건강백세 ⑦

귀병

리시버 오래 끼면 난청·이명·환청 유발
중이염 감기가 원인…화농성일땐 뇌 위험

흔히 귀에서 농(膿)이 나오거나 상처만 있으면 전부 다 중이염(中耳炎)으로 아는 수가 있지만 대개는 외이도염(外耳道炎)의 경우가 많다. 그러나 고열이 나고 분비물의 양이 많아 잘때는 종이나 솜으로 틀어막는 것은 위험하므로, 열어진 상태에서 농이 밖으로 흘러 나오게 하는 것이 좋으며 즉시 전문의를 찾도록 해야 한다. 또한 잔균이나 기타 잡균의 감염도 염려되므로 여러사람이 이용하는 귀후비개는 피해야 한다.

중이염은 감기에서 오는 수가 많은데 중이와 콧속을 연결하는 이관주변(耳管周邊)의 점막이 부어서 귀가 막히는 이관협착(耳管狹窄)이 온 후 소아의 경우는 인두편도(咽頭扁桃)증식과 합병 되기도 하고 노인들은 중이속에 삼출물(滲出物)이 고여있는 수가 많아 난청이 된다. 세균감염으로 인한 화농성중이염은 증세가 위험할 수 있으며 특히 측두(側頭)와 가까운 위치로 뇌에까지 파급될 수 있고 후유증으로 난청이 될 수 있으므로 철저히 치료를 해야한다.

한방요법으로는 담경(膽經)의 혈을 해소 시키는 청열성(淸熱性)약물을 투여하여 증상을 완화시켜주는 보조요법으로 탁효를 보는 경우도 있다.

요즈음 젊은이들이 장시간 귀에 레시버를 꽂고서 책을 보거나 다른 활동을 하는 것을 자주본다. 이는 귀에 난청현상을 일으키기도 하고 이명(耳鳴)증이 생기거나 심하면 환청(幻聽)현상까지 야기시키기도 하여 주의가 필요하다.

가끔 피곤하거나 고지(高地)에 오른 후 발생했다가 광지로 돌아온 후에도 여전히 남아 괴로운 경우도 있지만 계속 줄기차게 울어서 못견디겠다고 호소하는 환자들도 있다. 전문의 진단으로 원인이 밝혀진 경우는 그에 상응한 치료를 받아야 하나 원인불명성 이명의 경우는 대개 신기능(腎機能)이 허약해졌을 때에 주로 발생한다. 신기능은 비뇨생식계(泌尿生殖系)를 주관하는 기능으로 소위 말하는 정력을 관장하는 기능이다. 여러 원인으로 정수(精水)가 고갈되면 허화(虛火)가 상승하여 이명을 일으킨다고 보아진다.

윤 율 상 〈한의학 박사〉

소중한 만남 ③·〈끝〉

나라고 여겼던 자만심·습관·고정관념 깨뜨리는 아픔 감수

불 보살님을 믿고 의지하며 필요없는 걱정과 번뇌를 잊으라 하셨습니다. 자신을 변화시키면 진정한 자유를 얻을 수 있으니 우리 아이 낫게 해달라는 좁은 소견의 기도대신 마음을 비우고 지극한 마음으로 매일매일 참회기도를 하라고 이르셨습니다. 그렇지만 스스로 변화하자니 많은 것을 깨어야하는 아픔이 수반됐습니다.

이제까지 나라고 여겼던 자만심도 과감히 쥐어버려야 했습니다. 몸으로 오랫동안 익혀온 잘못된 습관들을 고치기도 힘들지만 잘못된 고정관념을 깨기는 더욱더 어려운 일인것 같았습니다.

무엇하나 한군데 머물러 고정관념을 갖고 살 것이 없는데도 눈뜨면 만나는 경계 마다마다 그냥 지나치는 일없이 시비를 걸어 스스로 상처받고 가슴 아파하니까요. 그 생각 자체가 잘못된 편견이라고 자각하는 지혜를 내기도 어려울 수 밖에요. 그런 자신을 돌아보며 위축된 마음으로 스님을 뵙때면 한참을 묵살로 수척해지신 얼굴로 가끔 아픈 것도 재미있다고 하시며 웃으셨습니다.

육신의 아픔까지도 재미있다고 하신 스님께 매사를 긍정적으로 생각하는 방법도 배웠습니다. 한순간 물러서면 앞으로 나아가기 위해 갑절의 힘이 드니 경전을 읽거나 공부를 할때도 간절히 구하는 마음을 내어 끊임없이 정진하라고 하셨습니다.

저는 스님께서 '아이를 스승으로 알아라'하신 말씀을 늘 염두에 두고 살아갑니다. 노벨문학상을 받은 일본의 한 작가의 말이 생각납니다. 그의 아들은 심한 뇌성마비였습니다. "나는 내 아들을 통해서 삶을 깊이 조명해 볼 수 있었다. 나의 작품도 아들을 통해 더 깊고 심오한 문학세계로 심취해 들어갈 수 있었다"고 하면서 영관을 아들에게로 돌렸습니다.

그림 · 이준석

그렇습니다. 역경은 딛고 일어섰을 때만이 찬란히 빛납니다. 그때부터는 역경이 더 이상 고난이 아닙니다. 스님께서도 그런 뜻에서 아이를 스승으로 여기라고 하셨을겁니다. 만약 이 아이가 아니었다면 불교에 눈을 뜨지 못하고 그저 현실에 적당히 만족하며 안주해 버렸을지도 모릅니다. 스님께서는 아이를 무거운 짐으로 여기지 않고 소중한 인연으로 생각할 수 있게 해주셨습니다.

자신의 고통만이 전부이고 남들의 고통은 보이지도 않던 이기심을 저마다 삶의 무게를 안고 살아가는 사람들에게 자비심을 낼 수 있는 마음으로 변화시켜 주셨습니다. 힘들었던 지난 세월을 잊게 해주신 스님께 감사드립니다.

민감한 아이는 엄마의 권안해진 마음을 금방 감지하고 감정이 많이 순화되고 짜증도 줄었습니다. 어느새 엄미보다 훌쩍 커버린 아이의 뒷 모습을 바라보노라면 가슴이 저려오고 눈가에 눈물이 맺힙니다. 그렇지만 이제는 내 자신의 신세가 서러워서 흘리는 눈물은 아닙니다. 부족한 이 어미의 몸을 빌어 태어난 인연으로 내생엔 좋은 곳에 태어나 마침내는 성불하기를 두손모아 기원합니다.

깨달았다고 세상이 바뀌는건 아닐겁니다. 바뀌는건 바로 깨달은 자의 마음이겠지요. 마음이 고요한 호수와 같다가도 어떤때는 마음에 물결이 치고 파도가 일어납니다. 물과 파도가 둘이 아니듯 우리의 마음도 물결치는 마음따로 고요한 마음따로가 아닐진데 그 고요한 마음을 찾으려고 수행과 정진을 하는 것이겠지요.

자신의 생각을 모두 겁으로 드러낼 수 없듯이 이 글은 내 생각의 작은 부분 밖에 안되지만 불교에 대한 짧은 지식과 얕은 신심으로 이런 글을 쓴다는 것이 심히 부끄러웠습니다. 그래서 많이 망설였습니다.

큰 불심으로 살고있는 사람들에게 나보다 더한 아픔을 안고 살아가는 사람들에게 부끄럽지만 나를 한번 돌아봄으로써 스스로를 향한 다짐이며 채찍질로 삼겠습니다. 많이 알도록 애써서 목마름을 채우고 깊이 생각하고 꾸준히 닦아 나의 것으로 하는 노력을 실천해서 진정 자유로운 경지에 이르기까지 한걸음 한걸음 앞을 향해 나아가겠습니다.

부처님과의 이 만남을 결코 소홀히 하지 않고 끊임없이 정진하며 자신의 행복을 위해 이웃을 위해 또 이 세상에 작으나마 보탬이 되기위해 노력하겠습니다.

김영미 〈경기도 하남시 감일동〉

역경은 딛고 일어섰을때 찬란히 빛납니다

신행수기 공모 당선작

〈본사 사장상〉

영어로 배우는 경전 숫타니파타 ㉙

♦ Bhagavat : 'The man who is drowsy, fond of society and without energy, lazy, given to anger, - that is the cause (of loss) to the losing (man).' (95)

"활기가 없고 친구 사귀기를 좋아하며, 분발하여 정진하지 않고 게으르며, 걸핏하면 화를 잘 내는 사람이 있다. 이것은 파멸의 문이다."

♦ Deity : 'We know this to be so, this is the third loser : tell us the fourth, O Bhagavat, what is the cause (of loss) to the losing (man).' (96)

"참 알겠습니다. 옳은 말씀입니다. 이것이 셋째 파멸입니다. 스승님, 넷째 것을 말씀해 주십시오. 파멸의 문은 무엇입니까?"

♦ Bhagavat : 'He who being rich does not support mother or father who are old or past their youth,—that is the cause (of loss) to the losing (man).' (97)

"자기는 풍족하게 살고 있으면서 늙어 쇠약한 부모는 돌보지 않는 그런 사람이 있다. 이것은 파멸의 문이다."

♦ Deity : 'We know this to be so, this is the fourth loser : tell us the fifth, O Bhagavat, what is the cause (of loss) to the losing (man).' (98)

"참 알겠습니다. 옳은 말씀입니다.

이것이 넷째 파멸입니다. 스승님 다섯째 것을 말씀해 주십시오. 파멸의 문은 무엇입니까?"

♦ Bhagavat : 'He who by falsehood deceives either a Brahmans or a Samana or any other mendicant,—that is the cause (of loss) to the losing (man).' (99)

"바라문이나 사문, 혹은 다른 걸식하는 이를 거짓말로 속인다면, 이것은 파멸의 문이다."

* drowsy 활기가 없는
* falsehood 거짓, 허위
* mendicant 탁발 수도승

오종욱 기자

싯다르타 ㊾

헤르만 헤세 作

1996 문학의 해 | 해외불교문학 다이제스트

바라문의 훌륭한 아들 싯다르타는 자기의 집 근처에서, 양지바른 강가에 매인 조각배 곁에서, 사과나무 숲에서, 무화과나무 그늘밑에서, 친구 고빈다와 함께 자랐다.

망고나무 숲에서 장난을 칠 때나 어머니의 노래에 귀를 기울일 때나 성스러운 제물을 바칠 때에나 아버지의 교훈을 들을 때나 성현들의 가르침을 배울 때면 나무 그늘의 그림자가 새까만 그의 눈으로 흘러들어 갔다.

이미 어린 나이에 성현들의 담론에 끼어 들었으며 친구 고빈다를 상대로 변론을 연마하고 관찰력과 명상의 방법을 익혔다. 싯다르타가 거리를 지날때면 바라문의 젊은 처녀들의 가슴에는 사랑이 싹텄다. 모든 사람들이 싯다르타를 사랑 했고 싯다르타는 모든 사람들에게 기쁨을 주었으며 모두의 마음에 즐거움이 되었다.

그러나 정작 싯다르타는 아무런 즐거움도 기쁨도 누리지 못했다. 쾌락에 몸을 맡기지 않은 것이다. 아버지의 사랑도 어머니의 사랑도 고빈다의 사랑 조차도 마음의 갈증을 가라앉혀 주고 허기를 채워주며 만족을 주지 못하리란 것을 느끼기 시작한 것이다. 아버지와 스승들이 그들이 가진 지혜의 대부분을 전수했지만 그의 예지는 만족을 얻지 못했고 그의 영혼은 안정되지 않았다.

제물을 바치고 신에게 기도하는 일, 세상을 창조 했다는 푸라야파티는 과연 존재하는가. 유일자 아트만 외에도 제물을 바쳐야할 존재 공경하고 사랑해야할 존재가 또 있을까. 아트만은 어디서 찾아야 하는가. 그는 어디에 안주하며 그의 영원한 가슴이 고동치는 곳은 어디인가. 아트만은 존재하지 않는 건가. 그 마음 속에는 우리들이 찾아야 할 본원(本源)의 샘이 없단 말인가.

싯다르타가 생각한 것은 이런 것들이었으며 이것이 바로 그의 갈증이며 그의 고뇌였다. 그러던 어느날 사문도(沙門都)의 고행자들이 지나가는 것을 보았다. 그들에게서는 말없는 정열 빼를 깎는 봉사 가차 없는 자기 희생의 뜨거운 열기가 풍겼다. 그날 저녁 명상의 시간이 지난 다음 싯다르타는 친구 고빈다에게 말했다.

"나는 내일 아침 일찍 사문도한테 가려 하네. 사문도가 되려는 것일세."

"싯다르타여, 자네의 부친께서 허락하실까."

"모든 사람들이 싯다르타를 사랑했지만 싯다르타는 아무런 기쁨도 누리지 못했다"

싯다르타의 의지는 확고 했다. 싯다르타는 아버지의 방으로 들어갔다.

"아버님, 소자는 내일 아침 아버님 곁을 떠나 고행자들에게로 가려고 합니다. 한 사람의 사문도가 되는 것이 소망입니다."

"다시는 그런 소망 따위는 입밖에 내지 말도록 해라."

이버지는 엄격하게 말했다. 싯다르타는 몇시간을 꼼짝도 하지 않고 서 있었다.

그림 · 심민섭

필자약력
- 1877년 7월 2일 독일 슈바벤지방의 칼브에서 출생.
- 1904년 〈페터 카멘친트〉로 작품활동 시작. 〈수레바퀴 밑에서〉 〈데미안〉 〈청방순례〉 등 걸작 다수 발표.
- 1962년 8월 9일 별세.

생활 속의 불교 ⑥⑥

'그의 것'을 서슴없이 빼앗는 사람들

애지중지하던 물건이 망가져 못쓰게 되면 아쉽다. 제 물건을 남이 빼앗아 가거나 부숴 버리면 화를 낸다. 때로는 법에 호소하여 되찾으려고도 한다. 그런데 자기 물건이라면 라이터 한 개라도 아쉬워하면서 '그의 것'은 서슴없이 빼앗는 사람들이 있다. 낚시하고 사냥하고 개를 잡고……

단지 인간이 아니라는 오직 그 한 가지 이유만으로 '그의 것'을 아무 거리낌 없이 빼앗고 땅가뜨린다. 여러 개가 있는 것도 아니고 단 하나뿐인 그의 생명을 짓밟고 파괴한다. 그러면서 미안하다거나 죄스럽다는 생각조차 않는다. 아니, 당연시하고 즐거워하고 제법 고상한 척한다.

불살생은 불가능하다. 인간의 먹을거리는 모두 생명체로부터 목숨을 빼앗는 것이기 때문이다. 그리고 그것은 모든 생명체들이 살아가는 자연의 섭리이다. 고로 살생하지 않는다는 것은 원천적으로 불가능하다. 그런데 왜 살생하지 말라 하는가.

생명 유지를 위한 살생, 그것은 공양(供養)이어야 한다. 하나뿐인 생명을 바치는 입장에서는 고귀한 자기 희생 - 공양인 것이며 받는 입장에서는 눈물겨운 수용 - 자비의 응공인 것이다. 오직 하나밖에 없는 것을 주고 받는 의식이니 고귀하고 성스러운 사랑의 의식이 되어야 한다. 죽이고 싶지 않은 사랑, 죽음으로써 바치는 사랑이어야 한다.

따라서 그것은 한낱 즐기기 위한 행위가 될 수는 없다. 내것이라면 하찮은 물건 하나라도 아까워하면서 어떻게 유일한 그의 생명을 함부로 빼앗을 수 있겠는가.

우리는 매일 그토록 고귀한 헌공에 의해 살아 간다. 어찌 감사하다 하지 않으랴.

그런 의미에서 식전(食前)의 합장기도는 그 감사함의 표시가 되어야 한다. 내게 바쳐진 모든 생명 공양을 결코 헛되이 받지 않으리라는 다짐이 되어야 한다. 나를 살리기 위한 모든 희생과 함께 불법승 삼보에 귀의하리라는 이타의 표시이어야 한다.

내게 생명을 바친 고귀한 헌공이 있었듯이 모든 생명체에게도 그와 같은 공양이 있기를 바라는 발원 행위이어야 한다.

그 고귀한 희생에 의해 살아 가면서 내 어찌 허튼 짓을 하랴, 악행을 하랴. 내가 허튼 짓 하고 악행을 한다면 내게 바쳐진 그 공양은 다 어찌란 말인가. 너무나 억울한 희생이 되고 말 것이니 어찌하랴. 선량한 언행으로 그에 답하지 못한다면 그 숱한 빚을 다 어찌 감당하랴. 생명을 바친 존재들의 억울함을 다 무엇으로 어루만지랴.

살생이 헌공 - 응공이 되면 살생이 아니다. 파계가 아니라 지계가 된다. 희생도 생명에게 천도가 된다. 그러나 살생이 단지 살생으로 그치면 그것은 파계가 된다. 악업이 된다. 어찌 취미삼아 살생을 하랴. 참회하고 또 참회할 일을 무엇 때문에 되풀이 하랴.

내 물건 아끼는 만큼이라도 '그의 것'을 아껴 준다면 몸에 좋다고 닥치는 대로 잡아 먹고 즐겁다고 죽이는 일은 하지 못할 것이다.

내가 받는 그 고귀한 희생, 나를 살리고자 목숨을 내 놓는 그 눈물겨운 사랑에 보답하는 길은 나도 그만큼 사랑을 베푸는 것밖에 없다. 그것이 부처님의 대자대비를 따르는 불자의 삶이다.

태산 같은 사랑으로도 갚을 길이 아득하거늘, 어찌 허튼 짓 하고 악행을 하랴. 더구나 보은은 못할 망정 살생까지……

협찬 : 장 우 현

불법의 생활화 · 현대화 · 세계화