

이근후 건강칼럼

< 5 >

마음 건강의 소중함

사람들은 많은 착각을 하고 살아간다. 어느 것 하나 바로 보는 습관이 없으니 착각이 많을 수 밖에 없다. 그러면 사람들은 왜 착각을 하는 것일까.

이런 우둔한 의문에 대해서 아주 우둔한 대답을 하나 하자면 제 목숨 살려고 그런 착각을 한다는 말을 할 수가 있다.

알고 나더니 사람이었어...
그런 말을 들을 때가 더러 있는데 사람은 위기에 처해본 연후라야 소중함을 깨닫는 경우를 이르는 말이다. 위기를 넘기면서도 깨닫지 못한다면 그보다 더 어리석음이 어디 있겠는가.

사람은 일생을 살아가면서 작은 큰 병치레를 하게 된다. "질병은 인생을 깨닫게 만드는 훌륭한 교사다"라고 말한 철학자가 있다. 병을 앓지 않고 고도 건강의 소중함을 알 수 있다면 오죽



'나만은 예외' 착각 ... 병이 나아 알게 돼

오르나와 본데도 그 괴로움 때문에 자신의 유기체나 마음을 지탱해 내지 못하는 속성이 있다. 때문에 착각을 통하여 집집 근기가 있는 것처럼 위장을 하게 되는 것을 착각이라고도 볼 수 있다.

의사는 남의 병을 고치는 사람이니까 항상 건강하고 죽지도 않을 것 같은 착각을 지닌다. 누가 병이 났다고 하면 그런 병은 남들에게나 일어나는 것이지 자신과는 무관한 것이라고 생각한다. 이런 우스운 이야기도 따지고 보면 그런 병이 자신에게 일어난다는 것을 인정하기가 싫고 또 직면하기조차도 두렵기 때문일 것이다. "그 친구 많이 달라졌는데

좋아라 싶다. 집안환경에 네가지 법을 필요와 분별에 따라 행하면 그것이 평범한 건강이라고 말했다. 데, 네가지가 바로 이렇다. "첫째 병을 잘 아는 것이며, 둘째 병의 근원을 잘 아는 것이며, 셋째 병을 잘 다스리는 것이며, 넷째 다시 발병하지 않도록 하는 것"이라고 적고 있다.

현대의학에서도 이보다 더 적절하게 건강유지의 지표를 적은 것이 없다. 병을 한번 앓고 나면 깨달아지는 일을 왜 우리는 병을 앓지 않고는 착각 속에서만 살까. 그래서 자기 자신이 건강하다고만 착각하고 있는 환자는 고칠 길이 없다.

매일 죽는 여자

④

6.25때 타버린 집과 잿더미가 된 살림살이의 복구 때문에 난 중학교에 갈 수가 없게 되고 어린 나이에 삶이 시들해져서 친구들과 말을 걸고 싶었다. 그것을 안 큰 형부가 언니한테 결혼 반지를 팔아 내 중학교 입학금을 대라니 놀라신 아버지가 2차 시험이라도 보라고 해서 중학교에 갔다. 고등학교는 임무도 낼 수 없게 되자 인천의 친척집으로 도망을 가서 사범학교 시험을 쳤다. 동네 사람들은 흥을 보았다. 딸 많은 집에서 그까지 딸만 공부할 시켜 무엇을 하느냐고.

햇병아리 교사시절 봉급보다 집에서 더 많은 쟁돈을 부어 학부형에게 고스란히 때었다. 돈, 돈이 없어서 대학을 못간거야. 봉급을 타서 혼자 다 쓰고 하고 싶은 일을 다해보아도 심장이 나질 않았다. 유능하고 재주있고 착했다고 상사나 선배 동료들에게 무척 사랑을 받았으나 그것도 즐겁지 않았다.

8년여 재직된 학교를 그만두고 깨끗하고 돈도 잘 벌릴 것 같은 양품점을 시작했다. 어릴때부터 객지로 풀며 혼자 살아온 나는 내 속을 아무에게도 보이지 않고 고집으로 밀고 나가면 안되는 일이 없었다. 성세하고 예민한 내 감성의 밑바닥에서 나를 지켜주는 그 고집을 사랑하고 자랑스럽게 여겼다. 그러나 결혼을 하고 장사를 시작한 뒤는 상황이 달라졌다. 열심히 착하게 돈만 벌자고 뛰어든 시장이란 곳, 그 바다는 시기, 질투, 파나는 경쟁, 모함, 시기... 그래도 야무진 점원이 장사를 잘해주어 돈이 좀 모이자 남편의 반대를 무릅쓰고 확장한 또 하나의 가게가 사기에 걸려 일년만에 폐소하고 고스란히 날리게 되었다.

남편도 마찬가지로 손대는 일마다 되지 않



남편은 난폭해졌고 심한 염세증은 죽음을...

고 드디어는 오토바이 사고를 냈다. 인사사고까지 겹쳐 참으로 처참한 상황이었다. 일정한 직업도 없고 사고까지 당한 남편은 시장 상인들과 때일이 어려울 술을 마시곤 했다. 오랜 연애 시절엔 한번도 본 적이 없는 모습으로 변해갔다. 양전하하고 악주는 한 모금도 못마시는 친정아버지와 언니를 틈에서 조용히 자란 나는 이해도, 적응도 할 수가 없었다.

더욱이 아내, 며느리, 장사꾼 노릇, 그 아무것도 제대로 못하고 갈일먹는 송충이가 되어가는 나에게 그는 삶은 소리를 하기 시작했다. 당연한

요구였으나 원망과 짜증으로 그에게 대항기 시작했다. 내 인생을 망쳐놓은 악마, 도깨비, 사기꾼... 그 나이 되도록 삶은 사람이 있으면 피해 다녔지 정면으로 누구와 싸우거나 큰 소리를 쳐본 일이 없었는데, 어떻게 어디에 그렇게 거칠고 추하고 독함이 숨어 있었을까? 그럴 때마다 남편은 이성을 잃을 정도로 난폭해졌고 우린 지척을 분간할 수 없는 어둠 속에서 찢고 깨지고 있었다. 더 이상 살아갈 필요도 꿈도 용기도 없었다. 심한 염세증은 삶의 방황마저 지워버렸다. 결국 남편은 서울

자기집으로 떠나버리고 어려서부터 동경해오던 죽음을 실행에 옮기게 되었다. 봉금이 있던 시절, 자정이 넘어 이상한 예감으로 다시 내려온 남편은 다 죽은 나를 병원으로 옮겨 며칠만에 살려 놓았으나 나는 다시 그에게 원망을 퍼부었다.

그때 하릴없는 시누이를 고쳐 주겠다고, 도봉산의 작은 암자에서 수도하는 도사라는 분을 알게 되었고 처음으로 들은 부처님 법에 빠져 들게 되었다. 산에 가기 3일 전부터 육식은 일체 안먹고 목욕하고, 산에 가면 또 골짜기의 냉수로 머리 감고 목욕하고 그냥 빌었다. 영하 10도가 넘는 겨울엔 풀이 풀에 닿는 즉시 짹짹 소리를 내며 얼어붙기도 했다. 그러기를 10여년, 내 운명은 바뀌지 않았다. 죽음에 대한 집착만 들어가 몇 차례 시도했으나 여전히 실패했다.

1979년 3월, 39세로 학교에 복직했다. 그러나 이듬해 5월 급성 자궁근종이 찾아왔다. 그때는 자궁이 흔치 않을 때라 내가 꿈꾸는 죽음을 실행에 옮길 수도 있는 좋은 기회였는데, 왜 방문을 걸어 잠그고 그토록 울었었는지? 딸이 생일날 대수술을 받고 그 후유증으로 오른쪽 다리를 못쓰게 됐다. 또 수술을 받게 된다면 정말 죽어버리지. 이렇게도 질긴 모습을 가지고 괴로움 살지 말고 그러나 만약 정상적인 몸이 된다면 천사처럼 살리라. 그러나 몸이 회복되어 가면서 다시 옛날의 내 모습이 되어 욕망이란 이름의 정차를 타고 종점없이 달리기 시작했다.

만약 정상적인 몸이 된다면 천사처럼 살리라. 그러나 몸이 회복되어 가면서 다시 옛날의 내 모습이 되어 욕망이란 이름의 정차를 타고 종점없이 달리기 시작했다.

이런 욕 (성남시 분당구 수내동)

Whoever and with loving sympathy,
Just as a mother for her only son,
For husband cares, and o'er his stored up wealth
Keeps watch and ward-
Let her be called: a mother and a wife!
어머나가 외아들 돌보듯 사람 가득한 마음으로

영어로 배우는 경전
남편을 돌보고, 그가 모은 재산을 지키는 자,
그를 일러 어머니같은 아내라 한 다.
Who holds her husband in the same regard
As younger sister holds the elder born,

영어로 배우는 경전
The meek in heart, who in his every wish
Her husband serves-
Let her be called: a sister and a wife!
여동생이 형을 생각하듯 남편을 존중하고 심성이 유순하여 소망하는 것마다

영어로 배우는 경전
남편에게 도움 되려는 이,
그를 일러 누이같은 아내라 한다.
And she who is as glad her lord to see
As boon companions long apart to meet,
A gracious character of gentle birth,
유쾌한 친구가 오래 헤어졌다 만난 듯
가장을 보고 기뻐하고 좋은 가문 출신다운 고상한 기품으로
다정함 반려가 되는 이,
그를 일러 친구같은 아내라 한다.

A fond helpmate-
Let her be called: companion and a wife!
유쾌한 친구가 오래 헤어졌다 만난 듯
가장을 보고 기뻐하고 좋은 가문 출신다운 고상한 기품으로
다정함 반려가 되는 이,
그를 일러 친구같은 아내라 한다.

"편안함이 가장 가까이 있습니다"

그랜드 환타지아로 오십시오.
아름다운 사랑으로 피어나는
환타지아의 꿈이 있습니다.
감미로운 음악이 흐르듯 설레임으로 다가와
포근하게 스며드는
그랜드 환타지아의 꿈.
행복한 내일을 여는 침대
그랜드 침대



그랜드 침대, 왜 좋은가?

- 침대 전문 회사 20여년간의 전통과 기술을 바탕으로 좋은 침대를 위한 한걸음을 고집해 온 전문 업체입니다.
- 좋은 품질, 편안한 가격 국내에서 유일하게 전제품에 25mm 강선을 사용한 하트 스프링 공법으로 제작되어 가장 좋은 품질의 침대를 생산하고 있으며, 또한 합리적인 가격대로서 큰 만족을 얻을 수 있습니다.
- 두 매트리스 사용 각기 다른 2개의 매트리스 사용으로 압력을 배로 견딜 수 있으며, 수명이 2.5배 연장되기 때문에 경제적입니다.
- 다양한 모델 전문 회사만이 가능한 다양한 모델을 갖추고 있으며 한 모델마다 선택의 폭이 넓어 더욱 자유롭게 개성을 연출할 수 있습니다.

대리점

서울지역	화곡동 735-5572	화곡동 692-7038	화곡동 690-8571	독산동 855-4148	구로구 862-6066	시흥동 803-0027	당신리 244-0937	신림동 862-0542	신림동 873-2180	북가좌동 804-9989	망원동 334-0752	청량리 966-5608	미아리 984-2341	미아리 927-0072	창동 995-5671	상왕동 986-4369	수유리 989-1761	신길동 849-3495	대림동 849-9399	면목동 432-4004	신당동 234-5755	신촌 334-8515	신촌 662-1991	포이동 3461-5806	명일동 474-2745	경기도	광명 688-8806	송우리 541-1452	마석 593-3223	수원 33-8021	성남	734-2820	52-9520	49-8979	56-6582	971-5252	43-5109	62-9922	63-6516	73-6689	284-0222	인천	35-7545	502-5764	63-5981	975-2630	793-3467	인천	424-4883	427-8914	427-9857	425-7633	부평	503-9803	764-2030	420-0281	862-8080	873-1049	865-1818	424-4883	427-8914	427-9857	425-7633	연수	814-4164	전북	858-1231	83-3223	42-5555	535-2803	81-1234	55-2555	강원	635-5246	충청	631-7287	대구	312-3904	부산	34-9281
------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	-----	-------------	--------------	-------------	------------	----	----------	---------	---------	---------	----------	---------	---------	---------	---------	----------	----	---------	----------	---------	----------	----------	----	----------	----------	----------	----------	----	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----	----------	----	----------	---------	---------	----------	---------	---------	----	----------	----	----------	----	----------	----	---------

품의 나라를 만든다
그랜드침대
 ● 본사: 경기도 고양시 향동동 267-18
 ● TEL: (02) 308-1818/9, 303-7376, 372-7941