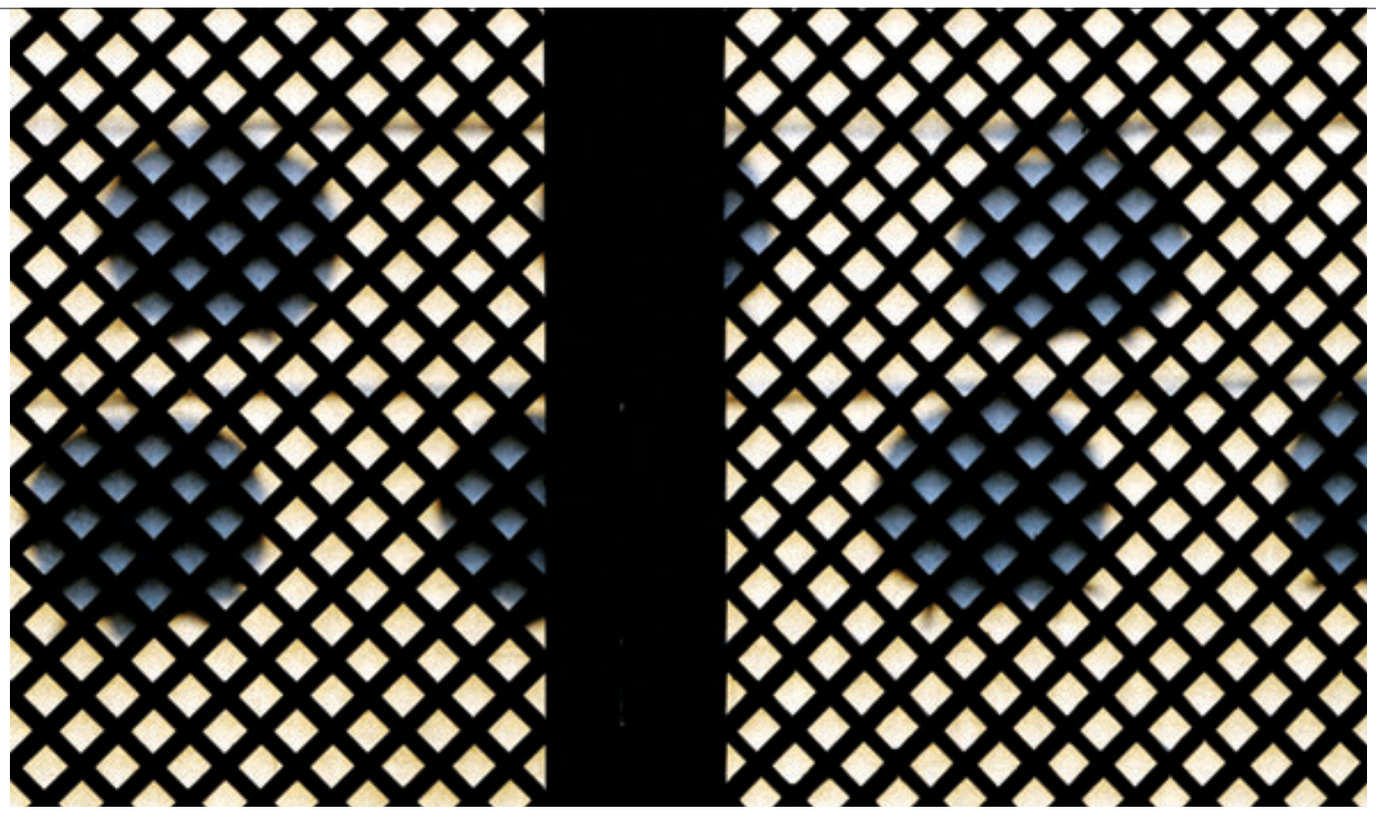
박재완의 PhotoEssay



마음

누군가 건네는 차 한 잔에
말라붙은 마음 다시 숨을 쉬고
초면의 얼굴이 주고 간 다정함에
젖었던 마음 다시 펄럭여본다
때로는,
내가 너에게 해줄 수 없고
네가 나에게 해줄 수 없는 것들이
너와 나의 바깥에 있었다
어쩌다 찾은 산사의 적막
적막 너머에서 들려오는 풍경(諷經)소리
이름 모를 이들이 쌓아 놓은 적석탑
문 밖에 걸린 연등의 그림자

문 밖에 걸린 것이 연등뿐일까
매일매일 문 밖에 마음 걸어놓고 산다



정지천의
가족이 건강해지는 비법
② 면역력을 높이는 비결 (상)

규칙적 생활과 운동양생법 실천이 면역력 높여



환경의 변화에 따른 새로운 병균과 바이러스가 등장함에 따라 면역과 방역에 대한 중요성이 부각되고 있다.

지난 2003년 아시아에서 발생한 뒤 전 세계로 확산되며 800명 가까운 사망자를 낸 '사스(중증 급성 호흡기증후군)', 2009년 전 세계적으로 유행했고 국내에서도 많은 수험생들의 수능을 망치게 했던 '신종 플루(신종 인플루엔자 A)', 2012년 사우디아라비아에서 처음 발견된 뒤 중동지역에서 집중적으로 발생하고 2015년에 국내로 들어와 많은 사람들을 공포에 떨게 했던 '메르스' 등이 한창이었을 때 그리고 금년 들어 미세먼지가 기승을 부릴 때마다 어떻게 하면 면역력을 높일 수 있는지 궁금했을 것이다. 평소 건강 상태가 좋지 않고 면역력이 떨어진 사람들에게 감염이 잘 되기 때문이다.

조선시대에도 염병(染病)이 창궐하여 많은 사람들이 목숨을 잃는 일이 자주 있었다. 염병은 역병(疫病), 돌림병이라고도 하는데, 요즘의 급성전염병이다. 염병이 극심한 지역으로 귀양을 갔지만 걸리지 않았던 중봉 조헌(1544~1592) 선생의 비결을 통해 면역력을 강화시키는 방법을 알아보자.

조헌 선생은 어떤 분인가?

절의와 도학을 겸비하여 평생을 강의(剛毅)와 직언(直言)으로 일관한 분으로서 율곡의 문하에서 가장 뛰어난 학자로 손꼽힌다. 24세에 과거에 급제하여 벼슬살이를 했지만 시류에 타협하지 않고 명예와 사리를 추구하지 않은 참선비로서 늘 직언을 했던 탓에 벼슬에서 쫓겨나거나 스스로 물러나기를 밥 먹듯이 했고 수시로 귀양을 가기도 했다. 선조 임금의 골머리를 아프게 했고 서인의 돌격대장으로 불리기도 했지만 관리 임용, 토지제도, 군제 등 각종 제도에 대하여 시대를 앞선 개혁을 주창한 선각자이기도 했으니 조선 후기의 실학파에 큰 영향을 주었다.

임진왜란이 일어나자 바로 옥천에서 7, 8명이 죽었을 정도였고, 귀양지에 따라온 선생의 아들은 염병에 걸렸다가 겨우 죽음을 면하였지만 선생의 아우는 죽고 말았다. 선생은 아우의 병간호에서부터 염습까지를 모두 직접 하고 아침저녁으로 널을 어루만지며 지극히 애통해 하였지만 자신은 아무 탈이 없었다고 한다. 사람들은 이것을 보고 강한 '정기(正氣)' 앞에는 요사스러운 '사기(邪氣)'가 침범하지 못한다고들 했다는 얘기가 전해진다.

조헌 선생의 면역력이 강했던 것은 어떻게 알 수 있나?

46세 때 왕에게 상소를 올렸다가 함경도 길주로 유배를 갔다. 옥천에서 길주까지 2천여리의 길을 걸어가느라 발이 부르트고 피가 흘렀으나 조금도 의기가 꺾이지 않았다고 한다. 유배지에 이르렀을 때 근처에는 염병이 크게 번져서 10명 중

폐 · 비 · 신 허약해지면
면역 기능 떨어져 감염 우려

전염병이 창궐해도 걸리지 않는 면역력을 한의학에서는 어떻게 설명하나?

질병을 일으키는 나쁜 기운을 사기라고 하는데, 요즘의 병균, 바이러스에 해당된다. 몸에 사기가 들어오면 맞서 싸우는 것이 '위기(衛氣)'로서 바로 면역력이라고 볼 수 있는데, 위기도 정기 중의 하나이다. 그러니 사기가 침범하는 곳은 반드시 정기가 허약한 상태에 있기 때문이고, 허약하지 않은 상태에서는 사기만으로 발병될 수 없는 것이다. 여러 원인에 의해 정기가 허약해지게 되면 밖으로부터 사기가 쉽게 침입할 수 있고 또한 몸속에서 습(濕), 담(痰), 열(熱), 어혈(瘀血) 등의 사기가 생겨나서 온갖 질병을 일으키게 된다. 반면 정기가 충실하면 어떤 사기라도 방지할 수 있거나 싸워서 이길 수 있으므로 역병에 걸리지 않는다.

정기가 강하다는 것은 면역기능이나 항병력이 강하다는 의미가 된다. 아울러 더위와 추위에 견디는 힘도 강해진다. 한의학에서 면역기능과 관계있는 장기는 폐, 비, 신으로써 만약 허약해지면 면역기능이 떨어지게 된다. 그 중에서도 특히 선천의 근본인 신장이 중심이다. 물론 노화의 가장 큰 원인도 신장의 정기 허약이니, 신장이 허약해지면 노화가 촉진되다.

조헌 선생의 정기가 매우 강했던 이유는?

첫째, 선천적으로 강한 정기를 타고났다. 증조부가 정삼품의 무관직인 어모장군을 지냈을 정도로 집안 자체가 무인 기품을 지녔으니 강골을 물려받았던 것이다. 초상화를 보면 수염이 매우 덥수룩하게 그려져 있는 것을 볼 수 있는데, 수염은 신장의 정기를 반영하는 곳이다. 수염이 왕성하다는 것은 신장의 정기가 강하다는 것을 의미한다. 신장의 정기는 우리 몸의 정기의 근본으로서 태어날 때 부모로부터 물려받는 것이다. 건강, 장수의 체질을 타고났다는 것으로써, 요즘의 유전자도 여기에 속하는 것으로 보면 된다.

둘째, 양생법을 잘 지켰다. 양생법이란 무병장수를 위한 생활건강법인데, 범위가 매우 넓다. 크게 나누어보면 음식, 운동, 정신, 방사(성생활), 기거(수면, 휴식, 노동), 환경, 계절, 기공 양생법 등이 있다.

모범적인 선비였기에 규칙적인 생활은 물론이고 운동양생법을 아주 잘 실천했다. 집이 가난했던 탓에 손수 농사를 지었는데, 논밭에 나가 일할 때는 밭두둑에 책 걸이를 만들어 책을 얹어 놓고 틈나는 대로 글을 읽었다고 한다. 보통 선비들은 주야장창 공부를 했지만, 선생은 그야말로 주경야독이었던 것이다. 당시에는 농기구가 없이 손으로 농사를 지었기에 엄청난 운동이 되었다. 게다가 농한기에는 멀리 떨어진 글방에 공부하러 다녔다. 추운 겨울에 옷과 신발이 다 해져 추위에 떨면서도 눈보라를 무릅쓰고 30리 길을 하루도 쉬지 않았다고 한다. 그러니 저절로 운동이 되어 체력 단련이 되고 다리가 튼튼해져 정기가 길러졌던 것이다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

佛紀 2562(2018)年 Buddha's Birthday
지혜와 자비로 세상을 아름답게

신비령산 소원천지탑
음이온 명상치유 선도량
마이산탑사

회주 혜명스님
주지 진성스님

총무 정해스님 홍보 진송스님
교무 보문스님 기획 정원스님

▶봉 사◀
연탄나눔 봉사
갑룡장학회 장학금 수여식
진안군 어르신 생신잔치 봉사
전주교도소 불교반 특별법회
사랑의 백미나눔
대구분원 혜인정사 색소폰 봉사밴드
대구분원 혜인정사 연 꽃 봉 사 단
마이산탑사 색소폰 봉사밴드
마이산탑사 나누우리 봉사단



■ 전북 진안군 마령면 마이산남로 367 ☎ 063)433-0012 www.maisantapsa.co.kr

전라북도
부처님오신날 봉축위원회

증명 태공 월주 대종사
전북봉축위원회 위원장 성우(조계종 17교구본사 금산사 주지)
수석부위원장 진성(태고종전북종무원장)
부위원장 지섭(보문종 정혜사 주지)
용성(용화종 원각사 주지)
지정(총지종 흥국사 주지)
집행위원장 회일(조계종 참좋은우리절 주지)
이근재(전북불교신도회장)



전북 완주군 이서면 갈산로 45
T.063-224-4441 F.063-224-4460