처님의 법문을 듣고 싶으면 즉시 나무아미타불 염불을 해보자. 나의 참생명이 부처님생명이라고 일깨워주시는 소리, 나무아미타불! 욕심과 성냄과 어리석음 속에서 헤매지 말고 부처로 살라는 가르침, 나무아미타불! 오늘 하루도 내 안에 계신 부처님의 소리인 나무아미타불 염불 정진을 놓치지 않으면서 부처님생명으로 사시길 축원드린다. 나무아미타불!

(금강경법문 온라인 공부문의 bowon9@hanmail.net)
〈문사수법회 법사〉

건강 365

㉓ 韓方으로 건강한 몸 만들기

우리 주변 환경호르몬도 비만 원인

환경호르몬으로 알려진 내분비교란물질은 우리 몸에 존재하는 호르몬들과 상호작용을 하여 다양한 건강 문제를 일으킬 수 있는 화학물질입니다.

질병관리청 국가건강정보포털에 따르면 산업화 이후부터 인간이 사용하였거나 지금도 사용하고 있는 합성화학물질의 종류는 약 10만 종에 이르는데, 이 중 공식적으로 환경호르몬으로 분류하고 있는 것은 100여 종 정도입니다. 환경호르몬으로 알려진 화학물질의 화학적, 물리적 특성은 매우 다양합니다. 그 구체적인 예로는 살충제 및 제초제 등의 농약류, 다이옥신류, 플라스틱 원료물질, 계면활성제, 중금속 등을 들 수 있습니다. 그러나 화학물질들이 생체 내로 들어오면 인체 내부의 호르몬 수용체와 직접적으로 상호작용을 하지 않더라도 다양한 경로를 통하여 간접적으로 호르몬 시스템에 영향을 미칠 수 있습니다.

환경호르몬은 생식기능 저하, 암 발병, 알레르기와 밀접한 관련이 있고 소아청소년들의 발육과 성장에 영향을 준다고 잘 알려져 있습니다. 더 나아가 환경호르몬에 많이 노출될수록 비만, 당뇨병과 같은 대사질환이 생길 수 있다는 것을 알고 계셨나요?

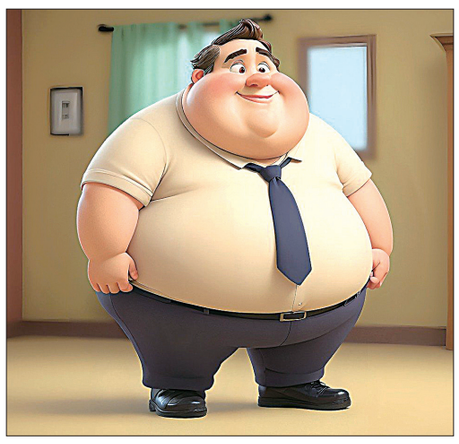
환경호르몬이 비만을 유발하는 주요한 기전은 다음과 같습니다.

환경호르몬은 지방세포의 생성과 축적을 촉진하고 지방 분해를 억제하는 방향으로 호르몬과 신호 경로에 영향을 미치고, 인슐린의 작용을 방해해 당뇨병과 비만의 중요한 기전 중 하나인 인슐린 저항성을 증가시킬 수 있습니다. 또한 식욕 조절 호르몬의 균형을 깨뜨려 과식을 유발하고, 에스트로겐, 테스토스테론과 같은 성 호르몬의 균형을 방해해 지방 축적을 유도할 수 있습니다.

환경호르몬 중에서도 지방조직에 저장되는 지용성 물질들은 적은 농도에서도 유해할 수 있고 우리 몸에 오랫동안 남아있어 문제점이 더 크다고 알려져 있습니다.

건강한 식습관과 운동

체내에 쌓인 환경호르몬 배출을 위해서는, 식이 섬유가 많이 함유된 녹황색 채소를 챙겨드시고, 물을 많이 마시는 게 좋습니다. 더불어 적절한 운동은 체내의 순환을 개선하고, 땀을 통해 독소를 배출하는 데 도움이 됩니다.



지방분해 억제하는 신호에 영향

적절한 운동으로 체내 순환 개선

절식요법

한의학에서 치료법으로 널리 활용되는 절식요법은 세포내 쓰레기를 처리하는 시스템인자가 포식(오토파지, autophagy)을 활성화시킬 수 있다는 점에서 해독(解毒)의 방법으로 주목받고 있습니다. 자가포식의 개념은 2016년 일본 오스미 요시노리 교수가 노벨상을 수상하면서 널리 알려졌습니다. 음식물 섭취를 제한한 후 24시간이 지나면 인간이 본래 가지고 있는 치유 능력이 최대치에 이르게 되며, 자가포식 과정에서 환경호르몬이 포함된 세포 소기관이 분해돼 체외로 배출될 수 있습니다. 절식기간 동안 우리 몸은 에너지원으로 저장된 지방을 사용하므로 지방세포에 저장된 환경호르몬의 방출을 도울 수 있습니다. 뿐만 아니라 인슐린 민감성을 개선시켜 혈당 조절을 개선하는 데 도움을 줍니다. 절식요법의 이점을 누리기 위해서는 음식을 서서히 줄여 절식에 몸이 적응할 수 있도록 하는 준비 과정이 필요하며, 절식 후 건강한 식습관을 유지할 수 있도록 회복 시기와 식이요법기에 걸친 단계적인 음식물 섭취가 중요합니다.

해독 돕는 한약재

해독에 도움이 되는 한약재들은 간 기능을 개선하고 항산화 작용을 강화하는 등 다양한 기전을 통해 체내 독소를 제거하는 데 도움을 줍니다.

△인진호는 간세포를 보호하고, 담즙 분비를 촉진시켜 간의 해독 기능을 활성화합니다.

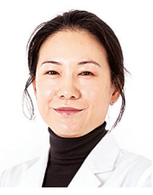
△결명자는 간의 해독능력을 증진하고, 소화기 계통을 개선하여 체내 독소배출을 돕습니다.

△황금, 황련과 같이 강력한 항산화 작용을 하는 한약재들은 체내 염증을 감소시키고, 간 기능을 보호합니다.

△산사, 생강과 같은 한약재는 소화를 돕고 혈액 순환을 촉진하여 체내 독소 제거를 돕습니다.

△대황은 장운동을 촉진하여 체내 독소를 신속히 배출하고, 간의 해독 기능을 강화합니다.

뿐만 아니라 침, 뜸, 부항치료는 경락과 특정경혈을 자극해 체내의 에너지 흐름을 개선하고, 림프순환을 촉진해 해독을 도울 수 있습니다. 이러한 한의학적 해독요법은 개별적으로 또는 조합해 사용될 수 있으며, 인의 체질과 건강 상태를 고려해 이루어져야 하므로, 반드시 전문 의료진과 상담해야 합니다.



한경선
동국대일산불교한방병원
한방재활의학과 교수

한국불교 대표방송 BTN

BTN ORIGINAL

BTN이 여러분의 도반입니다
신행생활에서 수행까지





BTN특별기획
우리는 불자가족입니다
본방송 화 14:00
재방송 수 15:00 / 목 13:00
일 09:00



출가
본방송 화 09:30
재방송 화 21:30 / 수 16:30



불교TV무상사
일요초청법회
본방송 목 15:00
재방송 목 23:15 / 일 07:00



생활 속 염불수행
-화암스님의 정근
본방송 월~일 06:30



생활 속 염불수행
-영인스님의 독경
본방송 월~일 11:30
재방송 월~일 04:20



가족신행공동체를 위한
BTN가족기도
본방송 일 12:00
재방송 월 15:00 / 목 17:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300