박재완의 PhotoEssay



나무 아래서

여름햇살 아래
나뭇잎 짙어간다
나뭇잎이 짙어가는 것은
세월 또 흘러가는 것을
뻔한 나뭇잎은 신기하고
세월은 보이지 않으니
그 많은 후회의 빌미가
다른 게 아니었네

한 시절 나무였던 나무
이제는 '生'과 무관하고
분명한 이름 아래 서있던 석조들
이제는 역사와 무관한데
그 '무관' 위에 앉아서
짙어가는 나무만 보일 뿐
매일 보는 산 아래가 궁금할 뿐
그 많은 후회를 어찌하려고



정지천의
가족이 건강해지는 비법
⑤ 채식과 육식

채식과 육식의 균형이 중요

채식이 좋을까, 육식이 좋을까? 중년 이후에 성인병에 걸리지 않고 건강을 지키려면 채식이 좋다는 얘기가 나오면서 '채식 바람'이 엄청 불기도 했었다. 그런데 음식에는 곡식, 채소, 과일, 생선 그리고 육류의 5가지가 있으니 어느 한 가지도 빠져서는 건강하게 장수하는데 문제가 된다.

채식이 좋다는 것은 육식이 문제가 많기 때문 아닌가?

육식을 많이 하면 비만이 유발되고 콜레스테롤이 증가되며 혈압이 오르게 될 수 있다. 그래서 몸속에 어혈을 쌓이게 하여 동맥경화, 심근경색, 당뇨병, 중풍 등이 발생되기 쉽고, 음경동맥에 경화나 폐쇄가 생겨 성기능장애나 발기부전으로 진행되는 경우도 많다.

그렇지만 채식만을 고집하고 육식을 기피하는 것도 문제가 있다. 채식으로 얻는 영양에는 한계가 있고 기력의 쇠퇴가 올 수 있기 때문이다. 특히 성장기의 어린이나 청소년은 물론이고 육체노동이나 정신노동이 많은 사람, 그리고 기력이 쇠약해진 경우에는 육식을 해야 성장발육이 좋고 체력을 유지하여 활기차게 생활해 나갈 수 있다. 하나의 학설이긴 하지만 '사상체질론'에 의하면 육식이 맞지 않는 체질이 '태양인'인데 극소수에 불과하다.

육식이 중년 이후에 특히 필요한 이유는?

일본의 도쿄노인연구소에서 단순한 생명연장의 장수가 아닌 병에 걸리지 않고 건강을 유지하는 질 높은 장수를 위해 선진국 노인의 주요 사망요인인 심장병과 뇌졸중 등을 막기 위한 방법을 찾는 연구가 있었다. 결과는 육류의 동물성 단백질에 의해 예방할 수 있었다는 것이다. 연구소는 일본인의 평균수명 추이로 이를 재설명하고 있다. 영양상태가 극히 나빴던 1945년 이전 일본인의 평균 수명은 45세였는데, 동물성 음식 섭취가 늘면서 수명도 2배 가까이 급격하게 늘었다는 것이다.

동물성 단백질에 의해 각종 성인병이 예방돼 결국 수명을 늘릴 수 있었다는 연구결과는 교토대학의 연구에서도 입증되었다고 한다. 그 원인은 혈액 중 알부민의 수치였다. 알부민이란 생체조직이나 혈액 속에 들어있는 단백질을 말하는데, 이러한 알부민의 수치 상승은 동물성 단백질의 섭취에 매우 의존적이라는 결과였다.

적당한 콜레스테롤도 필요하다

콜레스테롤은 우리 몸에서 반드시 필요한 지방성 물질이다. 세포 활동을 도울 뿐만 아니라 신진대사에 관여하는 부신피질 호르몬과 성호르몬 그리고 소화 흡수에 필요한 담즙산을 만드는 재료가 된다. 그러니 콜레스테롤이 정상보다 낮으면 호르몬과 담즙 생성에 장애가 오므로 문제가 생길 수밖에 없는데, 활력이 떨어지고 세포가 파괴되어 급성 노화가 일어날 수 있고 우울증도 나타나기 쉽다. 또한 뇌경색, 즉 중풍이 발생할 위험성이 매우 높아지고 성기능도 떨어지게 마련이다.



채식이든 육식이든 균형잡힌 식사가 좋다.

육식 과하면 콜레스테롤 증가
콜레스테롤도 필요한 물질
채식만으론 충분한 영양 '한계'

중년 이후 성기능이 떨어지는 원인 가운데 동물성 음식 섭취가 너무 부족한 탓이 있다. 동물성 음식은 단백질과 콜레스테롤이 풍부한데, 정액과 정자를 만들어내는 원료가 단백질이며 성호르몬의 원료가 콜레스테롤이다. 성호르몬은 생식기뿐만 아니라 뇌, 심장, 근육, 골격 등 전반에 걸쳐 긍정적인 작용을 나타내므로 만약 결핍되면 갱년기 장애와 노화가 촉진된다. 중년 이후에도 성생활을 지속하고 노화를 지연시키기 위해서는 육식이 필수적이다.

양고기를 주식으로 하는 것이 위구르족의 장수비결

WHO의 장수전문가들이 권장하는 하루 고기 섭취량은 약 80g 내외이다. 그러나 세계보건기구에서 주목하고 있는 중국 신장 위구르족의 장수비결은 하루 200g의 육류 섭취와 껍질째 먹는 과일이다. 그들이 세계적으로 장수하는 민족으로 주목을 받게 된 것은 식생활 때문이라고 한다. 나이가 들었다고 해서 특별히 고기의 섭취를 줄이지 않지만 고기를 섭취하는 방식이 특이한데, 집에서 사육한 신선한 양고기를 오랫동안 삶아서 지방을 제거한 후 먹는다는 것이다. 즉, 고기를 통해 풍부한 동물성 단백질을 섭취하면서 반드시 채소와 과일을 함께 먹어서 비타민, 미네랄 등을 보충한다. 그들에게 있어서 과일은 특별한 간식이 아니라 고기와 같이 먹는 음식으로서 껍질째 먹는다. 껍질째 먹기가 거북한 것은 말려서 먹는다고 한다.

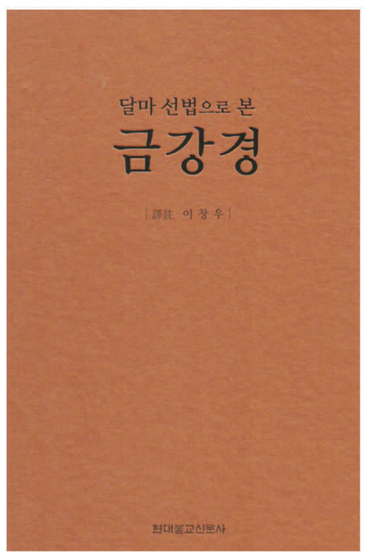
삶은 돼지고기를 먹는 것이 오키나와 사람들의 장수비결

오키나와 사람들은 돼지고기를 일본의 다른 지역에 비해 2.5배나 많이 먹는다. 지리적으로 중국과 가까워 중국요리의 영향을 많이 받은 탓으로 여겨지는데, 삶아서 먹는다. 돼지고기를 껍질째 무 · 다시마 등과 함께 삶아서 기름을 쏙 뺀 뒤 냉장고에 넣어 하얀 고체 기름이 생기면 그것을 제거한 후 먹는다고 한다. 이 과정을 통해서 돼지고기의 포화지방산과 콜레스테롤 함량이 줄어들어 매일 돼지고기를 먹으면서도 건강을 유지할 수 있다는 것이다. 그리고 닭고기도 먹는다고 한다. 그렇다고 육류 섭취량이 아주 많은 것은 아니다. 1인당 육류 소비량이 하루 평균 40g 정도인데 비하여 콩 · 채소 · 과일 · 해조류의 소비량은 400g에 달한다. 우리나라의 장수촌인 제주도에서도 삶은 돼지고기를 일주일에 3회 이상 먹는 분들이 많다.

음식의 균형이 중요하다

채식이든 육식이든 너무 한쪽으로 치우칠 것이 아니라 몸 상태에 따라 곡식, 채소, 과일, 육류, 생선 등의 균형 잡힌 식사가 좋다. 아울러 체질에 맞는 고기를 적당히 먹는다면 보약을 먹는 것이나 진배없다. 고대 한의서에는 노인일수록 육식 섭취를 많이 하라고 했다. 한편, 채소는 차가운 성질이 대부분이므로 만약 비위장이 냉하거나 대변이 묽고 설사를 잘 하는 사람이 먹을 경우 소화불량과 설사가 생기기 쉬우니 조심해야 한다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉



《달마 선법으로 본 금강경》 개정판!

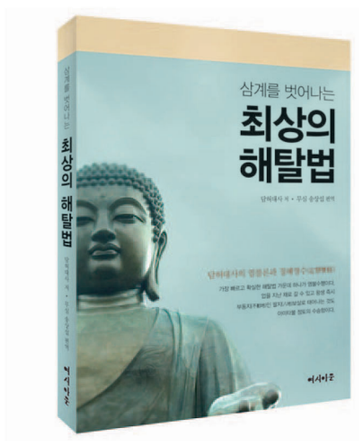
이창우 역주 |
46배판 | 양장 | 573쪽 |
19,000원 | 여시아문

깨달음은
공개된 부처를 비밀스레 찾는 신앙이 아니라
밝혀지지 않은 자성불을 구현하여
제3의 생명으로 거듭남에 있음으로
남을 따르거나 흉내를 내어서는 안 된다

달마 선법으로 본
금강경
달마선의 참마음(眞心)으로
금강경을 풀이하다!

이 책은 참마음, 참나, 참자기, 본래면목, 불성, 자성, 진여일심, 한마음을 찾는 달마선법을 바탕으로 금강경을 풀이(주해 및 강의)한 책이다. 저자인 이창우 거사는 조계종 한마음선원장 대행 선사의 재가 제자로서 오랫동안 대행 선사의 문하에서 가르침을 받고 마음공부를 한 결과물을 바탕으로 금강경을 오늘의 시대에 맞게 재해석해 냈다. 저자는 "마음에 몰록 놓는 삶은 아무런 이익이 없는 것 같지만 발 가는 곳에 마음이 머무는 곳에 진리(부처)가 있으므로, 생활을 도량으로 삼으면 살아서는 안내자가 되고 죽으면 구세주가 되므로, '참자기'를 스승으로 삼고 '참마음'을 등불로 삼아야 한다"고 말한다.

가장 빠르고 확실한 해탈의 돈법
삼계를 벗어나는 최상의 해탈법
담허대사의 염불론과 정혜쌍수(定慧雙修)



담허대사 저 · 송상섭 편역 | 신국판 | 부분칼라 | 232쪽 | 12,000원 | 여시아문
전국 (인터넷) 서점에서 판매 중. 출판 및 구입 문의 : (02)2632-8739

중국의 고승 담허(倓虛,1875~1963)대사의 명저인 『염불론』을 무심 송상섭 선정수련원 지도원장이 번역하고 해설한 책. 옛 중원(中原) 오종(5宗: 선종, 교종, 밀종, 율종, 정토종)의 진액을 하나로 모은 법문을 읽으면 누구나 낙오 없이 왕생극락하여 해탈하게 되어있다. 이 책은 또한 염불을 통해 일념, 무념에 들 수 있는 방법으로 사마타(止)와 위빠사나(觀)를 동시에 닦는 정혜쌍수(定慧雙修)를 설명하면서, 선정(禪定)의 힘을 얻는 방법도 체험적으로 일러주고 있다.

아미타불 48대원
– 무량수경 · 아미타경과 정법개술 –



아미타불 48대원
- 무량수경 · 아미타경과 정법개술

연관스님 · 보정거사 번역 |
46배판 | 부분칼라 | 250쪽 |
10,000원 | 비움과소통

곧바로 불퇴전지에 올라 성불하는 묘법!

이 책은 『무량수경』 상권의 아미타부처님의 48대원을 서술한 한문과 번역문 및 해설, 보정 서길수 박사가 산스크리트어로 옮긴 『아미타경』 한문 원문과 번역문, 극락정토에 태어나는 법을 개술한 대만 방륜거사의 『정법개술(淨法概述)』 번역문으로 이뤄져 있다. 『정법개술』은 실상사 화엄학림 학장을 역임한 연관스님이 번역한 염불수행의 중요한 지침서이다.

염불이 살아나야 불교가 살아납니다!
비움과소통은 정토불서 발행을 통해
아미타부처님의 대원大願을 일깨우겠습니다.
나무아미타불

도서출판 비움과소통
비움과소통은 여시아문의 자매 브랜드입니다.
불교쇼핑몰 비움과소통 몰(www.bns-mall.co.kr)
불서전문 책방 비움과소통(02-2632-8739)

여시아문 도서출판 여시아문 | 전화 : 02-2004-8213