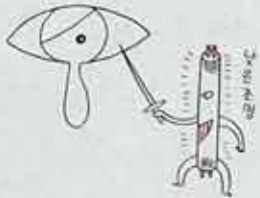


건강백세 ⑤

눈병의 치료

영양결핍 특히 비타민A의 부족은 야맹증, 결막건조증, 각막 건조증을 일으키기도 한다. 기타 매독이나 결핵으로 인해 각막실질염(角質實質炎)이나 홍채염(虹彩炎)을 야기하는 수가 있어서 해당질환을 철저히 치료할 필요가 있다.

자, 부자(父子) 등 열성악물로 인해 악시 또는 실명이 되는 등의 예로 잘 설명되어진다. 독서시의 거리나 근거리 TV시청이 사시나 난시가 된다는 등 입증되지 않은 잘못된 상식이 범람하여 주의가 요망되며, 오히려 낮은 조도(照度=참고로 일광의 조도는 10만룩스)와 불안한 조명이 가정근시(假性近視)나 가상난시(假性亂視)의 원인이 될 수도 있는 것으로 보고 되는데 학생이나 장시간 조명이 밝은 곳에서 공부하는 사람들은 신경을 써야 할 것이다. 눈은 인체중 혈관이 천재(淺在=얕게)하고 있어서 생체상



신장·간장 기능이상 조기발견에 도움 눈물은 '최상의 안약'... 이물질제거 효과

로 효과를 보는 경우도 있다. 녹내장(綠內障)은 안압이 상승하여 시신경이 상하고 시력이 저하되어 시야결손을 가져온다. 당뇨병이나 신장염, 고혈압, 결핵, 매독 등이 원인이되어 시력장애를 일으키는 중심성망막염(中心性網膜炎)은 망막이 혼탁해지는 것으로 망막의 혈관이 경화 또는 파열되어 발생하는다. 눈은 양(藥)의 결집체라고 볼 수 있어 열독(熱毒)을 근본적으로 없애야 한다. 열혈병(熱血病)을 앓은 후 실명했었다든

태가 빨리 반영된다. 한의학에서는 눈만 가지고도 오장육부(五臟六腑) 전체를 진단할 수 있다고 설명한다. 특히 눈동자는 신장(腎臟)과 간장(肝臟)의 기능이 직접 반영되어 중요한 예후(豫候)를 조기에 발견하는데 도움이 되기도 한다. 눈물(淚)은 최상의 안약이다. 이물질이 들어갔을 경우에는 눈물을 잘 흘리는게 최상이다. 요즈음 눈물이 때릴라 간다고 개탄을 하고 있다. 심벌하고 병혹해진 세태를 말한다. 윤을상 (한의학 박사)

소중한 만남 ①



그림·이준석

이렇게 예쁜 우리 딸이 자폐아라니... 앞으로 다른 사람과 부딪히며 살아갈 까마득한 날들을 어찌해야 한단말인가

저는 병원에서 지폐증이라는 진단을 받고 정서 면에서 행동면에서 전반적인 발달면에 장애를 갖고 있는 딸을 키우는 한 가정의 주부입니다. 일반적으로 병이라는 것이 발견되어지는 것도 밖으로 나타나는 증상을 통해서 문제시 되는 일이 많기 때문에 적어도 외형상으로는 지극히 건강한 우리아가 장애를 가지고 있으리라고는 상상도 해본 일이 없었습니다. 더무기 한창동안 기다리던 첫 아이여서 무척이나 기대가 컸습니다. 그러나 아이를 키우는 일은 매우 어렵고 힘들었습니다.

이렇게 예쁜 우리 딸이 자폐아라니... 앞으로 다른 사람과 부딪히며 살아갈 까마득한 날들을 어찌해야 한단말인가

이렇게 예쁜 우리 딸이 자폐아라니... 앞으로 다른 사람과 부딪히며 살아갈 까마득한 날들을 어찌해야 한단말인가

신행수기 공모 당선작

〈본사 사장상〉

몸 속의 피가 모두 바짝바짝 말라버리는 느낌이었습니다. 아기가 침침성성에 같이 따라 외형상 나타나는 장애보다도 문제는 더 크고 심각했습니다. 길을 가다가 다른 아이가 들고 있는 아이스크림을 어느새 뺏아 버리기 일췌고 정월이나 버스 안에서 복잡하면 울고 아무데나 앉았다가 때를 쓰고 매사가 그런 식이었습니다. 기분이 좋다가도 갑자기 짜증을 내고 아무데나 울곤 했습니다. 시한폭탄을 안고 다니는 것 같았습니다. 말

평하게 생긴 아이가 그런 행동을 하니 엄마를 보는 주위의 시선이 굵지 않은 건 당연했습니다. 조기 특수교육, 음악치료, 놀이 치료... 아이가 나아지지만 한다면 무엇인가를 못하러 싶었습니다. 허무중일 아이에게 매달려 있어야만 했습니다. 교육을 받은 후 많은 발전이 있는 다른 아이들을 보면서 느끼는 좌절감이란 또 말로 표현할 수 없었습니다. 그러다가 학교에 입학했지만 학교에서도 적응 못하기는 마찬가지였습니다. 수업 중에 행동불량이 되어 학교를 발락 뛰뛰고 돌아오니 한 시도 눈 밖에서 떼어 놓을 수가 없었습니다. 이 아이는 장애아라는 현실을 받아들이고 열심히 도와주려고 했지만 그것이 오래 지속되나 효과도 나타나지 않아 좌절하게 되고 아이에 대한 감정도 분노와 동정심의 악순환이 계속 되었습니다. 아침에 눈을 뜨면 캄캄한 절망적인 심정을 느껴 보셨는지요? 심신이 극도로 쇠약해져서 밤에는 불면증에 시달리고 심한 우울증까지 겹쳤습니다. 아이를 잘못 양육했다는 자책감으로 괴로움은 더했습니다. 김명미 (경기도 화성시 김일동)

◆ 'He who although counterfeiting the virtuous is forward, disgraces families, is impudent, deceitful, unrestrained, a babbler, walking in disguise, such a one is a magadusin (that is, defiling the way).' (88) '행세한 계율을 잘 지키는 제하지만, 고집 세고 가문을 더럽혀며, 오만하고 남을 속이며, 자책감이 없어 수다쟁이이며 잘난 체하는 사람을 가리켜 '도를 더럽히는 자'라고 한다.'

◆ 'He who has penetrated these (four Samanas), who is a householder, possessed of knowledge, a pupil of the venerable ones, wise, having known that they all are such, having seen so, his faith is not lost; for how could he make the undepraved equal to the depraved and the pure equal to the impure?' (89) '학식이 있고 총명한 재가(在家) 신도는, '그들 네 종류의 수행자는 다 이와 같다'고 알아, 그들을 통찰하여 그와 같이 보더라도 그의 믿음은 변하지 않는다. 그는 더럽혀진 것과 더럽혀지지 않은 것, 정당한 이와 정정하지 않은 자를 혼동할 염려가 없기 때문이다.'

영어로 배우는 경전 **숫타니파타** ②

PARABHAVASUTTA So it was heard by me : 이와 같이 나는 들었다.

◆ At one time Bhagavat dwelt at Savatthi, in Getavana, in the park of Anathapindika. Then when the night had come, a certain deity of a beautiful appearance, having illuminated the whole Getavana, went up to Bhagavat, and having approached and saluted him, he stood apart, and standing apart that deity addressed Bhagavat in stanzas. 어느 때 거룩하신 스승께서는 사비티의 제타 숲, 외로운 사담들에게 먹을 것을 나눠주는 장자의 동산에 계시었다. 한 밤중에 이르러 용모가 아름다운 한 신이 제타 숲을 두루 비추면서 스승께 가까이 다가왔다. 스승께 예배드리기 후, 한쪽에 서서 시로써 호소하였다.

* defile (～을) 더럽히다 * householder 재가(在家)신도 * paribham 과일, 과일 (배알리아) 오종욱 기자

고행자 ②

타고르 작

(꽃피는 처녀들이 노래하며 들어온다.)

근심, 걱정짓는 시간은 지나가네. 빛 가운데 긴 꽃들은 시들어 그들 속에 떨어져가고, 사랑하는 사람 위해 아침의 시인함 속 나는 회한을 억울리라 생각했지요. 꽃도 따지 못한 채 아침은 지나가고 사랑이신 나의 남은 가버렸지요.

고행자 한낱이군. 태양은 정말 강결해져 간다. 하늘은 마치 새빨강계 달아오른 늦겨울을 열어놓은 것 같구나. 내지는 뜨거운 한숨을 끌어워

1996 문학의해 해외불교문화 다이제스트

고 회호리바람에 모래는 춤추며 말려온다. 인간의 모습들이 무엇인가를 나는 보고 말았다! 나는 어찌하여 다시금 이러한 인간들의 작은 세상으로 되돌아와 그들 가운데 하 나가 될 수 있을까? 아니, 나는 자유다. 내 주위에는 세상이라는 거추장스러운 것은 없다. 나는 청정한 고요 속에 살고 있는 것이다. (소녀 바싹피와 한 여인 등장) 여인 소녀여, 너는 로구후의 딸이 아니더냐? 너는 이 길을 비껴가

아 된다. 이 길은 사원으로 가는 길이란 것을 모르느냐? 바싹피 저는 이 길의 제일 가장자리로 걷고 있어요. 마님. 여인 하나 네 사리의 옷자락이 내게 닿은 것 같았는데 나는 여신께 바칠 공양물을 갖고 가는 길이다. 그러나 공양물이 더럽혀지면 잃어버리게 말이다. 바싹피 그렇지만 남들이 모두 말하듯이 저는 더럽습니다. 고행자 하나 그들 또한 모두 더

럽혀져 있다. 그들은 그들의 존재의 먼지 속을 뒹굴고 있지. 다만 자신의 마음으로부터 이 사바세상을 찾아내려는 사람만이 깨끗한 것이란다. 그래 너는 무엇을 했던 말이더냐 아가야. 바싹피 들어가신 우리 아빠는 남

무엇도 나를 건드릴 수 없지. 나는 언제나 영인 가운데 있는 것이기에. 내가 원한다면 이리 가까이와서 앉거라. 바싹피 (갑자기 울기 시작하면서) 제가 어르신께 옆에 앉은 다음에는 절대로 가라고는 하지말아 주

“자신의 마음으로부터 이 사바세상을 씻어내는 사람만이 깨끗한 것이란다”



그림·심민섭

소녀는 작은 머리맡에 광배개를 고이고 잠들었구나. 나는 이제 이 아이를 두고 가야겠군. 그러나 소심한 자여, 너는 도망쳐 버려야만 하는가. 이 작은 것들로부터 도망쳐야만 하는가. 이는 자연의 거미집이며 이는 다만 나뭇가지에 위엄할 뿐 나같은 고행자에게는 아닌 것이다. 바싹피 (놀라 잠을 깨며) 저를 남겨두고 떠나시나요 어르신님? 아주 가버리고 마는 것이요? 고행자 어찌해서 나는 너에게서 떠나야하는지? 나는 무엇을 두려워하는 것인지? 그림자를 두려워하는 것인지? 바싹피 길거리의 시끄러운 소리가 들리시나요? 고행자 그러나 고요함은 내 영혼 안에 있는 것. (계속)

생활수의 불교 ④

형상을 떠나 마음에 개금불사를 하라

고려 말의 호국충신 최영 장군이 평생 좌우명으로 간직했던 말은 '황금 보기를 돌 같이 하라'였다. 황금을 탐욕의 상징으로 보고 늘 무욕(無慾)의 삶을 살았다고 했던 것이다. 고려의 국교가 불교였으니 그 또한 독실한 불자였을 것이고 불자인 이상 부처님의 가르침을 실천하고자 했을 것이다.

남을 칭찬 공양을 올린 후 부처님께 서 기원정사로 돌아 가시는 길을 밟기 위해 수많은 동불을 켜 놓았다. 그것을 본 난타라는 노파도 감격한 나머지 구걸한 돈으로 기물을 사서 동 하나를 밝혀 놓았다. 새벽이 되자 아사세 왕의 등불은 기물이 떨어져 꺼져 갔으나 난타의 등은 여전히 밝았다.

날이 밝아오며 목련존자가 이를 끄려 했지만 오히려 더욱 밝아졌는데 그것을 보신 부처님께서 말씀하시기를 '너의 위신력으로는 끝이 없다.' 하시며 이 노파는 30억 후에 부처가 되리라 수기하셨다. 그 유명한 빈자일동(貧者一燈) 이야기이다. 왕은 돈이 많아 수많은 동 공양을 했지만 겨우 노파는 부처님을 뵈고 감격하여 마음의 등을 밝히기에 공덕이 왕보다 수승했다는 가르침이 담겨 있는 이야기이다.



보시 많이 하고 공양 자주 올려야 복덕이 높고 쌓인다고 믿기도 한다. 그렇다면 그 복덕은 어디에 쌓이는가? 서방정토일까, 극락세계일까? 또 그 복덕은 언제 되찾을 수 있는가? 내세일까, 현세일까? 또 그 복덕은 어떻게 쓰여지는 것일까? 극락 세계를 가는 승차요금으로 쓰일까, 아니면 은행 예금처럼 찾고 싶을 때 찾아 쓰는 것일까?

부처님께서는 평생 동안 숲에 머무시며 탁발과 분소의만으로 지내셨다. 걸 모습으로 말하면 겨지 중에 상거지 같은 생활을 하셨는데 그렇게 사신 부처님께서 과연 황금을 좋아하셨을까? 천만의 말씀이다. 부처님께서 당신의 가르침을 불사(佛事)로 창입케 하는 것조차 원치 않으셨다. 심지어 '나를 의지처로 삼지 말고 너 자신을 의지처로 삼으라' 하셨다. 다음이 '내 마음에 집중하여 거기서 진리를 깨달아라' 하신 것이다. 그러나 마음이 아니고 형상이라면 민불·만

등 불사인들 공덕이 있을 것이며 황금 불사인들 공덕이 되겠는가? 부처님의 거룩하심에 감동했다면 그분이 직접 보여 주시고 가르치신 대로 해야 할 것이다. 부처님을 따른 역대 조사들이 초개 같이 몸을 던져 공부하신 게 승교해 보이고 존경스럽다면 그분들이 하신 대로 따라 해야 할 것이다. 그래야 참 불자라고 할 수 있다. 부처님도 역대 조사님도 마음에 불을 밝히고 마음에 개금불사(捨金佛事)를 하라고 하셨지 아상을 자극하는 형상을 권하는 말씀은 한 마디도 하신 적이 없다. 경전마다에는 '사구계' 하나만이라도 수지한다면 그 공덕은 칠보를 수미산만큼 공양하는 것보다 크다.'고 쓰여 있다.

양(梁)나라의 무제(武帝)는 달마대사를 만나자마자 자신이 힘써온 거국적 규모의 불사를 자랑하면서 그 공덕이 어느 정도인가를 묻는다. 그러자 달마대사는 '없다!'고 대답한다. 왜인가? 달마대사의 일갈 속엔 무주상(無住相)의 법문이 도도히 흐르고 있다. '양무제! 그대가 공덕을 쌓는다는 생각에서 불사를 했으니 아무리 많은 사찰을 건립하고 법당을 장엄케 했다 하더라도 그것은 아상을 키운 것일 뿐 부처님께서 신심당부하신 마음 닦기엔 단 한 치의 진보도 없노라. 그러나 공덕은 무슨 공덕이랴?' 어느 때 인도의 아사세 왕이 부처

불 자라면 누구나 '복을 짓는다.' '공덕을 쌓는다.'는 말에 익숙해져 있다.

복을 짓는다. 공덕을 쌓는다. 라는 말에 익숙해져 있다.

복을 짓는다. 공덕을 쌓는다. 라는 말에 익숙해져 있다.

복을 짓는다. 공덕을 쌓는다. 라는 말에 익숙해져 있다.

복을 짓는다. 공덕을 쌓는다. 라는 말에 익숙해져 있다.

복을 짓는다. 공덕을 쌓는다. 라는 말에 익숙해져 있다.

복을 짓는다. 공덕을 쌓는다. 라는 말에 익숙해져 있다.