

건강백서 ④

눈의 질환

지금은 보기 드물지만 전에 많이 유행했던 트라코마나, 흔히 다래개 또는 백막염(膜)으로 알고 있는 안검염(炎) 등도 속눈썹의 모근이나 피지선에 세균이 침입해서 생기는 집혹성 또는 외감성으로 위생에 유의하면 감소될 수 있다.

결막염(結膜炎)은 흔히 '삼눈'이라 부르는 것으로 역시 세균 감염에서 오는 것이지만 외부에서 이물질이 들어가서 상처가 생긴 후 감염증상이 나타나는 경우도 있다. 염은 염

각막(角膜=검은자위)에 생기는 것이 있다.

결막에 생기는 것이 좀 가벼운 편이고 결막과 각막의 경계선부분에 제일 많이 생기는데 단백질과 과잉침투와 신경과 다소모에서 호발(好發)되는 것으로 알려져 있어 식이(食餌)에 유의하고 세력을 튼튼하게 도와주면 약간 호전되나 근처가 어렵고 재발도 쉬우므로 조심해야 한다.

충풍루출(衝風淚出=바람을 쐬이면 눈물이 자주 나오는 증상) 등의 증상에 눈에 자극, 침착을 피하고 안정을 하면서 전문적인 치료를 속히 받아야 한다.



결막염에 염차·질경이 삶은 물 효과 충혈 등 치료시기 놓치면 시력나빠져

차 또는 질경이 삶은 물을 위생적으로 다루어 점안(點眼)하면 탁효를 보는 경우도 있으나 심한 경우는 전문의의 치료를 요한다. 한의학에서도 눈의 질환을 외장(外障)과 내장(內障)으로 봐서 외안 또는 외상성과 내안으로 확실히 분류하여 진단 치료하였다. 바람이나 냉열기, 연기, 먼지 등에 장시간 노출되면 충혈되는 일반 증상도 있고 각막백반(角膜白斑)이라 하여 쌀알만한 희백색결절(灰白色結節)이 생기면서 몹시 아픈 증상이 있다. 이것은 결막(結膜=흰자위)에 생기는 것과

다. 황련(黃連) 달인 물을 약한 농도로 위생적으로 만들어 점안하거나 붉은 소금을 증류수에 약하게 녹여서 세안하는 것도 의외의 효력을 볼 수 있다.

충혈이나 가려움증이 오면 증상을 잘 감별하여 원인을 제거해야 하는데 눈이 맑아 진다는 세안제나 플리손이 함유된 안약을 써서 적절한 치료시기를 살기(失期)하거나 안압(眼壓)이 높아질 줄 모르고 방치하여 시력까지 나빠지는 경우도 있다.

운을 상 (한의학 박사)

저 너머에 행복이 ④(끝)

부족한 자신을 극복하기 위해서 매주 월요일 오후 7시부터 8시까지 하는 돈암포교인 레크리에이션 강습을 매주 나왔다. 그리고 찬불가를 배우려고 불교연구원도 열심히 뛰어 다녔다.

TV 어린이 프로에 나오는 색종이 접기와 게임도 눈여겨 보았고 불교방송국 어린이 동화시간에 나오는 옛날이야기도 귀담아 들었다. <백유경>을 여러번 읽고 메모해 두었다가 언제라도 아이들에게 재미있게 들려줄 수 있게 하려고 준비해 두었다.

것 같으며 캠프를 남편이 허락해 주지 않을 것 같다고 했다.

가장 중요한 때 빠지는 것이 죄송하기까지 했다. 나 자신도 결립이 많았다. 워낙 성격이 강건하다 보니 뻔뻔함도 일리는 것도 걱정되고 여러날 집을 비우면 식구들 식사문제도 걱정이 되었다. 토요일 회를 하려고 금요일부터 반찬준비를 해서 일요일까지 빈틈없이 준비하는 나로서는 식구들을 불편하게 하거나 고생시킬 수가 없었다. 스님께서는 빙그레 웃으시며 다 할 땀나 걱정하지 말라고 하셨

가정과 법당에 충실한 불자가 되니 가피를 많이 느끼게 되었다 "부처님 감사합니다"

주지님 설법시간에 특별한 이야기거리가 있으면 즐거이를 정리해서 법회 어린이들에게 들려주고 했다. 내가 배우려고 노력할수록 어느새 유능해지고 있었다. 동요를 잘 부르기 위해 노래방에 가끔가서 큰 소리로 노래를 부르기도 하고 찬불가 테일을 구해서 집에서 율동과 함께 노래 연습을 한 후 수업에 임하기도 했다. 일주일에 단 2시간 수업을 위해 나의 머릿속은 1주일 내내 복잡해져 있었다. 지식을 가르치는 것은 오히려 쉬운데 풀법을 포고하고 법당과 친숙하게 만들려는 작업은 더욱 힘든 수업이었다.

다. 집에 돌아와서 교사연수와 불교학교교과에 대한 설명을 자세하게 하면서 조심스럽게 허락을 기다렸다.

뜻밖에도 남편은 순순히 응낙해 주었다. "계속 법회에 다녀오면 배워야 써 먹는 것 아니냐"면서 "잘 다녀오라"고 말해 주었다. 아이들도 집안 일 걱정하고 열심히 배워 오면서 젊은 선생님들에게 뒤처지지 말라고 격려까지 해주었다.

"아 부처님 감사합니다."

식구들의 많은 이해와 격려 덕분에 18년만에 첫 외박을 하게 되었다. 부처님 법을 믿고 의지하면서 진실한 재가자들이 서원하며 가정과 법당에 충실한 불자가 되고보니 부처님의 가피를 많이 받게 되었다.

한 학기가 거의 끝날 무렵 첫 여름불교학교를 맞이하게 되었다. 교사들은 142일의 교사연수를 다녀와야 했고 아이들과 243일의 캠프도 다녀와야 했다. 단 한번도 남편에게 외박을 한 적이 없는 나로서는 난감한 일이었다. 혼자 걱정을 하다가 스님께 말씀드렸다. 도저히 법회활동을 계속 못할

다. 집에 돌아와서 교사연수와 불교학교교과에 대한 설명을 자세하게 하면서 조심스럽게 허락을 기다렸다.

뜻밖에도 남편은 순순히 응낙해 주었다. "계속 법회에 다녀오면 배워야 써 먹는 것 아니냐"면서 "잘 다녀오라"고 말해 주었다. 아이들도 집안 일 걱정하고 열심히 배워 오면서 젊은 선생님들에게 뒤처지지 말라고 격려까지 해주었다.

"아 부처님 감사합니다."

식구들의 많은 이해와 격려 덕분에 18년만에 첫 외박을 하게 되었다. 부처님 법을 믿고 의지하면서 진실한 재가자들이 서원하며 가정과 법당에 충실한 불자가 되고보니 부처님의 가피를 많이 받게 되었다.

신행수기 공모 당선작

<중단협의회장상>



처남들을 바라보며 해맑은 그들의 웃음을 담아가고 있다. 나날이 행복해지는 내 마음을 부처님은 아시겠지...

7년간의 과외교사 자리는 그만 내 놓았다. 이젠 그만 돈과 전정을 끝내고 싶었다. 나중에 정말 또 다시 돈독심이 생기면 다시 해도 되지 않을까. 지금은 법당에 열심히 다니면서 봉사활동도 하고 어린이법회와 화성회를 위해 노력하고 있다. 법회교사 자리를 인연 지어 주신 현승스님께 진심으로 감사드리며 인연이 끝나는 날까지 최선을 다해 열심히 동참할 것이다. 가진 것 없고 특별한 재능도 없

이 신심 하나만으로 중년의 나이에 내가 하고 싶었던 일을 한다는 것은 정말 행복하기 아닐까?

어린이들을 만나서 반갑고 부처님 하시는 일에 동참할 수 있으니 즐겁고 나 자신 점점 젊어지고 있으니 더욱 행복하다.

항상 나의 건강을 걱정해 주는 남편과 아무 말없이 잘 자라주고 있는 아이들에게 고마움을 보낸다. 언제나 우리가정에 부처님의 지비공명이 밝혀질길 간절히 기원한다. 나무대방광불화엄경

이 회명화 (서울 노원구 상계 8동)

◆ Bhagavat said : 'He who has overcome doubt, is without pain, delights in Nibbana, is free from greed, a leader of the world of men and gods, such a one the Buddhas call a maggagina (that is, victorious by the way).' (85)

스승이 대답하셨다. "의혹을 극복한 사람은 고뇌를 떠나 열반을 즐긴다. 또한 탐욕을 버리고 신(神)들을 포함한 온 세계를 이끄는 사람이다. 바로 이런 사람이 '도의 승려자'라고 눈을 뜬 사람은 말한다."

◆ 'He who in this world having known the best (i.e.Nibbana) as the best, expounds and explains here the Dhamma, him, the doubt-cutting Muni, without desire, the second Bhikkhu they call a maggadesin (that is, teaching the way).' (86)

"이 세상에서 가장 으뜸가는 것을 가장 으뜸가는 것으로 알고, 법을 설하고 해석하는 사람, 의혹을 버린 성인은 욕망이 없어 수행자를

영어로 배우는 경전

숫타니파타 ⑤

중에서 둘째인 '도를 말하는 사람'이라 부른다."

◆ 'He who lives in the way that has so well been taught in the Dhammapada, and is restrained, attentive, cultivating blameless words, him, the third Bhikkhu they call a maggavin (that is, living in the way).' (87)

"잘 설명된 진리의 말씀에 따라 살면서 스스로 억제하고 깊이 생각해서 잘못된 말을 하지 않는 사람을 수행자들 중에서 셋째로 '도에 의해서 사는 사람'이라 부른다."

*expound (경전을) 해석하다.
*maga 도(道)
*Dhammapada 법구. 정리를 담은 한 구절 (파라티어)
*attentive 주의 깊은
*cultivate (cultivating) 양상하다

오종욱 기자

1996 문화의해



해외불교문화

다이제스트



그림·심민섭

고행자 ⑨

타고르 시

제1장 (고행자는 토굴 밖에 앉아 있다) "이에게는 밤낮의 구별도 없거나와 세월의 구별 또한 없구나. 내에게는 이 시간의 흐름은 멈추었고 이 세상의 물결 위에서 검붉이나 잔가지처럼 흔들리고 있을 뿐. 이 어두운 토굴 속에 나는 다만 홀로

자아에 몰입하고 있다-그리고 영원한 밤은 그 길이가 너무나 길어 스스로 두려워하는 산정호수와도 같이 고요하구나. 금이 간 바위를 서로 돌방울이 스며나와 떨어져 있고 물구덩이는 개구리가 떠 있다. 나는 없음(無에 이르는 주문을 외우며 앉아 있다."

제2장 (고행자는 길가에 앉아 있다) "이 세상은 변함없는 지평(地平)에 보호받거나 혹은 감시받는 형편

없으니 협소하고 답답한 것일까! 나무들도 짐들도 또 다른 모든 것들도 내 두눈을 짓누르고 있구나. 빛은 새장처럼 어두운 영원을 차단하고 있고 또한 시간은 새장속의 새처럼 그 장 속에서 날으며 울부

짖고 있구나. 그런데 이 시끄러운 인파는 무엇때문에 어찌 급한 걸음으로 가고 있을까. 언제나 그들은 무엇인가를 잃을까 겁내고 있는 듯하구나. 그것은 결코 손에 넣을 수 없는 그 무엇이기 때문이다.

여인A 아니 이럴수가! 정말 날 웃기는군.
여인B 그렇지만 누가 당신이 놀았다고 말했죠?
노장 아무튼 사람들의 외형만 보고 이러쿵 저러쿵 비평하는 바보도 있군.

(그들은 가고 두 학생이 들어온다)
학생A 논쟁에서는 아라브교수가 이겼다고 나는 확신하는데.
학생B 아니지. 이긴 것은 자나르 단 교수야.
학생A 마더브교수는 끝까지 자신의 요점을 주장했지. 교수님은 부

학생A 씨앗들은 나무에서 생기는 것이지.
학생B 아니, 나무는 씨앗에서 생겨나는 것이야.
학생A 고행자시여, 어느 쪽이 진실입니까? 어느 쪽이 부분과 전체의 기원입니까?
고행자 기원은 종말이며 종말은 기원이다. 이는 하나의 순환인 것. 부분과 전체를 구별하는 것은 너희들의 무지의 소치인 것이다. (계속)

"부분과 전체는 하나의 순환 그것을 구별하는 것은 무지의 소치"

여인A 오 슬픈일이군요. 우린 어렸을 때부터 노장님의 모습을 보아 왔지요. 그러나 그 여러해가 지난어도 그대로 똑같이시니 말예요.
노장 마치 아찔 해처럼.
여인A 그 눈부시게 빛나는 아침 해처럼 말예요.

본은 전체의 결과라고 했어.
학생B 그렇지만 자나르단교수는 부분은 전체의 기원임을 마지막까지 증명했지 않나.
학생A 불가능한 일이야.
학생B 이는 대낮의 밝음처럼 분명한 거야.

작가소개

인도의 시인 소설가 시싱가이지 교욱지다. 1861년 캘커타에서 출생. 1913년 작품집 <카탄칼리>로 노벨문학상 받음. 20년 동아일보창간때 시 <동방의 등불>, 기고

생활속의 불교 ⑫

통증을 못 느끼는 이상체질이 안 되려면...

아주 드물게 통증을 전혀 느끼지 못하는 사람이 있다. 의학적 용어로는 통각 불감증이라 한다. 이 사람은 몸에 상처가 나도 아픈 줄 모르고 심지어는 뼈가 부러져도 아무런 고통을 느끼지 않는다. 그 때문에 이 사람은 중병에 걸려 죽게 되었어도 죽는 순간까지 신음하는 일이 없다. 얼핏 생각하기에 좋은 체질 같지만 실은 통증을 모르기에 대부분 어려서 죽고 만다. 통증이 없으니 병든 줄 모르고 병인 줄 모르니 치료의 기회를 놓쳐 끝내는 일찍 목숨을 잃게 되는 것이다.

이렇듯 몸의 통증은 건강한 신체를 유지하게 하는 필수적 요소이다.

세 살살이에서 우리가 겪게 되는 고통도 몸의 통증과 마찬가지로 건강한 삶을 유지하기 위한 필수적 요소이다. 비록 내가 원치 않는 일 이긴 하지만 그것은 자신의 비뚤어진 마음을 다스려야 한다는 경고인 것이다. 모난 돌을 다듬는 데 정(釘)을 쓰듯이 마음을 통째로 다스리는 데는 고통이 약이 된다.

즐거움 일 괴로운 일, 잘 되는 것 안 되는 것, 기쁜 일 슬픈 일, 좋은 것 싫은 것, 갖가지 희노애락은 자기가 살아 오면서 몸으로 짓고, 입으로 짓고, 생각으로 지은 결과이다. 자기가 짓고 자기가 거두는 인과의 철칙에 따라 내가 부린 것이 마치 정보를 컴퓨터에 입력해 놓았다가 풀어 내듯이 그렇게 술술 풀려서 내 앞을 막아 서는 것이다. 그것이 즐거움으로 올 때는 반갑고 좋지만 고통으로



다가올 때 대부분의 사람들은 이를 거부하고 싶어 한다. 그러나 그것을 어느 누구도 피할 수는 없다. 다만 다가선 고통의 체현 속에서 이미 입력된 고의 업보를 녹이고, 더 이상 고의 씨앗을 뿌리지 않음으로써 삶을 건강하게 끌고 가는 치료의 처방은 있다. 고통에는 바로 그 참을 알려 주는 메시지가 담겨 있다.

그러므로 고(苦)란 다음 아닌 나를 성숙시키기 위한 기회의 제공이요, 사람의 체적인 것이다. 마음을 바르게 다스리라는 경고의 말씀이요, 마음공부의 훌륭한 재료인 것이다. 부처님께서 말씀하시기를 살이 고해(苦海)가 된 까닭은 이기심·탐욕·어리석음·갈애(渴愛)·성냄 때문이라고 하셨다. 진작에 뿌린 탐욕의 씨앗이 고통의 열매를 낳고, 갈애의 씨앗, 이기심의 씨앗이 또 고통의 열매를 맺게 했다고 하셨다. 부처님의 이 가르침을 믿는다면 우리가 마땅히 해야 할 일은 현실의

고통에 대한 거부·저항이 아니라 그 속에서 인과의 참뜻을 배우고 참회하는 수용의 삶을 사는 것이다.

내가 보고 듣고 겪는 일체의 경계는 즐거운 것이든 고통스런 것이든 알고 보면 나를 가르치는 스승이요 경건이다. 나를 광명의 세계로 인도하는 자비의 과정이다. 그럼에도 우리가 단 것은 삼키고 쓴 것은 뱉고자 한다면 필경은 쓴 맛의 참뜻을 알게 될 때까지 고통이 계속해서 꼬리를 물고 찾아올 것이다.

통각 불감증 환자처럼 살지 말고 고통의 메시지를 바로 읽고 바로 보자. 고는 본래부터 밝아 있음을 모르는 나를 일깨우기 위한 가르침이다. 고는 해탈 열반의 세계로 가는 통행증이다.

협찬: 주인공