

이런 후 건강칼럼

< 2 >

마음

마음의 의학적 의미

"어디가 아파서 오셨습니까?" 정신과 외래를 찾아온 환자가에게 이렇게 물으면 대개는 아픈데는 없다고 말한다. 아픈데가 없는데 무슨 연유로 병원을 찾았을까 하는 의문도 생기겠지만 환자는 실은 아파서 찾아온 것이다. 환자의 표현은 아픈데라고 하면 으레 이 몸을 뜻한다. 팔다리가 아프다거나 머리가 아프다든지 배가 아픈 것을 아파다고 표현한다.

대개 신체적인 고통을 아파다는 말로 표현하지만 마음은 아파다는 표현보다 불편하다거나 신경이 많이 쓰인다는 말로 대신하려고 한다. 이런 표현의 이면에는 우리가 알게 모르게 인간을

서양의학사의 발달과정을 보면 이런 이원론적인 사고체계가 조금씩 수정되어온 것이 그리 멀리 않은 세월이다. 몸과 마음이 서로 연관이 있다는 연구에서부터 비롯되어 최근에 와서는 소위 정신신체학이란 것이 발달하게 되었다. 마음이 상하면 몸이 상한다는 상관성의 증거는 아주 빠른 속도로 증명되고 있어 마음의 질병을 규명하는 데 한 돌파구를 만들었다.

"스트레스 때문에 그렇습니다." 모든 임상적인 검사들을 다하고 나서 내리는 진단 가운데 이런 진단을 할 때가 있다. 고개를 끄덕이는 환자들이 많다. 스트레스가 주범이 되어



스트레스

마음이 상하면 몸도 병들어

이원론적인 것으로 분별하여 생각하는 습관 때문에 그렇다. 몸이 따로 있고 마음이 따로 있다는 식으로 몸과 마음을 분리하여 생각하려는 경향 때문일 것이다.

정신의학에서 마음을 보는 관점은 다분히 이원론적인 시각에서 출발하였다. 마음은 자극으로 들어오는 복합적인 생리적, 심리적 및 사회적 힘에 대한 유기체의 통합된 반응으로 정의하고 있다. 다분히 유기체와 마음을 구분하는 사고 방식이다.

자신의 신체적인 고통이 일어났다는 사실을 수긍한다는 이야기다. "신경성입니다" 같은 이유로 붙여지는 또 다른 마음의 병이다. "화병이예요, 뭘 너무 많이 참으셔서 그렇습니다." 모두 마음과 신체적인 증상과 연관이 있다는 것을 알려주는 말들이다.

불교에서는 감각, 지각, 의지적인 행위, 그리고 의식의 결합을 마음이라고 하며, 생각하고 행동하는 정신기능을 말한다. 그것이 의학적 것보다 더 깊다.

매일 죽는 여자

①

나는 이 글을 쓰기 전에 무척 망설였다. 현지 부부 교사로서 부끄럽고 수치스러운 과거를 들춰내어 어찌하는 것인가? 그러나, 나와 같이 오만과 무지로 고생하는 사람이 있다면, 허황된 야심이 어떻게 자신의 운명을 끌고다니는지 꼭 알려드리고 싶은 간절한 마음에 용기를 내어 몇번이나 놓았던 펜을 들게 해주었다.

1992년 가을, 어느날이었다. 남편은 갑자기 왼쪽팔과 어깨가 몹시 아파서 병원엔 간다고 했다. 우리 부부는 함께 마음 밝히는 공부를 하고 있는 터였기에 나는 자상분부터 찾아 보라고 했다. "주인공한테 맡겨봐요."

"병원엔 가계 하는 것도 주인공이야!"

그날부터 남편은 정형외과를 다니기 시작했다. 그러나

그의 마음자리가 독침이 되어 그 자신을 찔러....

조금의 차도 없이 밤이면 잠을 자다가 뛰쳐 일어나곤 했다. "아무래도 '오심경'이 찾아온 것 같아"

"스님이 그러셨잖아요? 모튼게 이름이라고"

"아른거는 아른거 아니!"

자기의 병은 자기가 안다고 남편은 평소답지 않게 정형외과, 침질, 신경외과로 열심히 찾아 다녔지만 증세는 갈수록 더 심해져서 밤이면 아예 잠지도 못하게 되었다. 집에서는 수차례씩 눈이 따갑도록 독한 맛사지 약과 파스 등으로 찰질하고, 부치고 했지만 소용이 없었다. 통증을 견디지 못한 남편은 마침내 짜증을 내기 시작했다.

"의사들은 뭘해, 이것저것 하나 못 고치고."

주부신행담

"당신 속을 당신도 모르는데 어떻게 의사가 다 알아요?" 난 의사 맛을 하는 그가 못마땅했다.

저렇게 독한 약을 문지르면 피부는 얼마나 괴롭고 귀찮을까?

평소 스님께서 하시던 말이 떠올랐다.

"의사들이 사람을 죽일 수도 있어요. 당신 암이요 하는 순간, 그것을 듣고 놀라면 세포도 놀라서 일을 못해요"

주인공 찾는 공부를 가르쳐 주시던 콘스님의 음성이 들리는 것 같았다.

"틀림없이 병이 난 이유가 있을 거예요."

"배우하다 그런것 같애. 젊은 친구들이 하는 데 나라고

못할 것 없지 하는 생각으로 공을 치는 순간 어깨 뼈가 찔렸거든." "그럼 그렇지."

젊은 시절 기계체조를 했던 남편은 나이답지 않게 몸이 날렵하고 탄력있으며 역삼각형의 체형을 가지고 있었다. 그래서인지 그는 항상 건강에 자신만만하고 오만한 면이 없지 않았다. 그런데다 성격도 빈틈없는 편에 속했다. 남의 잘못이나 헛말을 지적하고, 제자리! 칭찬! 칭찬! 숨이 막히게 자기의 틀을 강조하곤 했다. 자기에 딱맞는 직업은 군인이라고 하면서,

식구나 세상이 그의 완벽성에 만족을 줄 수는 없었다.



내가 보기에 그는 외롭고 불만이 많은 것 같았다. 그가 아파서 찔릴때는 것을 보면 딱하고 측은하면서도 빈틈이 없는 그의 마음자리가 독침이 되어 그 자신을 찔러대는 것 같이 보였다.

다시 다른 정형외과에 다니기 시작한 지 10여일이 지난 어느날, 그는 어깨에 심한 화상을 입고 돌아왔다. 풍선만한 물집과 굵다란 생선구이 같이 된 어깨. 핏질이 시인하여 잠을 자고 있더니 그렇게 되었다.

"설상가상이구나." 난 웃음이 나왔다. "그렇게 고집을 부리더니." (계속)

이 연옥 <성남시 분당구 수내동>

"올바른 호흡법이 선정삼매 지름길"

박동기·김철 교수 국제선무학회서 발표

10월8일 김제 금산사에서 열린 국제선무학회 주최 제6회 선무학술연구발표회에서 박동기, 김철교수가 발표한 논문은 불교의 호흡수련에 관한 구체적인 언급과 실제적인 수련방법에 대해 기술하고 있어 관심을 끌고 있다.

박동기(종교학)박사는 "공의 체득방법이 부처님의 호흡법인 아나파나사티 수트라(Anapana Sati Sutra)에서 출발한다"며 부처님이 요가의 고령법과 요가들이 계속하는 쉼바 카호후(止後)를 포기하고 정조를 벗아가야로 옮겨 6년간의 수행에서 얻어낸 획기적인 호흡법"이라고 설명했다.

부처님은 호흡수련을 통해 몸을 구성하고 있는 오장육부, 오온(五蘊) 육근(六根)에 고통을 주어서는 마음의 안정을 얻을 수 없으며 상애나 선정의 경지에 도달할 수 없다는 사실을 확인했다고 한다. 즉 호흡의 흐름을 자연스럽게 조절해야 함을 깨달은 것이다.

박동기씨는 "형격막 호흡을 열심히 해서 공과 공리를 체득하는 것이 대각(大覺)의 성취는 물론 영복한 생활과 각종 스포츠 목적에도 응용할 수 있는 효과적인 호흡법"임을 역설

선(禪)의 단계와 같다.

제2의 선은 보다 깊은 단계로 주관과 객관의 대립없는 상태로 들고 나는 숨에 평온함과 희열을 느끼게 된다. 제2선의 희열과 평온함이 지속되면 오묘한 심신의 쾌락을 간직하는 제3선의 단계에 이르며, 제3선의 오묘한 희열과 합리적 인식을 떠난 순수하고 깨끗한 세계에서 행해지는 단계가 제4선의 단계며 호흡이 무의식적으로 행해지는 단계다. 이는 곧 무소유(無所有)의 상태를 말한다.

부처님의 호흡법은 요가(Yoga)의 명상이 고요함에 그친 데 반하여 고요함 속에 움직임을 있고 움직임 속에 고요함이 있는 세계로 이끌어가는 길고 깊은 이치라고 할 수 있다.

(김재경 기자)

영어로 배우는 경전

옥아경 ①

옥아경은 금교독장지의 머느리 옥아의 이야기다. 그녀는 금교독장지의 아들에게 시집왔지만 친정의 위세를 믿고 고만했다. 이를 격정한 금교독장지는 부처님을 초청하여 가르침을 부탁했다. 부처님께서는 옥아에게 일곱가지 아내의 유형을 알려주시면서 깨달음으로 이끄신다. 이제 그 첫장을 펼쳐보자. (편집자 주)

the home of Anathāpīṅka, the householder, and when he was come, he sat down on the seat made ready.

어느 부처님께서는 사위님의 제자를 금교독장에 계시었다. 어느날 이른 아침에 가사를 걸치신후 부처님께서는 발우를 들고 금교독장지의 집으로 가셨다. 부처님께서는 도착하시자 마련되어 있던 자리에 앉으셨다.

Once the Exalted One was dwelling near Sāvātī, at Jeta Grove, in Anāthapīṅka's Park. And early one morning, after robing himself, the Exalted One, taking bowl and cloak went to

*exalted는 원래 고귀한, 승고한의 뜻인데 여기서 the Exalted One은 부처님을 지칭한다.

깨우친 목석보다는 자비심 있는 중생이 더 아름답다.

한마음 요전

대행스님 구도행장·범어집

- 목숨을 건 심어 너의 치열한 구도행장
- 광경의 숲을 가로지르는 명쾌한 범어

대행스님께서는 '말' 속에 '장' 속에 담긴 불법은 단호히 거부합니다. 불법은 곧 삶이요 삶은 곧 불행이기 때문입니다.

- 기획·편집: 한마음선원
 - 제작·보급: 도서출판 여시아문
- ☎ (02) 737-0695

엽서 한장, 그리고 탈출!

사는게 갑갑해? 해태 무설탕껌을 딱딱 씹어봐. 그리고 엽서를 보내. 해태 무설탕껌 「타임머신 콘서트」로 잠시나마 탈출을 꿈꿔보는 거야. 좋다구? 그래, 그럼 당장!!

우편엽서

우편엽서

우편엽서

덴티큐에 이어 탄생하는 새로운 무설탕껌! 꼭 기대해주세요!

응모기간: '94. 10. 1-10. 20

해태 무설탕껌 「타임머신 콘서트」

국내 최초로 국제차이보호감미협회와 공식마크를 획득한 것은 물론 올해의 히트상품으로 선정되는 등 폭발적인 인기를 누려온 해태 무설탕껌 - 그동안의 성원에 감사드리기 위해 마련한 「타임머신 콘서트」로 시대를 초월한 음악세계에 꼭 빠져보세요!

이렇게 참가 하세요

■ 참가방법 : 덴티큐 포장지의 [X]마크와 한글이름 및 글자를 함께 오려, 엽서에 붙여 보내주시면 추첨하여 해당상품을 드립니다. (2가지 상품중 원하시는 상품을 적어주세요)

■ 상품내용 :

- 1) 「타임머신 콘서트」 티켓 1,000명 (1인 1매)
- 2) 상품 : 불독 추시계 300명

■ 보내실곳 : 서울시 용산구 남영동 131 해태킴 프로모션 담당자 앞 140-160

■ 발표 : 94년 11월 7일 스포츠신문 사랑과 정성이 담긴 과거 -

해태제과

상품 1 「타임머신 콘서트」 프로그램

■ 행사일정 : 11월 20일 (일)

■ 장소 : 방송중 KBS 88세육관

■ 프로그램

구분	출연	내용
1부	국악소 선악비	● 동경하게 시작되는 우리 나라 최고의 전통악 선악 비는 한소리의 만남
2부	김재서, 포크, 콘서트, 엘라비스	● 이 가운데 다시금 확인되는 사랑과 우정 그리고 추억의 포크송 무대
3부	시태자, 아이유	● 「아이유」 '말레를 꿈꾸는' 등 시태자의 아이들의 히트곡 열창

*주관: 이연호

상품 2 불독 추시계

덴티큐 스피아

덴티큐 무설탕껌

치아까지 생각하는 무설탕껌

유통기한 확인으로 가족건강 나라건강