# "착한아내가 바른사회 만든다"

## 경전에 나타난 바람직한 아내상

노태우 전 대통령의 비자금 사건으로 온 나라가 시끄럽다. 안살림을 꾸려온 부인 김옥숙씨의 남편 못잖은 행동은 우리 사회의 아내들에게 또다른 충격을 주고 있다. 가정은 사회구성의 최소 핵심단위이며 특히 가정에 있어 아내의 역할은 매우 중요하기 때문이다. 남편과 자녀가 이 사회의 한 구성원으로 제 몫을 다할 수 있도록 뒷받침하는 것 또한 아내의 역할이다. 지도자의 윤리상실 도덕성의 부재로 더욱 혼탁한 이 시기에 다시금 아내 자리를 돌아보게 된다. 부처님은 자상하게 바람직한 아내상에 대해 일러주었다. 경전을 근거로 바람직한 아내상에 대해 알아본다.

〈편집자 주〉

◇가정에 있어 아내의 역할은 더없이 중요하다. 가정은 바로 우리사회를 이끌어가는 핵심이기 때문이다.

## 어른공경 · 부지런함 보여 가정 · 친인척 화목 도모

"세상에는 일곱가지 종류의 아내가 있다. 하나는 어머니같은 아내요, 둘째는 누이같은 아내요, 셋째는 친구같은 아내요, 넷째는 며느리 같은 아내요, 다섯째는 종 같은 아내요, 여섯째는 원수같은 아내요, 일곱째는 생명을 빼앗는 아내다. 너희는 이제 알겠느냐?"

부처님이 아내의 일곱가지 유형을 설명하며 교만하기 짝이 없었던 급고독장자의 며느리 옥야를 교화한 내용을 담은 〈옥야경(玉耶經)〉의 내용이다.

2천5백여년전 부처님이 설하신 이 〈옥야경〉의 가르침은 오늘날에도 그리 동떨어진 고리타분한 이야기만은 아니다.

부처님은 구체적으로 어머니같은 아내에 대해 남편을 사랑하고 생각하기를 어미가 자식을 사랑하여 밤낮으로 키우고 길러 시간의 알맞음을 잃지 않는 것과 같이 하라고 지적했다. 또한 남편을 받들어 섬겨 지성으로 공경하고 따르며 항상 서로 의논하고 서로 친하고 사랑하여 생활하기를 선지식과 같이 하는 것을 친구같은 아내라 했다. 이 〈옥야경〉에서 부처님께서는 다시 이렇게 설했다.

"여자가 남편과 시부모 및 어른을 섬기는데 다섯가지 착한 것과 세가지 악한 것이 있다.

무엇이 다섯가지 착한 것인가? 하나는 남보다 늦게 눕고 일찍 일어나며, 맛있는 음식을 먼저 드리는 것이요, 둘째는 때리고 꾸짖어도 분하게 생각하지 않는 것이요, 셋째는 한 마음으로 남편을 섬겨 간사하고 음란하지 않는 것이요, 넷째는 남편이 오래 살기를 원하면서 몸으로써 받들어 섬기는 것이요, 다섯째는 남편이 멀리가면 집안을 정리하여 두 마음이 없는 것이니, 이것이 다섯가지 착한 것이다.

무엇이 세가지 악한 것인가? 첫째는 남편을 가볍게 여기고 어른께 공경스럽지 못하며 맛있는 음식을 제가 먹으며 어둡지도 않은데 일찍 눕고 해가 올라와도 일어나지 않음이다. 남편이 가르치고 꾸짖으면 눈을 부릅뜨고 성내어 대답하는 것이요, 둘째는 남편을 보면 기뻐하지 않고 마음이 항상 그릇되어 다른 남자의 좋은 것을 생각하는 것이요, 셋째는 남편이 일찍 죽어서 다시 시집가기를 원하는 것이니, 이것이 세가지 악한 것이다"

선생장자와의 문답을 통해 가족과 이웃간의 생활윤리를 밝혀주는 〈선생경(善生經)〉에도 아내의 도리가 다음과 같이 설해져 있다.

"아내는 다시 다섯가지 일로써 남편을 공경해야 한다. 어떤것이 다섯가지인가? 첫째, 먼저 일어나는 것이다. 둘째, 나중에 앉는 것이다. 셋째, 부드러운 말을 쓰는 것이다. 넷째, 공경하고 순종하는 것이다. 다섯째, 뜻을 먼저 알아 받드는 것이다"

또한 "옛부터 착한 아내는 영예가 있고 말과 행동에 법이 있어 친척과 주변 사람들이 모두 영화를 입고 천룡과 귀신이 그 몸을 옹호하여 횡액을 당하지 않으며, 악한 아내는 악한 이름을 얻어 현재의 몸이 편안함을 일으키고 화를 부른다"라고 하여 가정에서의 아내의 마음가짐과 행동거지가 얼마나 중요한가를 일깨워 주고있다.

이은자 기자

---

이근후 건강칼럼 <40>

## 숙면음식조절

## 취침전 과식 · 카페인음료 · 알콜등 삼가야

밤에 잠을 들 수가 없는 사람들이 호소하는 내용을 보면 잠을 스스로 쫓아놓고 잠이 안온다고 호소하는 분들이 있다. 잠이 안온다면 잠이 안오는 이유가 반드시 있게 마련인데 그 원인은 너무 복잡하여 한두 가지의 원인으로 설명하기가 어렵다.

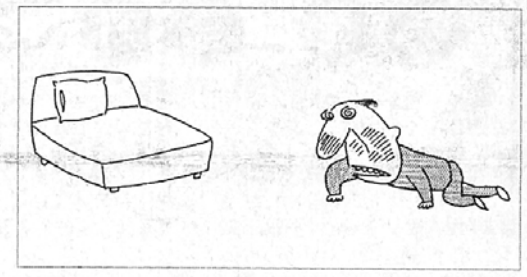
그러나 상당부분 심리적인 원인으로 잠을 설치게 되는 경우가 많다. 심리적인 원인이라면 번거로운 마음으로 인해 생길 수가 있고 번거로운 마음은 결국 지나친 걱정이나 망상된 생각들을 떨쳐버릴 수가 없어서 비롯된다. 이런 지나친 걱정이나 망상된 생각을 떨쳐버리기 위해 취하는 우리들의 행동마저 오히려 그것을 더 심하게 만드는 경우도 있다.

잠을 자는데 불편을 주는 것이라면 일단은 그것으로부터 먼저 피해야 한다. 일반적으로 알려져 있는 해로운 것을 적어본다. 첫째 잠들기 전에 과식을 피해야 한다. 음식을 많이 먹는다는 것은 신체적으로 소화기관의 활발한 움직임을 요구한다. 활발한 소화기관의 움직임이 있어야 한다면 잠은 자연히 밀릴 수 밖에 없다.

카페인과 같은 잠을 쫓는 물질이 함유된 음료는 피해야 한다. 커피로 대표되어지는 차는 카페인이 가장 많이 함유되어 있고 홍차에도 마찬가지로 다량 함유되어 있다. 술도 마찬가지다. 알코올 성분으로 일시적인 수면효과를 기대하는사람도 있으나 수면을 목적으로 권할 물질은 아니다.

자기 전에 몸과 마음을 번거롭게 하는 일은 피해야 한다. 몸이 번거로운 것은 심한 운동을 하는 것이고 마음을 번거롭게 하는 것은 정서적으로 자극되어 흥분할 일을 하지 말아야 한다는 뜻이다.

잠은 낮동안 활발하게 움직였던 몸과 마음이 잠잠하게 휴식상태에 들어가는 것이기 때문에 활동기의 리듬을 그대로 이어간다는 것은 리듬을 깨는 일이다. 텔레비전과 같은 시각적 청각적 자극을 늦게까지 자극받는 일도 좋은 영향을 주지 못한다.



몸과 마음을 담담히 만드는 각자 나름의 방법을 가져야 한다. 마음을 한곳에 모아 고요한 경지에 드는 일을 불가에서는 선정이라고 말한다. 우리들이 선정에만 들수 있다면 잠같은 것은 걱정하지 않아도 된다. '마음을 한곳에 모으는 일'이라면 반드시 어떤 격식이 있어야 하는 것은 아닐 것이다.

규칙적인 시간에 잠자리에 들고 잠에 해로운 행동을 삼가하면서 하루를 잘 보낸 감사와 반성으로 마음을 한곳에 모을 수 있다면 그 또한 잠의 선정이 아니겠는가. 낮의 흥분한 상태에서 밤의 진정된 상태로 자신을 관리할 수 있다면 당신은 아주 건강한 사람이다.

---

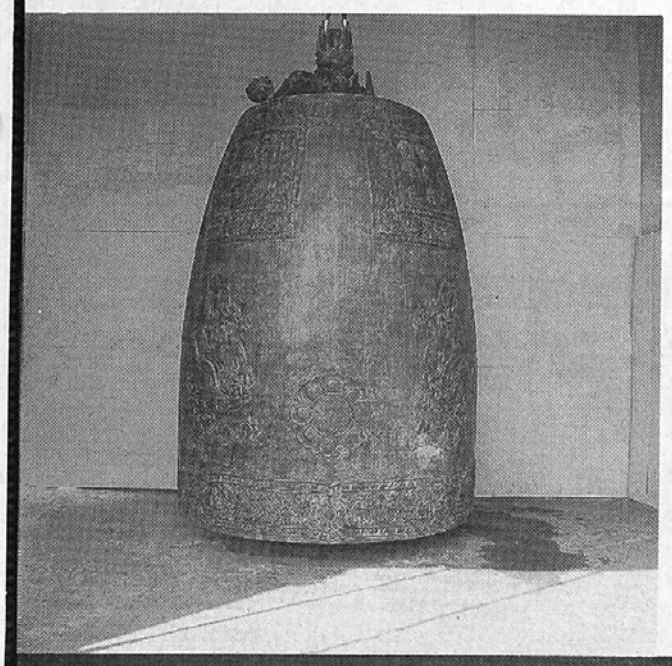
만화 法句經 법구경

* 세속의 장 *

지혜로운 이는 보시를 좋아한다

이 향 원

# 신라범종과 고불의 재현



"범종 주조의 기술혁신과
이조부처님의 재현을 위해 저희 성종사가 수년간
연구끝에 특수주조 정밀공법을 개발하였으니
고승 대덕 스님과 사부대중의 지도편달 바라오며
올해년 한해도 불사의 현장에 창업 45주년 경험과
성실을 바탕으로 함께 하겠습니다"

국내최대 범종주조회사 성종사 서울시 종로구 견지동 72(조계사 앞)

■서울사무실 (02) 733-6141
■공 장 (0331) 283-2083
■부산지사 (051) 803-0781

대표 원광식(梵山) 합장