에리후 건강칼럼 <7>

마 음

가불이란 말은 나중에 지급받아야 할 돈을 미리 당겨서 그 일부나 전부를 지급받는 것을 뜻한다. 우리가 경제가 어려우면 회사에서 미리 자신의 품을 가불할 때가 많은 데 병도 가불해서 앓는 사람들이 있다. 병을 가불하다니 무슨 말인가 싶다. "선생님 꼭 죽을것 같아요."

인생은 나서 늙으면 언젠가는 죽게 마련이다. 지금까지 불변하는 진리가 있다면 인생은 나서 죽는다는 사실일 것이다. 이런 죽음은 누구인들 두려워하지 않는 사람이 있겠는가.

하지만 많은 사람들이

"곧 죽지 않을까" 신경증에 걸려 늘 불안

그런 두려움을 항상 의식하고 살아가는 것만은 아니다. 어떤 사람은 마치 천년만년 살 것 같은 자세로 사는 이가 있는가 하면, 지금 금방이라도 죽음이 닥칠 것 같은 불안에 싸잡혀 살아가는 사람도 있다.

사실 죽음이 자신에겐 멀리 있다고 생각하는 사람이나 지금 금방 죽을 것 같다고 불안해 하는 사람이나 따지고 보면 죽음에 대한 두려움을 그런 방식으로 표현하는 것이 다를 뿐 내면적인 뿌리는 같은 것이다. 그래서 정신의학에서는 이런 죽음과 같은, 누구나 경험해야 하는 결과에 대한 불안과 같은 것은 누구에게나 있고 또 누구에게나 불안한 것이기 때문에 정상적인 불안이라고도 부른다.

가불해 앓는 사람

신경이 과민하여 지금 곧 죽을 것 같은 불안을 가진 사람은 죽음을 미리 앞당겨 가불하여 걱정하고 불안해 하는 사람이다. 내가 직접 치료한 사람 가운데 한 사람은 중학교 때부터 죽음이 두려워 공부도 잘 하지 못하고 일상적인 생활의 적응도 어려웠던 학생이 하나 있었는 데 중년이 된 지금도 그 죽음의 불안 때문에 항상 괴로워 하고 있다.

죽음이 닥쳐 올 때쯤해서 불안하다면 몰라도 그 어린 나이에서부터 죽음을 걱정하고 살았으니 매년 가불하고 살아온 셈이다.

"인간에게 가장 고통스러운 죽음은 그가 미리 아는 죽음이다."란 말을 남긴 학자가 있는 데 이는 아마 병들어 죽는 것을 뜻한다. 그렇지 않고 늙어서 죽는 일은 누구나 피할 수 없는 일이란 것을 모르는 사람이 없을 테니 따지자면 누구나 자신의 죽음을 알고 살아간다는 의미도 된다.

이 죽음의 시기를 그럴만한 의학적 이유도 없이 지금 당장이라거나 가까운 장래에 하고 지레 짐작해서 두려움의 걱정을 당겨서 하는 사람을 노이로제라거나 신경증 또는 불안신경증 등의 이름으로 부른다.

불안이란 막연하게 자신에게 잘못되어 불행이 닥칠 것 같은 막연한 느낌인 데 그 근원은 대개 죽음에 대한 불안이다.

계절 없는 세상 ①

주부신행담

"꿈을 꾼자는 누구이며 꿈을 말 하는 자는 누구인가"

저의 어머니는 어린 6남매를 남겨두고 세상을 떠나셨습니다. 자연히 맏이인 저는 누나면서 어머니 역할을 하지 않을 수가 없었습니다. 저는 괴롭고 슬플 때마다 취미삼아 양초공예에 매달렸습니다. 스스로 몸을 태워 불을 밝히는 양초. 저는 많은 교훈을 얻는 것 같았고 제가 만든 양초를 들고 불전에 나가 돌아가신 어머님의 명복을 빌었습니다. 그러면서 저는 사찰을 찾아 다녔고 여러 스님들을 친견할 수 있는 기회도 가졌습니다. 그러나 저의 시련은 그치지를 않았습니다. 아니 그치기는 커녕 점점 더 모집어지는 것이었습니다. 추운 겨울밤 외로운 촛불처럼 지쳐버린 저에게 광소 존경하던 한 스님이 서울에 오셨다는 소식이 들렸습니다. 나는 스님을 뵈러 갔습니다.

그 스님은 말씀 하셨습니다.

"김보살 내가 한마음 선원의 대행스님을 만나러 가는 데 같이 갑시다. 훌륭한 분이시지요."

나는 그 스님을 따라 나섰고, 대행스님과 만나게 되었습니다. 대행스님은 나를 보시더니 따스한 손길로 잡아 주시면서, "잘 오셨습니다. 반가와요" 하시면서 잡으신 손에 지그시 힘을 주시는 것이었습니다. 그 순간 저는 강한 전류에 감전이 된 것처럼 온몸이 떨리면서 영원히 못 볼 어머니를 다시 만난 것처럼 기쁨과 슬픔이 한꺼번에 몰려 숫아 그만 울어버리고 말았습니다. 그러면서 마음 속으로 실컷 어머니를 불렀습니다. 아무런 부끄러움도 없었습니다. 오랜 고난의 세월 동안 외롭게 헤매던 앞체가 풀리는 것 같은 마음이었습니다. 저는 그 때부터 스님을 스승으로 모시고 마치 이제 막 태어난 아기의 마음으로 한마음의 첫 걸음을 시작하게 되었습니다. 스님께서는 촛불은 마음의 자명등이니 안으로 밝혀야 한다고 늘 말씀해 주셨습니다. 그러나 저의 '습' 은 '행'으로 바꾸기가 힘이 들었습니다. 그럴 때마다 스님께서는 항상 자비심으로 때로는 예를 들어 가면서 이해가 가도록 알아들을 때까지 보살펴 주시었습니다. 얽어 붙었던 저의 가슴을 스님의 마음으로 녹아 흐르게 하시었고, 감흥의 진한 눈물을 흘리게 하시었습니다.

촛불은 마음의 자명등이니 안으로 밝혀야 한다고 늘 말씀해 주셨습니다. 그러나 저의 '습' 은 '행'으로 바꾸기가 힘이 들었습니다.

이제 스님의 가르침을 받아오기 10년. 그 동안에 가슴 속에 새겨진 사연들을 어찌 글로 다 할 수 있겠습니까. 다만 한 두가지 특별히 기억되는 이야기를 전할까 합니다.

한마음의 주인공 찾기 3년이 되던 어느 날이었습니다. 저는 법당에 올라가서 삼배를 올렸습니다. 전에 하던 대로 저는 부처님께 기구했습니다. 부처님 부처님 내 자식 내 남편 잘 되게 해 주세요. 그러나 그렇게 기구하는 저를 보는 순간 아, 나는 무엇인가 잘못하고 있구나 하는 생각이 들었습니다. 그러면서 저도 모르게 부처님 잘못 살아 왔습니다. 용서하세요. 용서를 빕니다. 하는 말이 제 입에서 흘러 나왔습니다. 입체의 마음이 네 한마음인데 하는 생각을, 말로만 듣던 그 마음이 어느새 제 마음 속에 자리잡는 것을 느꼈습니다.

그러는 순간 내 가슴이 일시에 밝아오는 느낌이었습니다. 그것 뿐이 아니었습니다. 저는 밤마다 꿈을 꾸어 다니는 꿈의 노예로 살아왔습니다. 꿈을 꾸면 꿈이 현실처럼 잘 맞았습니다. 그래서 나쁜 꿈을 꾸면 일진이 안 좋을 거라고 믿고 외출도 하지 않았습니다. 물론 기분 좋은 꿈을 꾸면 신나는 날이었지요. 저는 스님께 꿈에 대해서 여쭈어 보았습니다.

스님께서는 나직한 목소리로 말씀 하셨습니다.

"꿈을 꾼 자는 누구이며 꿈을 말하는 자는 누구인가. 현실도 꿈이고 꿈도 현실인 거야. 나쁜 꿈도 좋게 생각하고 주인공을 믿고 말기면 한 찰라에 돌아가는 거야" 하시고는, "아직도 문지방을 못 넘는구나. 넘을 때가 되었는데 …."

김 영 숙 〈서울시 동대문구 이문동〉

선생경에서 부처님께서는 시갈라가 아버지의 유언에 따라 동·서·남·북·상·하의 6방을 향해 합장예배하는 것을 보시고 그런 식의 단순한 예배는 무의미하다고 지적하신다.

그리하여 동방을 부모, 남방을 스승, 서방을 아내와 자식, 북방을 친구, 하방을 하인이나 고용인, 상방을 사문에 각각 할당하고 그러한 사람들을 생각하면서 예배해야 한다고 하면서, 세속적 인간관계의 이상을 설하신다. 이제 경전속에 더 깊이 들어가 가르침에 귀기울여 보기로 한다.

(편집자 주)

Thus have I heard:- The Exalted One was once staying near Rājagaha in the Bamboo Wood at the Squirrels' Feedingground.

이렇게 내가 들었다. 어느때 부처님께서 왕사성 근처 죽림정사 다람쥐 사육장에 계셨다.

Now at this time young Sigāla, a householder's son, rising betimes, went forth

영어로 배우는 경전
선생경 ①

from Rājagaha, and with wet hair and wet garments and clasped hands uplifted, paid worship to the several quarters of earth and sky -to the east, south, west, and north, to the nadir and the zenith.

이때 장자의 아들로 시갈라라는 젊은이가 일찍 일어나 왕사성으로부터 와서는 머리와 옷이 젖은 채로 합장한 손을 들어올려 하늘과 땅 의 여러 방위를 향해 예배하였다: 즉, 동방, 남방, 서방, 북방, 하방, 상방으로.

'Rājagaha' 음이어로 왕사성이다.
'Bamboo wood' 대나무숲 즉 죽림정사
'quarter' 나침반의 4방위의 하나, 방위
'betimes' 이른(시간)
'clasp' 고정시키다, 꼭 쥐다의 뜻으로 여기서는 합장하다로 번역
'nadir' 밑바닥, (천구상의) 천저, 여기서는 하방(下方)
'zenith' 천정, 정점, 여기서는 상방(上方)

〈박 미 영 기자〉

"편안함이 가장 가까이 있습니다"

그랜드 환타지아로 오십시오.
감미로운 음악이 흐르듯
아름다운 꿈이 펼쳐집니다.
행복한 내일을 여는 침대

그랜드 침대

G-755

G-102

G-373

그랜드 침대, 이래서 좋습니다

- **침대 전문 회사** 20여년간의 전통과 기술을 바탕으로 좋은 침대를 위한 한길만을 고집해 온 전문 업체입니다.
- **좋은 품질, 편안한 가격** 국내에서 유일하게 전 제품에 25mm 강선을 사용한 하트 스프링 공법으로 제작되어 가장 좋은 품질의 침대를 생산하고 있으며, 또한 합리적인 가격대로서 큰 만족을 얻을 수 있습니다.
- **투 매트리스 사용** 각기 다른 2개의 매트리스 사용으로 압력을 때로 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

서 울 지 역

중계동	735-5572	등촌동	644-2127	청량리	966-5608	목이동	3461-5606
모래내	373-2088	목양동	384-4800	미아리	984-2341	명일동	474-2745
봉천동	889-8647	화곡동	692-7038	미아리	927-0072		
봉천동	888-5945	화곡동	690-8571	장 충	995-5671	경 기 지 역	
능 동	468-0246	목산동	855-4148	삼양동	986-4369		
도곡동	567-4331	구로구	862-6066	수유리	989-1761	광 양	688-8806
신목동	691-2195	시흥동	803-0027	신길동	849-3495	송우리	541-1452
		답십리	244-0937	대림동	849-9399	이 석	593-3223
		신림동	862-0542	면목동	432-4004	수 원	33-8021
		신림동	873-2180	신당동	234-5755	성 남	734-2820
		목가동	304-9989	신 촌	334-8515	의 왕	52-9520
		강천동	334-0752	종암동	662-1991	안 양	49-8979

군 포	56-6582	※대리점 모집중			
능 곡	971-5252				
의정부	43-5109	고 양	381-4998	주 안	420-0281
벽 제	62-9922	의 왕	59-4891	주 안	862-8080
송 탄	63-6516	인 천 지 역		주 안	873-1049
오 산	73-6689			주 안	865-1818
용덕지	284-0222	석남동	573-7472	동 암	424-4883
용 인	35-7545	석남동	578-8338	구월동	427-8914
과 천	502-5764	계산동	541-8833	간석동	427-9857
일 산	63-5981	부 평	503-9803	간석동	425-7633
일 산	975-2630	검 동	764-2030	연수동	814-4164
하 남	793-3467				

강원영업소		원 주	366-3066	목 포	74-5671
속 초	635-5246	춘 천	369-2491	해 남	536-3313
전 남 지 역		강 릉	755-0156	여 수	63-5904
광 주	366-3066	전 북 지 역		충청영업소	
춘 천	369-2491	이 리	858-1231	대 전	631-7287
강 릉	755-0156	전 주	83-3223	대구경북영업소	
		군 산	42-5555	울 산	312-3904
		정 주	535-2803	부산영남영업소	
		부 안	81-1234	김 해	34-9281
		웰 원	55-2555		

꿈의 나래를 편다
그랜드침대
●본사 : 경기도 고양시 행동동 267-18
●TEL: (02) 308-1818/9, 303-7376, 372-7941

품 Q 품질보증