

건강백서 ②

발도

머리카락이 나오는 때는 남성호르몬인 테스토스테론이 많이 관여하는데 탈모증은 유전적으로 이 호르몬의 분비체계가 일반인과 다르게 입력되어 있다. 성기능과 발모기능이 절묘하게 조화되도록 되어 있는데 그렇지 않은 경우에 탈모가 일어난다. 그래서 정력과 연관 지우는 속살이 생겼는지 모른다.

이런 경우 노화 여하에 따라 약간의 시간적 지연은 클라도 피하거나 치료하기 힘들다. 열병이나 항암제 치료 후에 빠지는 경우는 안인질병의 해소나 적절한 치료로 임상 회복되는 경우가 많으며 모근부의 감염으로 인한 경우나 비듬증상의 경우로 인한 탈모도 적절한 치료를 통해 회복된다.

비듬은 분비된 지방질과

가 생기자 알도록 유의해야 한다. 요즘 많이 보이는 원형탈모증은 스트레스나 신경성으로 인한 것이 원인이 되는 것으로 알려져 있다. 한의학에서는 "모발은 신(腎)에 속하는 것"으로 신기부족하면 탈모나 백발화 된다고 하였다.

요즘은 모발 수선시대이다. 생활에서 오는 스트레스도 많고 외부에서의 공해도 만만치 않다. 지하철, 버스속 등 먼지 많은 곳을 다녀오면 가볍게 씻어 주는 것이 좋다. 중금속기름, 지하에서 나오는 광물성 먼지나 방사성 가스 또는 석유화학 제품이나 이들의 부산물 등은 우리의 머리카락을 노리는 것이다. 또 한가지 명심할 사항은 머리를 감을 때 너무 자주 샴푸를 하여도 탈모가 될 수 있다는 것이다. 먼지를 별로 잡하지 않는 경우는 2~3일에 1회 중성 샴푸나 비누로 가볍게 감는 것이 좋다. 비듬이 나온다고 매일 샴푸를 강하게 하면 두피는 더욱 건조해져서 가려움증을 유발시키고 탈모의 유발이 되기도 한다. 탈모약 광고가 요란하고 식모술(植毛術 - Hair planting)이 일반화



되고 있어 어느정도 효과를 보겠으나 근본적으로 규칙적 생활과 음주 흡연 악물과 무절제한 성생활 등으로 부터의 탈피와 진액 정수를 보강하면 유전적 특질들이 아니고서야 탈모는 회복된다고 본다. 낙담할 일만은 아니다.

운을 상 (한의학 박사)

저 너머에 행복이 ②

공무원이 된다고 더럽고 월급도 적어서 계속 해봐야 될 수 없다면서 친구에게 보충도 서고 자급도 투자해서 동업으로 몇대지 바베큐 집을 시작했다. 워낙 동물을 싫어했던 나는 처음부터 반대했지만 남편의 고집이 보통을 넘는 수준이었기에 내가 보고 말았다. 그대신 회사는 6개월을 지나 가게 운영 상태를 보면서 퇴직하기로 상의 했었다.

나는 장사에 소질이 없었고 남편 역시 세상물정을 전혀 모르는 순진한 사람이었다.

내 예상대로 몇대지 가격은 폭락했고 장사는 보기좋게 망하고 말았다. 남은 것은 여기저기서 끌어온 빚뿐이었다. 신용보증을 서준 남편은 월급까지 차압을 당하게 되었다.

실상가상으로 모든일이 영키게 되었고, 나는 남편을 미워하다 못해 증오하기 시작했다.

더 이상 남편만 믿고 살 수가 없었다. 불어오는 부채를 감당할 수가 없었다. 돈을 벌기 위해 부업을 시작했다.

새로 이사한 집에는 우리들 애와 같은 학년 여자애가 있었다. "은주는 학업성적이 부진한 편이어서 과외를 했으면"하고 안집 주인이 부탁을 했다.

또래 아이들을 안주인이 몇명 모아주었다. 그래서 나의 과외수입인 부업이 시작했다.

2년만에 상계동으로 이사를 했다. 공무원 아파트를 얻게 되어 입주비는 얼마들지 않았다. 젊은 주부들이 많이 모인 아파트단지에는 교육열 또한 대단했다. 이곳은 황금어장이었다. 이제부터 정말 돈을 벌어야겠다는 생각이 잔뜩 북돋았다. 다른 학원보다 회비를 싸게 받는 대신 여러명을 한집으로 하고 여러명을 요일별로 나누어 가르치게 시작했다. 수업은 작은 우리집에서 시작했고 정말 열심히 가르쳤다. 학생들의 성적이 올라가면서 '잘 가르치는 선생님'이라고 소문은 소문이 퍼져 아이들은

들어났고 우리집에 들어오려고 한 두달전에 미리 예약을 하고 기다리는 어머니들도 생겼다.

나는 열심히 살았고 돈도 열심히 모았다. 남편의 빚도 갚아야 했고 좀더 큰집도 마련해야 했다. 학생들의 머리가 모두 돈으로 계산되었다. 나는 돈으로 물들기 시작했다

누군가에게 위로받고 싶던 날 버스 창밖 건물 꼭대기를 보는 순간 끈자가 내 가슴으로 '쿵' 하고...

저는 심복함을 느꼈다. 순간 나도 모르게 피 말린듯 버스에서 내려서 그 건물속으로 들어가고 있었다.

처음 만난 주지스님은 작은 체구에 깨끗하고 단정한 모습이었다. 젊은 스님의 날카로운 눈빛은 내 마음속을 들여다 보는듯 강한 인상을 느꼈다. 내 인생에서 가장 힘들고 괴로웠을 때 상계동으로 이사를 왔듯이 사천왕사 주지스님도 처음 포교원을 개원한 탓으로 모든 형편이 어렵고 힘든 모습이었기에 더욱 친밀한 느낌을 갖게 되었다.

그때부터 나의 신앙생활은 시작되었다.

불만으로 가득차있던 나는 항상 입을 꼬아 다문 채 법당에 살며서 왔다가 법회가 끝나면 조용히 돌아가는 소극적인 신앙생활을 했다. 가슴속은 화탄지옥이었으나 누구에게도 말하지 못하고 모든 괴로움을 내 웅얼한 짐이었고 다녔다. 형제들은 나에게 경건기 현상이 빨라졌다고 놀려대지만 나는 무관심 해버렸다.

정초 7천해 기도정진에 동참하면서 신도로서의 자부심을 갖게 되었고 기도의 기쁨을 알게 되었다.

오체투지의 의미에서 하심의 진심을 때리고 흐르는 땅방울과 가슴속에서 솟아오르는 오열들은 두렵게 쌓여있던 내 일생을 조금씩 조금씩 녹여가고 있었다.

이희명화
(서울시 노원구 상계8동)



은 날로 커져만 갔다. 내용이 힘들어 지고 지쳐감에 따라 나 자신에 대한 회의가 느껴졌다.

"나는 무엇때문에 사는걸까?"

전혀 내 생활도 없이 작은 집에 앉아서 돈과 권력을 하고 있는 자신이 너무 흉해 보였다.

생겼다. 남편에 대한 마음이 커지면서 사립학교도 모두 싫어졌다. 차를타며 마음속에는 나를 지키기 위한 장벽이 가려지고 있었다.

더 이상 상처받고 싶지 않기에 잘못을 한결한결 덧입기 시작했다. 내 옷의 무게가 가장 필수품

신행수기 공모 당선작

(중단협의회장상)

◆ I take refuge in the venerable Gotama and in the Dhamma and in the Assembly of Bhikkhus. I wish to receive the pabbagga. I wish to receive the upasampada (the robe and the orders) from the venerable Gotama," so said Kasibharadvaga.

"저는 고타마 당신께 귀의합니다. 그리고 진리와 도를 닦는 스님들의 모임에 귀의합니다. 저는 고타마 당신께 출가하여 완전한 계율을 받겠습니다."

◆ Then the Brahmana Kasibharadvaga received the pabbagga from Bhagavat, and he received also the upasampada; and the venerable Bharadvaga having lately received the upasampada, leading a solitary, retired, strenuous, ardent, energetic life, lived after having in a short time in this existence by his own understanding ascertained and possessed himself of that highest perfection of a religious life for the sake of which men of good family rightly wander away from their houses to a houseless state.

이렇게 해서 발을 가는 바라문 바라드바자는

영어로 배우는 경전

는 부처님 곁에 출가하여 완전한 계율을 받았다. 그 후 얼마되지 않아 이 바라드바자는 사람을 멀리하고 홀로 부지런히 정진하여, 마침내 내 데없이 청정한 행의 공덕을(많은 사람들은 바로 그것을 얻기 위해 집을 나와 집이 없는 상태가 된 것인데) 현세에서 스스로 깨달아 증명하고 구현하며 살았다.

◆ "Birth had been destroyed, a religious life had been led, what was to be done had been done, there was nothing else (to be done) for this existence," so he perceived, and the venerable Bharadvaga became one of the arahats (saints).

"태어나는 일은 이제 끝났다. 청정한 행은 이미 완성되었다. 할 일을 다 마쳤다. 이제 또 다시 이런 생존을 받지는 않는다"라고 깨달았다. 그리하여 바라드바자 장로(長老)는 성인(聖人)의 한 사람이 되었다.

↑upasampada 구족제 (배달리아)
↑strenuous 전투하는 열심인 (=ardent)
↑ascetician 자인하다, 명행의 하다

오종욱 기자

활생속의 불교

나잇 건타이팟 (태국)

내게 있어 외로움은 점차 그 힘을 잃기 시작했다.

외로움은 매일의 일상과 함께 얽어지고 나는 절이라는 이 새로운 사회에서 일어나는 일들로 여러가지를 느끼기 시작했다.

"어머니, 스님의 성지 수일시 때에 여자들이 많이 왔군요."

한 젊은 승려가 찾아와 내 수일시 때의 사진을 보고 말했다. 그는 사진 속의 여자 가운데 어느 것이 내 애인의 얼굴이라고 물었고 나를 매우 귀찮게 했다.

"환속하는 것은 내게 문제가 됩니다. 나는 배운게 없어 하루 세 끼라도 해결하기가 힘드니까요."

1996 문학의 해

해외불교문화 다이제스트

계속되는 여자애에게 진저리치며 내가 그에게 환속을 거론했을 때 그는 이런 답을 이어서 했다.

"어렸을 때부터 사미승이 되었고 한번 약 반 달정도 환속도 했었지만 국민학교 4학년이란 학력으로는 아무것도 할 수가 없어서 다시 승려가 되었답니다."

"다시 환속하실 생각이십니까?"

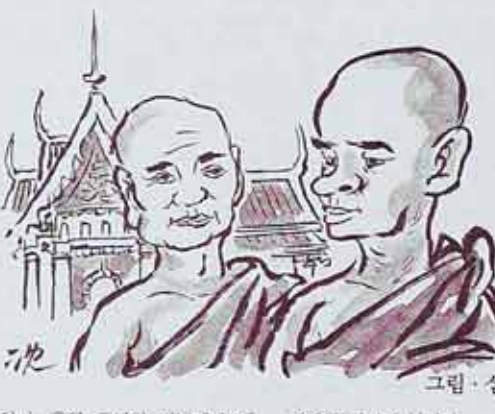
"모르겠습니다. 그러나... 아마 하지 못할..."

그리고 그는 환속을 쉬었다. 그

의 생활은 오늘날 태국의 불교를 대표하는 구형방으로 끌어 내리는 한부분이 될 것이다. 그는 조금만 형편이 나아지면 더 이상 승려직에 남아 있지는 않을 것이다. 그가 계속 절을 은둔처로 삼고 있는 것은 불교를 더럽히는 행위만 될 뿐이다. 만일 불교계가 이러한 승려들의

여자에 관심을 갖고 재물을 탐내며 파벌을 만들어 휩쓸리는 현장에서의 1개월 나는 이제 환속할 시간이 되었다

날 밤 이후 나는 그 승려를 보지 못했다. 그날밤 우리는 마음을 터놓고 얘기했다. 그 젊은 승려가 불쌍하다는 생각이 들었지만 한편으로는 다른 생각도 들었다. 그 승려



그림·심민섭

게 그에게 독경을 해 보았다. 나나 그가 그것이 태국어로 무엇을 뜻하는지 모르기는 마찬가지였다.

한달간의 수도생활. 그것은 내 불심을 키우기 보다는 태국불교의 실상을 겪는 생활이었다. 속세의 짐은이와 같이 여자에 관심을 갖고 재물을 탐하고 파벌을 만들어 휩쓸리는 현장에서 나는 이제 환속을 할 시간이 된 것이다.

"환속하려 해도 신도들이 대신할 사람이 없다고 만류하네... 나처럼 나이 먹은 승려는 일을 할 수 없는 데도 신도들은 젊은 승려들을 신뢰하지 못하고 있네..."

주지스님의 이 말에 대해 나는 전적으로 동의했다. 한달간의 승려 생활에서 나는 많은 것을 배웠다. 그러나 불교에 대한 신심도 적지 않게 잃었다. (끝)

생활속의 불교 ⑧

꿈 · 그림자 · 영화장면 그리고 현상

꿈을 본다. 꿈 속에도 사물·경계가 다 있다. 나도 있고 대상도 있고 사건도 있다. 결합적으로서의 느낌이 있다. 눈물이 있고 공포가 있고 기쁨과 웃음도 있다.

깨어보면 분명 꿈인데도 생사와 조금도 다를 바 없이 보고 듣고 움직이고 느끼고 생각한다.

그렇다면 꿈과 생사는 어떻게 다른가. 꿈은 다만 그렇게 느끼는 허상이고 생사는 실제라는 점에서 다르다고 한다면 가장 상징적인 답이 될 것이다.

그러나 금강경은 말한다. '현상이란 모두 다 허망한 것이니 만약 모든 현상이 허상 아닌 줄 알면 바로 역량을 볼 것이다.'라고 보이고 들리는 모든 현상이 허상이 아니고 허망한 것이라면 꿈속의 현상과 허몽 다를 바 없다는 말이 된다.

그렇다면 우리가 생사라고 하는 시간도 실은 꿈 속이라는 말인가. 그러므로 우리는 생사로 알고 있는 이 꿈에서 다

시 한번 깨어나야만 한다는 말인가.

영화를 본다. 스크린에 비친 온갖 형상이 자못 현란하다. 주변 배우들의 살감나는 연기, 사랑과 증오, 희노애락 등이 마치 현실처럼 여겨진다. 박수를 보내고 눈물도 짓는다.

그러나 스크린에 비친 영상은 빛과 필름이 합성해 낸 허상이지 실상은 아니다. 실상인 촬영현장은 이미 지나가고 있다.

우리가 꿈에 겪는 형상과 스크린 상의 영상은 같다고 할 수 있다. 그런데 생사에 보는 형상도 스크린 상의 허상에 불과하다고 한다면 생사 또한 꿈 같고 영화장면 같은 것에 다를 바 없다.

경전의 가르침에 따르면 우리가 쉽게 한다고 믿는 이 현상계는 꿈·허공·꽃·물거품·그림자...에 불과하다고 한다. 꿈도 꿈이고 생사도 꿈이라는 것이다. 지금 우리는 스크린에 비친 영상 속에서



그림자 배우들처럼 사랑하고 미워하고 울고 웃고 있는 셈이다.

안·이·비·실·심·의에 비친 모든 현상들이 참이 아니요 허상인 줄 알면 바로 역량을 볼 것이다. 즉 깨달음의 자리에 든다고 했다.

하지만 보고 듣고 만져지고 느껴지는 모든 현상들을 어떻게 그림자라고 할 수 있는가?

모든 현상, 형상은 의식의 투영, 마음이 만들어낸 것에 불과하다고 한다. 화면에 비추는 영상이 다름아닌 빠른 속도로 회전하는 필름의 조작에 의해 만들어져서 현실의 모든 현상도 의식·마음의 변화에 의해 나타날 뿐이라는 것이다. 그래서 그림자·거품·꽃이라고 한다. 다시 말하면 내가 보고 듣고 느끼는 현실은 단지 나의 업식이 필름처럼 돌아가면서 만들어 낸 꿈 같은 영상인 것이다.

그렇다면 모든 현상이 실상이 아닌

허상인 것을 아는 주체, 경량자 또는 지켜보는 자, 관찰자는 누구인가?

그런 꿈 같은 형상을 나타내게도 사라지게도 하는 주체는 누구인가?

화면의 영상은 빛을 비추므로 나타난다. 그러나 빛은 그저 비출 뿐 영상을 조작하지 않는다. 화면의 상이 갖가지로 달라지는 것은 빛 때문이 아니라 필름에 인화된 모양 때문이다.

현상계의 갖가지 영상도 마음·의식의 무늬 때문이다. 빛은 그저 비출 뿐이다.

빛은 무엇인가. 모든 것을 나타내게도 사라지게도 하는 근원의 빛-바로 참다운, 영원한 생명이고, 주인공이다. 언젠가 어디서나 그것을 믿고 잊지 않는 것이 불법공부의 바른 길이다.

협찬: 김 선 정