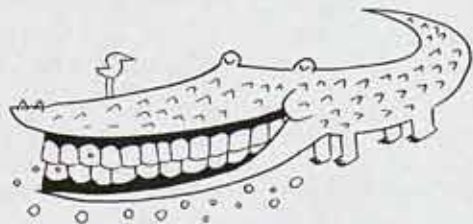


건강백서 ⑧

입은 구조적으로 음식을 먹기에 아주 편리하게 구성되어 있다. 아니 잘 적응되도록 진화를 거듭해서 종계 다듬어진 것 같다. 입안에서 잘 씹혀진 음식은 타액과 곁고루 섞여 식도로 내려가게 되어 있다. 최근 먹기 편리한 가공식품들이 많이 애용할 결과 입이 너무 편하게 되어 몸에 자주 고장이 나는 성 싶다. 시간이 갈수록 자기입으로 제대로 씹어먹는

심장기 어린이들의 골격형상이나 기능발달에 많은 영향을 줄 수 있다. 심지어는 얼굴형이나 성격에까지 영향을 주므로 유의해야 한다.

구강(口府), 설염은 흔하게 볼 수 있는 구강내질환으로 구내염이라고도 하며 접촉 감염 치아 치주 또는 짐막조직 내에 잠복하고 있는 세균감염으로 인한 경우나 비타민B나 비타민C 등의 결핍에 의한 것으로 알려져 있어 위생관리와 비타민이나 영양소의 작용이



음식 잘 씹어 먹는게 건강 첫 걸음 감기·과로맨 열발생 입 주변 염증

식이 건강의 첫걸음이라고 생각한다.

입맛의 적은 단맛(甜味)이다. 너무 단것이 흔해진 세상이라 입맛이 변해 버린 것 같다. 예전에 그렇게 맛있게 먹던 시골 반찬들이 이제는 전자로 달리 맛없이 느껴지는 것은 순전히 조미료와 감미료 잘못 들어간 탓일 것이다.

특히 아이들의 건강은 얼마나 단것을 잘 조절 했느냐에 달렸을 정도로 중요하다. 어떤 보고에 의하면 '단것을 많이 섭취한 아이들은 일반적으로 성격이 신경질적이며 저항력이 낮아 신체가 허약할 수 있다' 라는 내용이 보여 관심을 끈다. 편식 등 불완전한 식사는 특히

요구된다.

현의화에서는 입을 위의 개구(開口)로 보아 위경(胃經)에 열이 많아졌을 때, 혀는 심장의 열이 많아져 심경에 열이 많아졌을 때 발생하는 것으로 설명하고 있다. 감기나 과로, 심적 고통 등은 열을 많이 발생시키고 비타민 과잉소모로 인한 상대적 결핍을 초래해 평소의 섭취량만으로는 부족하게 되어 열증이 일어나게 될 수 있다. 그러므로 청위산(淸胃散)이나 상심산(養心散)같은 청열제(淸熱劑)와 비타민B, C를 대량 투여하면 의외로 빨리 호전 되는 것을 자주 경험하게 된다.

윤을상 (한의학 박사)

한마음의 등불 ①

경찰병원법당과 인연을 맺게 된 것은 지금부터 3년전 구월 중순의 어느날입니다. 경찰병원에서 연락이 왔습니다.

"엄마, 목 수술을 하게 되었어요. 좀 와주세요!" 하고 아들 상원이 전화를 했습니다.

저는 순간 너무도 놀랐습니다. 군복무를 하게 된 제 아들 상원을 만나고 담담 의사선생님도 만나보았습니다. 건강하던 아이라 별로 걱정은 안했습니다. 목에 종기가 난 것이라며 간단한 수술이라고 했습니다. 수술이 아물때까지 입원해 있다가 퇴원해서 아들은 부대로 돌아 갔습니다. 수술 후에 후유증이나 흉터만 크게 생기지 않도록 마음속으로 빌었습니다. 그런데 상원이는 날이 갈수록 수술한 자리가 점점 커지는 느낌



그림 이준석

하루도 거르지 않고 경찰병원 법당에서 기도와 청소를 했다... 어디서 그런 힘이 생겼는지 일년을 그렇게 하니 외가 식구들까지 거들었다

이 든다는 것이었습니다. 아직 아물지가 않아서 그러려니 생각했지요.

12월 하순경 병원에서 또 연락이 왔습니다. 또 수술을 한다고요. 놀란 가슴으로 병원으로 가서 수술을 하고 집에 와서 결과판을 기다리고 있었습니다. 병원에서 부모를 부르는데는 드문데 오라는 연락이 온 것입니다. 다음날 도저히 혼자 갈 수가 없어서 이모하고 동행하여 주치의 선생님을 만나보니 과장선생님을 만나라는 것입니다. 미리 예감이 들기는 했지만 실마리를 찾았습니다. 아들의 관부가 너무 깊어서 손을 못쓴다고 하면서 "뽕은 놓아..." 하며 속상해 하였습니다. 갑자기 전신에 힘이 빠져서 지리에 주저앉고 말았습니다. CT촬영 결과 상처가 더 퍼

졌다는 것입니다. 제대를 한달 앞두고 갑자기 일어난 일이라 서류 때문에 제천까지 새벽 첫차를 타고 가는 마음은 이루 말할 수 없었습니다.

외과에서 치료받던 것을 이비인후과로 옮겼습니다. 주치의 선생님께서 약물치료도 하지만 마지막에는 비말로 해달라고 부탁했습니다. 경찰병원에는 방사선 치료가 안되어 종양종 중앙병원에 가서 치료를 받았습니다. 방사선 치료 받고 오는 차는 막지도 못하고 반 혼수상태가 되었습니다. 날이 가도 병의 차도는 보이지 않고 이

러움마저 없었습니다. 그러나 무슨 일이 있어도 살려야 된다는 생각에는 없었습니다. 그동안 종교에 대해서 별로 관심이 없었던 저였지만 막상 재계 이런 시련이 닥치니 부처님, 하늘님, 천지신명님 발발 빌 말 안될 말 분간조차도 못하면서 제 자신을 살려달라고 미친 사람처럼 울며 매달렸습니다. 그러던중 경찰병원에 경중실 법당이 있다는 것을 알게 되었습니다. 너무나 반가웠습니다. 불에 빠진 사람 지푸라기도 잡는다고 무조건 법당에 들어가 절을 올리고 주머니에 있던 돈을 모두 올리고 하얏을 눈물을 흘리다가 땀이 맺어졌다는 생각이 들어 법당청소를 시작했습니다. 탁자와 창틀 바닥을 닦았습니다. 그렇게 며칠을 계속하다보니 청

구들까지 한마음이 되어서 지장기도 불 백일 이백일 계속해서 해나갔습니다. 셋째모는 무슨 일이 있어도 살려야 한다며 방사선치료에 들어가기 전에 잘 먹어야 한다며 고단백으로 음식을 준비해서 몸을 보하는데 신경을 써주었고 중앙병원에 데리고 다니는 일도 맡아 해주었습니다.

방사선치료에 들어가 두달동안은 먹지도 못하고 변도 못보고 견지도 못하고 말도 못했습니다. 체중이 25kg나 빠지고 눈의 실질층이 터져서 빨갛게 삼기되고 24시간 투과기만 했습니다. 가래와 심한 냄새 때문에 식사가 들어오지 않으면 병실 밖 환자들에게 무척이나 미안하였습니다. 잘 한모금 마시려면 목에 마취약을 넣어 야 했습니다. 그런 와중에도 중앙병원에서 방사선 치료를 계속받았습니다. 그러던 어느날 중앙병원에도 지하에 법당이 개원을 하였습니다. 얼마나 반갑고 고맙고 힘이 생기던지...

청정월
(서울 사대문구 남가좌1동)

Deity : 'We know this to be so, this is the fifth loser ; tell us the sixth, O Bhagavat, what is the cause (of loss) to the losing (man).' (100)

"잘 알겠습니다. 좋은 말씀입니다. 이것이 다섯째 파멸입니다. 스승님, 여덟째 것을 말씀해 주십시오. 파멸의 문은 무엇입니까?"

Bhagavat : 'The man who is possessed of much property, who has gold and food, (and still) enjoys alone his sweet things, - that is the cause (of loss) to the losing (man).' (101)

"풍족한 사람이 엄청난게 많은 재산과 귀금속과 먹을 것을 자기 혼자서만 독식한다면, 이것은 파멸의 문이다."

Deity : 'We know this to be so, this is the sixth loser ; tell us the seventh, O Bhagavat, what is the cause (of loss) to the losing (man).' (102)

"잘 알겠습니다. 좋은 말씀입니다. 이것이 여섯째 파멸입니다. 스승님, 일곱째 것을 말씀해 주십시오. 파멸의 문은 무엇입니까?"

영어로 배우는 경전 숫타니파타 ②

Bhagavat : 'The man who proud of his birth, of his wealth, and of his family, despises his relatives, - that is the cause (of loss) to the losing (man).' (103)

"영광을 뽐내고 재산과 문벌을 자랑하면서 자기의 친척을 멸시하는 사람이 있다. 이것이 파멸의 문이다."

Deity : 'We know this to be so, this is the seventh loser ; tell us the eighth, O Bhagavat, what is the cause (of loss) to the losing (man).' (104)

"잘 알겠습니다. 좋은 말씀입니다. 이것이 일곱째 파멸입니다. 스승님, 여덟째 것을 말씀해 주십시오. 파멸의 문은 무엇입니까?"

possess (v) 소유하다, 가질다
property (n) 재산
despise (v) 멸시하다
native (n) 친척, 일가

오종욱 기자

1996 문학의해 해외불교문화 다이제스트

신타르타 ③ 해르만 해세작

"너는 이제 숲으로 가서 사문이 되도록 하여라. 숲에서 행복을 찾거든 이 아비에게도 가르쳐 주려나" 신타르타는 아버지로부터 출가를 허락 받고 다음날 아침 길을 떠났다. 친구 고빈다도 함께 길을 떠났다. 두 사람은 사문들의 집단을 들어가 고행을 하기 시작했다.

두 사람은 3년간 아무 말 없이 고행의 수업을 했다. 어느날 이들은 고타마란 인물에 대한 이야기를 들었다. 고타마는 송고한 분이여 부처이며 속세의 고뇌를 극복하고 윤회의 수레바퀴를 멈추 놓은 분이라고 했다.

신타르타와 고빈다는 직질 그 현자를 만나기로 하고 길을 떠났다. 사문에서 두 젊은 수행자는 수백 명의 제자들에게 예뻐 싸여 있는 조용한 얼굴의 고타마를 볼 수

었다. 그의 얼굴과 걸음걸이 조용한 시선 조심스럽게 내린 손과 손가락들은 평화로 말하고 완성을 설 명했다. 두 사람은 부처를 따라가 을까지 갔다가 말없이 돌아 왔다. 고빈다는 그 분의 제자가 되기를 희망했고 허락도 받았다. 하지만 신타르타는 망설이고 있었다. 다음

서서히 생각해 잠겨서 걸었다. 그는 이미 자신이 단순한 젊은이가 아니라 하나의 성숙한 인간이 되었다는 사실을 확인했으며 뽕이 목은 껍질을 벗듯 자신으로부터 무언가가 떠나 갔다는 것을 확인 했다. '오, 이 제 나는 내게서 신타르타를 놓치지 않으리라. 더이상 아르미나 속세



그림 심민섭

"뽕이 목은 껍질을 벗듯 무언가 떠나갔음을 확인했다"

날 아침 신타르타와 고빈다는 헤어졌다.

신타르타는 완성자 부처가 머물고 있는 성림, 벗인 고빈다가 장차 머물게 될 그 숲을 떠나며 그곳에다 그때까지의 자기 생활도 빼어놓고 떠나는 느낌이 들었다. 신타르타는

고로부터 나의 사색과 생활을 시작하지 않으리라. 더 이상 그 파편 속에서 비밀을 캐내기 위하여 나 자신을 죽이거나 부수지 않으리라" 그는 난생처음 세상을 보듯 주위를 둘러 보았다. 세상은 아름다웠다. 신타르타는 걸음마다 새로운 것

을 배웠다. 뽕이 되었다. 그는 어느 감가에 있는 뽕나무의 오두막에서 잠을 자며 꿈을 꾸었다. 꿈 속에서 고빈다가 누런 법복을 입고 그 앞에서 있었다. 슬픈 표정의 고빈다는 슬픈 목소리로 그대는 왜 나를 버렸느냐고 물었다. 신타르타는 고

빈다를 끌어안고 입맞추었다. 그런데 그것은 고빈다가 아니고 한 여인이었다. 잠에서 깬때는 희미한 강 물빛이 오두막의 문틈을 통해 비쳐들었으며 숲 속에서는 신비한 울음소리가 길고 우렁차게 울려왔다. 날이 밝자 신타르타는 뽕나무에

계 감을 건네 달라고 했다. 큰 고을에서 그는 커다란 정원에서 많은 하녀와 하인들 가운데 있는 아름다운 여인을 보았다. 그녀는 유명한 창녀 카말라였다. 신타르타는 다음날 그녀를 만날 수 있었다. 그녀의 소개로 거부 카미스와미를 만나 그의 신임을 얻어 부유한 장자로 커가고 있었다. 그녀는 동안 신타르타는 카말라와 친하게 지냈다. 신타르타는 오랜 세월동안 세속과 쾌락의 생활을 했지만 진실로 거기에 속하지는 않았다. 그는 점점 속적되어 가는 부유 속에서 피로를 느끼기 시작했다.

신타르타는 길을 떠났다. 죽음의 불안 늪에서의 두려움 등으로 가슴이 머지 않았음을 느끼고 장원을 떠나는 신타르타는 다시는 돌아오지 않으리라 마음 먹었다.

생활속의 불교 ①7

결국은 버려야 할 것을 위한 삶

석가모니 부처님께서 온갖 부귀영화를 버리신 까닭은 무엇인가. 예정된 왕위도 싫다, 갖은 복락의 약속도 싫다 하신 까닭은 무엇인가.

사람들은 권력·명예·재물을 위해서라면 목숨도 아깝지 않다고 하는데 석가모니 부처님께서서는 무엇을 위해 그 모든 것을 포기하셨던가.

중국의 유마힐 방언에서는 제법 많은 재산을 몽땅 양자강의 동정호에 내다 버리고 부인과 딸과 함께 초막에 은거하면서 탁발에 의지해 살았다. 무엇 때문에 그랬을까.

중생심으로 헤아리면 이는 분명코 정신 나간 것이다. 차라리 그 많은 재산을 빈민을 위한 자선사업이나 쓸 일이 더. 그 아까운 것을 헌신짝 버리듯 포기하다니.....

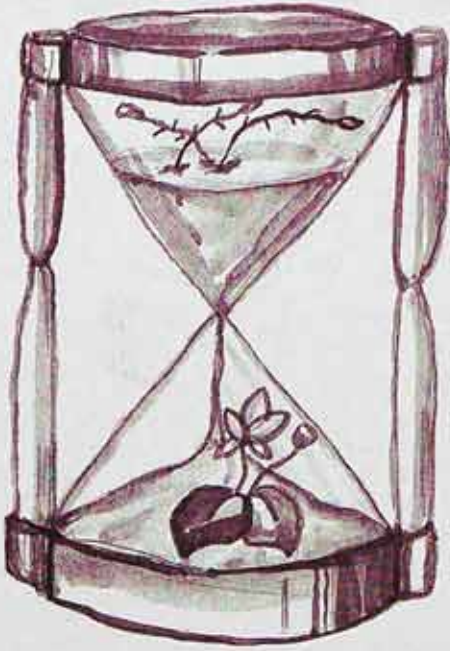
부처님께서서는 사문출유(四門出遊) 과정에서 인간이면 누구나 생·로·병·사로부터 벗어날 수 없음을 아시고 그 이유를 밝히고자 하셨다. 실사 부귀

영화가 하늘에 닿는다 할지라도 결국은 버려야 할 것임을 아시고 그 까닭을 규명하고자 하셨다.

방거사는 또 어떤가. 계법무아·계행무상일진대 어디 재물일소냐? 하는 우뢰와 같은 법문을 한 것이었다.

부처님의 첫 설법은 고집멸도·사성제이다. 삶은 무상하니 고이며 고는 나, 나의 것이라는 집착·갈에서 비롯되므로 집착을 여의지 아니 하고는 도에 이를 수 없느니라. 이 사성제는 부처님 가르침의 기본이 된다. 부처님께서서는 출가와 고행을 통해 이를 깨달으시고 평생 고로부터 해방되는 길을 가르치셨다.

삶에는 즐거움도 행복도 있다. 그러나 모든 것은 사라져 간다. 세상만사에 항상하는 것은 없다. 권력·명예·재물. 그리고 목숨까지도 결국은 버리게 된다. 자신이 아무리 싫다 하고 발버둥쳐도 저지할 방법은 없다. 그 일에 성공한 사람도 없다. 그럼에도 우리들은 그것이



항상하기를 바라며 쉬지 않고 쫓아 간다. 불가능한 것을 가능하게 만들어 보겠다고 애를 쓴다. 때로는 그 일에 평생을 바치기도 한다. 그래서 삶은 도로(徒勞)가 된다. 고(苦)가 된다.

모든 것을 결국 버려야 한다는 사실을 안다면 애써 집착하는 마음도 훨씬 가벼워질 것이다. 권력에 붙들려 얽매고 명예, 재물에 붙잡힌 마음이 편할 자유스러워질 것이다.

부처님께서서는 그런 집착으로부터 벗어나야만 진정한 자유를 누릴 수 있다고 하셨다. 그럼에도 중생들은 그 가르침을 따르기도는 억으로 부처님을 신비적인, 전지전능적인 존재로 만들어 놓고 그 앞에 엎드려 복을 달라, 도움을 주십시오 빌고 빈다. 가르침과는 전혀 무관한 것을 하고 있으니 이 얼마나 어처구니 없고 모순된 행위인가.

석가모니 부처님의 가르침은 해탈지행이다. 누구나 고로부터 해방되어 진

정한 자유를 누릴 수 있도록 하는 가르침이다. 그러기에 가르침은 집착을 부정한다. 갈애를 부정한다. 집착과 갈애의 근본이 되는 나, 나의 것이라는 관념을 부정한다. 철저한 자기부정(否定) - 관념의 죽음을 말한다. 시비 분별에서 비롯된 번뇌의 고통을 말한다. 한마디로 죽어야 자유로우리라. 죽어야 너의 진면목을 보리라 말한다. 관념·분별·사랑·집착·갈애의 죽음만이 고의 근치(根治)처방이다. 그것만이 갈혹으로부터 벗어나 자유를 찾게 되는 길이다. 그밖에는 어떤 특별한 방법도 없다. 절대로 없다. 그것이 사성제의 가르침이요, 출가 - 성도의 의미이다.

그러나 우리는 불자임을 자처하면서 무엇을 향해 가고 있는가? 해탈? 윤리? 실리? 이타? 그 무엇인가? 경건한 마음으로 되돌아 볼 일이다.

협찬: 남상호