

### 건강백서

윤을상 <의학적박사>



#### 내부 충격·혹한·혹서로부터 뇌 보호

인체는 조화로운 유지되는 소우주이다. 인체 어느 부분이 중요하지 않은 곳이 없으나 누구나 자기가 어떤 부분을 가장 중요하게 느낀다. 치통을 앓아 보았거나 두통, 생선알이 등의 경험으로도 알 수 있다. 이제 우리는 인체의 각부분을 찾아서 여행을 떠나보자. 머리에 발발까지 한부분 한부분을 살펴보고, 신비한 인체의 구조와 기능을 알아 건강할 삶의 길잡이로 삼기 위해서다.

모자의 사 용이 머리 가 없는 분들 에게는 대용호 과가 있으나 어려서부터 지나친 모자 착용은 탈모를 조 장하는 수가 있다. 농구, 배 구선수들 가운데 일찍 머리 카락 손실자가 많다고 한다. 다른 이유도 많겠지만 머리 카락이 바람에 세차게 날려 서 모근에 부상을 많이 주어 탈모가 촉진 된다는 것이다. 사실여부를 떠나서 지나친 자극이나 압박은 탈모를 촉 진한다는 데는 충분히 이해 가 간다. <동의보감>에 보면 '밤에 머리에 손발질(손가락 을 빗살처럼 퍼서 머리빗질 을 하는 일종의 맞사지)을 매일 하면 오래 살고, 두발 에 좋은 양생법(養生法)이 된다'고 기술하고 있다. 전 체적으로 일정한 나이가 든 후에 빠지는 것은 소위 대머 장한다고 한다. 머리카락은 두개골을 덮고 있는 두피의 표면에 나 있는 모 발을 말한다. 물론 두개골 속에는 우리 인체의 총 사령탑인 뇌수(腦髓=골)가 들어 있다. 머리카 락은 여러가지 기능 과 있어야 할 이유 가 있지만 첫째 의 부로부터의 위협이 나 충격에서 보호해 주는 훌륭한 덮개 역할을 해 준다. 즉 충격 완충장치가 되는 것이다. 그리고 보온과 혹한 혹 서로부터 차단역할을 자연스럽게 해준다. 머리가 없는 분들이 너무나도 이러한 혜택을 아 쉬워 함을 정상인들은 잘 모를 수 있다. 그런데 중요한 것은



- 리(독발증=禿髮症)라 해서 유 전적인 경우가 많다.
- 필자약력**
- ▲1946년 생
- ▲경희대 한의과 졸업
- ▲美 웰함메디컬센터서 진료
- ▲경원대 한의과 강의

### 저 너머에 행복이 ①

나는 날마다 날마다 부처님을 그리워 한다. 언제나 자비로 감싸주시는 따스 함을 느끼면서 만나뵈기를 간절히 바라는 것은 내가 아직 중생이기 때문일 것이다. 부처님을 만나기 위해 법당 문턱을 넘나들기를 어느새 6년, 초 발심이 변질각 이라고 했던가. 부 처님 참 가르침을 교리시간에 배 우면서 여래결으로 좀더 가까이 가고 싶은 마음에 손길 닿는대로 경전을 탐닉했다. 법구경 한 귀절을 통해 수 많은 화살이 내 심장에 꽂히는 아픔을 경험했고, 금강경 독경을 통해 중 생들을 한없이 사랑하는 부대의 마음을 느낄 수 있었다. 선재종자 의 구도행각을 들으면서 자신도 모르게 보현행을 다짐했고 법화경 법사품을 통해서 널리 중생을 교 화할 수 있는 부대의 진실한 제자 가 되고 싶기도 했다. 여래 결으로 다가갈수록 점점 작아지는 내 모 습이 초라해 보였고 두꺼운 의투 를 걸치고 힘겹게 살아왔던 내 모 습을 돌아보며 한결한결 곁웃을 벗기 시작했다. 지금은 거울앞에 서서 내 모습 을 바라본다. 환하고 밝은 모습을 찾기가 수 많은 갈등과 회의 그리고 외구 심함이 뒤엉켜 혼란속으로 빠져들 기도 했었다. 그 많은 시간들은 나 를 죽이는 작업이었고 모든 관념 으로부터 벗어나는 과정이었다. 괴로운 일이 생기면 부대께서 진리를 얻기 위해 고행하시면 모 습을 생각하며 인욕을 배웠고 사 람과의 부딪침 속에서는 사무의를 살신 부처님의 지혜를 배울 수 있었다. 좀더 일찍 불법을 만났더라면 괴로움속에서 방황하며 보낸 많은 시간들이 후회스럽지는 않았을것 을... 다행히 이제라도 만날 수 있 었던 인연에 감사하며 하루하루

### 신행수기 공모 당선작

<중단협의회장상>



#### 누구 때문에 이런 고생을 해야 하는가 집없는 설움에 북받쳐서 남편과 마주대할 때마다 마음에 상처만 심어 주었다

정진하는 모습으로 살아가고 싶 다. 다행도 내뿜고 회한도 내 뿜 이라는것을 배웠고 약연이나 선연 이나 모두 나로 인해 일어나고 사 라지는 것을 절감했다. 지금 이순간에도 부처님을 그리 워하며 참회 기도를 올린다. '알게 모르게 지은 모든 죄업 남김없이 씻어 주소서. 이 세상 모 든 중생들을 기없이 여기시고 모 두 성불할 수 있도록 도와 주소 서.' 내 어릴적 소망은 자라서 선생 니가 되는 거였다. 그것도 어린이 를 가르치는 국민학교 선생님이 되고 싶었다. 동네 친구들과 골목에 모일때면 학교 놀이를 많이 하고 놀았다. 그 때마다 나는 골목대장이 되었고 꼬마들의 선생님이 되었다.

노래를 잘 부르던 나는 어린이 방송 프루에 학교 대표로 자주 출 전해서 상도 많이 받아왔었다. 그 래서인지 아이들도 내 노래 듣기 를 좋아했던것 같다. 그후 자라서 사범대학을 졸업하 고 고등학교 지리교사를 맡게 되 었다. 그러나 결혼과 출산으로 인 해서 교편생활을 오래 하지 못하 고 말았다. 큰 아이가 세살쯤 되었을때 우 리가정에는 경제적 위기가 다가왔 다. 연구직 공무원인 남편의 적은 월급은 7남매 장남으로써의 책임 을 감당하기 어려울 때였다. 시골서 농사를 짓고 계시는 시부 모님의 2년치 계속되는 흉년소식은 남편의 마음을 괴롭게 만들었다. 연일 만취되어 들어와서는 부모님 이 불쌍하다며 눈물을 흘리곤 했

다. 나 역시 그 상황을 모른채 합 수 없었기에 남편과 여려날 상의 끝에 우리가 살고 있는 13평짜리 아파트를 팔아서 시부모님의 부채 를 모두 갚아 드렸다. 남은 몇푼 안되는 돈으로는 독채 전세를 얻을 수가 없었다. 그래서 단독집의 문 간방에 세를 얻게 되었다. 이사한 주인집에는 우리랄 보다 한살이 위 인 계집애가 있었는데 얼마나 고집 스텁고 생이 많던지 우리애가 갖고 있는것은 무엇이든지 빼앗고 꼭 울 라는 것이었다. 그것도 하루 이틀 이지 정말 힘든일이 아닐수 없었 다. 애들 싸움이 어른싸움 판다고 했던가. 그후 얼마안가서 작은아이 를 낳게 되었다. 이 녀석은 밤낮을 구분 못하는지 밤에는 밤새도록 울 고 보채더니 아침만 되면 혼들어

Then the Brahmana Kasibharadvaga threw the rice-milk into some water with no worms. Then the rice-milk thrown into the water splashed, hissed, smoked in volumes ; for as a ploughshare that has got hot during the day when thrown into the water splashes, hisses, and smokes in volumes, even so the rice-milk (when) thrown into the water splashed, hissed, and smoked in volumes.

그리하여 밭을 가는 바라문 바라드바지는 그 우유죽을 생물이 없는 물속에 쏟아 버렸다. 그런데 그 우유죽을 물속에 버리자마자 부글부글 소리를 내면서 많은 거품이 끓어올랐다. 마치 온종일 퇴야에 쪼여 뜨거워진 호미날을 물속에 넣었을 때 부글부글 소리를 내면서 많은 거 품이 이는 것과 같았다.

Then the Brahmana Kasibharadvaga alarmed and terrified went up to Bhagavat, and after having approached and fallen with his head at Bhagavat's feet, he said this to Bhagavat :

이때 바라문 바라드바지는 온몸이 오싹하여 두 려워 떨면서 스승 곁에 다가갔다. 그리고 스승의

#### 영어로 배우는 경전

#### 숫타니파타 ②

두 발에 머리를 조아리며 여쭙었다. "It is excellent, O venerable Gotama ! It is excellent, O venerable Gotama! As one raises what has been overthrown, or reveals what has been hidden, or tells the way to him who has gone astray, or holds out an oil lamp in the dark that those who have eyes may see the objects, even so by the venerable Gotama in manifold ways the Dhamma (has been) illustrated."

"놀라운 일입니다, 고타마시여. 놀라운 일입 니다, 고타마시여. 마치 넘어진 사람을 일으켜 주듯이, 덮인 것을 벗겨주듯이, 길없는 이에게 길을 가르쳐 주듯이, 혹은 '눈이 있는 자는 빛 을 보리라' 하여 어둠 속에서 등불을 비추주듯 이, 고타마 당신은 갖가지의 방편으로 진리를 밝혀주셨습니다."

\*astray 길을 잃은, 못된 길에 빠진  
\*manifold 다양한, 갖가지의

오종욱 기자

### 1996 불교의 해 해외불교문화 다이제스트



어떻게 되는지 물어 보았으나 사정 은 매년 알려주었다. 다른 것들의 태국어 의미에 대한 질문에 대해서 도 모른다고 대답하기 일췌였다. 다른 승려들도 마찬가지였다. 나는 내 불심이 변화되고 있음을 알게 됐다. 영무새처럼 의미도 모르 면서 불경을 외워대는 것이 양심상 부끄러웠다. 만일 이런 것들을 고치 지 않으면 머지않아 의식이라 이름 지어진 것은 모두 음식이나 먹고 술 을 마시고 춤을 추며 즐기는 행사가 되어 버리고 말 것이다. <계속>

#### 활색승복 ①

그럭저럭 예식이라 부르는 여러 가지 행사가 다 끝났다. 3일간의 행사를 통해 나는 승려가 되고 이제 절에서 수도자로서의 새로운 삶을 지켜가게 되었다. 예식이 진 행되던 때의 분주함과 혼란스러움 을 저만치 뒤로하고 나는 황색의 승복을 입은 한 사람의 승려로 다 시 태어난 것이다. 모두가 내 초소에서 물러 갔을 때 나는 방문을 걸어 잠그고 황백

승복을 벗어 옆에 놓았다. 그리고 긴장감을 풀이하기 위해 후련하게 큰 숨을 내쉬었다. 피곤해 녹초가 된 몸을 큰 매트와 퍼서 방바닥에 누웠다. 한동안 이런 자세로 누워 있겠어 했으나 곧 등이 불에 닿을 듯 깜짝 놀라 일어나 앉아 웃기를

#### 영무새처럼 의미도 모르면서 불경을 외워대는 것이 양심상 부끄러웠다

바로 집었다. 나는 이미 언제나 어 디서나 눕고 싶을 때 누울 수 있는 평범한 숙인이 아니라는 생각이 들 어 정신을 차린 것이다. 다음날부터 나는 내가 할 수 있 는 모든 방법을 동원하여 외로움을 떨쳐 버리려고 노력했다. 내 성지

수임식때 찍었던 사진을 모은 여러 권의 사진첩을 꺼내 몇번이고 첫장 부터 마지막장까지 빠짐없이 보았 다. 아무런 도움이 되지 않았다. 도 리어 옛날 생각이 날뿐이었고 사람 이 그리웠다. 부모님이 그리웠고 애인과 친구 생각이 났다. 마음이

아파왔다. 그리움을 잊기위해 사진 첩을 모두 감추어 버렸다. 내 사형은 나이가 많은 스님이었 다. 그는 내가 슬퍼 생활을 할 수 있도록 보살펴 주었고 훈련시켰다.

그림·심민섭

내가 독경을 할 수 있도록 불경의 우기도 지도해 주었다. 그는 내게 불교의식에 필요한 여러가지 불경 을 무조건 의무도록 지시했다. 나 는 그 목적이나 내용이 태국어로

전화 737-0695 / 팩스 737-0696 도서출판 **여시아문**

## 절해서 해로운 것 하나도 없어요

정신과 의사 이근후 박사의 남산 석불 이야기 그 첫 번째

# 돌부처

'세월과 바람이 빛은 한국인'

**절해서 해로운 것 하나도 없어요**

"절해서 해로운 것 하나도 없어요, 부처님께 절하세요."

빗속에서 이런 소리를 들었다. 주변을 둘러 보았지만 아무도 없었다. 나는 혼자 웃음을 흘 렸다. 아무도 없는 곳에서 이런 소리를 듣는다면 그것은 환청임에 틀림 없다. 환청이라니, 명 색이 정신과 의사인데 환청을 들었다면 내가 곧 환자(?)인가.

몇 년 전 광광산의 갯바위에 올라 석불을 사 전에 담겼다고 이물을 머문 적이 있었는데 그 때도 지금까지도 합장만 하고 영거주춤 서 있자 니 한 보살님이 나에게 절한 것을 권했다.

"부처님께 절하세요. 절을 하면 모든 소원이 다 이루어집니다."

-본문 중에서-

10년 여에 걸친  
정신과 의사 이근후 박사의  
고집스런 돌부처 사랑, 그 결정체!

눈뜬 채 코 베이고도 히죽이 웃는 돌부처. 우리들의 어머니, 그 어머니의 어머니들이 치마폭에 한웅큼씩 싸들고 와 저마다 여기 저기 물어 놓고 간 생사고락의 모든 이야기 보따리들. 복잡하게 얽힌 세간사의 이야기들을 천 년의 미소로 간직해온 돌부처, 우리들의 얼굴. 때로는 전문가의 안목으로, 때로는 정신과 의사의 예리 한 관찰력으로 펼쳐 보이는 경주남산 석불 이야기. 결국 우리네 삶의 이야기로 귀결되는 돌부처의 메시지!

신경정신과 전문의 의과박사, 이화여대 의과대학 교수 일주 이근후 박사의 깊은 교묘한 묘미이다. 그러나 한편 그는 10년 넘는 세월 동안 석불문화에 매진 하고 있는 사진 작가이자 문화 애호가이다. 1990년도부터 는 몇몇 동료들과 한국석불문화연구회를 결성, 석불 문 사를 통해 민족의 얼과 한국인의 정서상을 되찾는 본격적 인 활동을 시작했으며 '4월, 그곳' (1982), '돌부처' (1984) 등 여러 저서의 저자이기도 하다.

80여 컷의 생생한 사진과 함께 남산 부처님의 내밀한 세계로 들어가 보십시오

신구판 256쪽/값 6,500원/ 도서출판 여시아문