건강백세 ⑩

입술과 침

흔히 '이불을 얼굴까지 뒤집어 쓰고 자면 입술이 튼다'라고들 말한다. 옳은 얘기이다. 입술에서 자연분비되는 지방질의 일종인 리피드(lipid)가 이불 깃에 전부 씻기게 되어 보호막 역할을 못하게 되기 때문이다. 입술을 평소에 습관적으로 깨물거나 자주 침을 바르는 행위도 비슷한 이유로 구순염을 앓게될 수가 있다. 건조해진 입술은 트거나 갈라지기 쉬워 세균감염에 노출되기 쉽다.

혀에 백태끼면 휴식 취하라는 표시
침 살균력 에이즈균 죽일만큼 강해

오랫동안 끄는 입술염증 가운데는 제3의 성병이랄 수 있는 헐피스(Herpes)균의 감염도 생각해 볼 수 있다. 건강하고 싱싱한 입술을 유지하기 위해서는 되도록 입술에 부담을 주지 않는 것이 좋다. 심한 바람을 쏘일 우려가 있는 특수환경에 처해야 할 경우(등산, 고온건조한 작업장 근무 등)는 당연히 입술을 보호하기 위해 습윤제 등을 사용해야 한다.

침은 자기 몸에서 분비되는 일종의 좋은 약이며 훌륭한 무기라고도 말할 수 있다. 어지간한 균은 다 물리칠 수 있고 더구나 무서운 AIDS균도 타액에서는 사멸된다고 한다. 더욱 독충에 물린 상처에 침을 발랐던 일 등에서 의학이 시작되지 않았던가?

하에는 일정한 맛을 아는 부분들이 각각 다르게 분포한다. 맛은 미뢰(味蕾)라는 특수기관에 의해 감각된다. 감기나 과로 후에 백태가 끼는 것은 "몸이 피곤하여 많이 못 먹었으니 좀 편히 쉬게 해달라"는 일종의 표시와 같다. 그런데 입안이 텁텁하여 밥맛이 없는 것으로 판단하여 칫솔로 백태를 자꾸 베껴내는 때가 많은데 이는 잘못된 것이라고 본다. 미뢰를 파괴할 수도 있고 상처를 통해 세균감염을 유발시킬 수 있다.

침은 최고의 소화제라고 할수 있다.

〈동의보감〉 '양생편(養生編)'을 보면 "아침에 일어나 입안의 침을 꼭꼭 삼키면 무병장수한다"고 하였다. 밤을 새워 흘여진 강력한 침은 더욱 강력한 소화력과 살균력을 가져 내장 속을 잘 소독하고 소화에 도움이 될 것으로 판단한 선인들의 지혜가 놀라울 뿐이다. 동물들이 다쳤을 때에 상처를 핥는 행위라든지, 비위생적으로 보일지 모르지만 옛날

윤 을 상 〈한의학 박사〉

한마음의 등불 ③ 〈끝〉

신행수기 공모 당선작

〈본사 사장상〉

그림 · 이준석

"가장 좋은 약은 희망이었습니다 아들의 병이 심할 때 부처님께 드렸던 약속을 이제 기쁘게 실행하고 있습니다"

투병생활중에 초파일 행사가 있었습니다. 꽃공양 올리는 상원이의 그 모습이 너무나 불쌍했습니다. 눈물이 비오듯 쏟아졌습니다. 이런 모습을 지켜보시는 스님과 동참한 법우님, 합창단 보살님들까지 저희 모자를 위해서 기도를 해주셨습니다. 법회 마지막 순서로 석가모니불 정근을 하며 휠체어를 밀고 연등을 밝혀 병실을 돌 때엔 그대로가 극락세계였습니다.

초파일 행사가 끝난 뒤 상원이는 조금씩 먹기 시작하더니 차츰 건강이 회복되기 시작했습니다. 그런 어느날 갑자기 집에서 기르던 개가 아들과 똑같은 목부분에 상처를 입고 캑캑 거려서 병원에 데리고 갔더니 수술을 하던 도중에 죽었습니다. 정이들었던 개였습니다. 부디 다음 생에는 좋은 몸 받으라고 기도해주었습니다.

그일 이후 상원이는 하루 하루가 다르게 호전되어 갔습니다. 주치의 선생님, 간호사 선생님 주위분들이 놀라워 했습니다. 하루에 우유를 세통씩 마셨고 삶은 달걀도 다섯알 여섯알을 너끈히 먹었습니다. 그 모습을 보면서 예전에 음식을 만들면 상원이보다 딴 아이들부터 먹인 다음 저희 아이를 먹였는데 저렇게 식성좋은 아이가 얼마나 먹고 싶었을까 생각하니 목이 메었습니다. 상원이는 늘 맛있는 것 자기 대신 다른 환자들 많이 주라며 방긋이 웃음을 지어보였습니다.

아직 1년에 한 두번 정기 검진을 받고 있지만 부처님의 가피로 상원이는 이제 건강을 회복하여 잘 지내고 있습니다. 그동안 상원이를 위해서 병원법당에서 애써주신 혜광스님, 경찰병원 의료진, 그외 많은 분들께 진심으로 감사드립니다.

벌써 세월이 흘러서 오는 5월이면 4년이 됩니다. 병원생활을 통해서 많은 것에 눈을 뜨게 되었습니다. 보이지 않는 세계에 대한 저축을 해야 한다는 것을 말입니다. 아들이 퇴원한 후 한달에 한번씩은 아들의 손을 잡고 병원 봉사를 갑니다. 법당에서 실시하는 5층 전·외경 환자들 이발봉사를 도와주고 뜻있는 분의 성금으로 아이들이 좋아하는 사발면 공양도 합니다. 아들의 병이 심할 때 부처님께 드렸던 그 약속을 저는 기쁜 마음으로 이행하고 있습니다. 앞으로 많은 불자 여러분들께서도 병원포교에 깊은 관심과 물질적인 지원을 해주신다면 육신의 병으로 또는 정신적 어려움에서 고통받고 있는 많은 분들에게 큰 기쁨이 될 것입니다.

병원에서 절실히 깨달은 것은 무엇보다 환자에게 희망을 주어야 한다는 것입니다. 젊은 아이들은 부모 앞에서는 태연한 척 해도 제 스스로는 그 고통이 너무도 커서 스스로 목숨을 끊으려는 생각을 하게 됩니다. 제 아이도 자살을 여러번 결심""다고 하였습니다. 끝까지 절망하지 않고 희망과 용기를 주고 가족과 이웃이 한마음이 되어 줄때 그 결실은 더욱 값지다고 봅니다.

제 아이의 꿈은 경찰관이 되는 것입니다. 그러나 복무하기 전과는 비교도 안될 만큼 체중이 줄었기 때문에 비록 그 꿈은 이룰 수가 없지만 어려운 이웃을 돕고 제 자신을 소중히 가꾸어 가는 진실한 불자가 될 것입니다. 끝으로 대전 국군묘지에 잠들어 있을 아이들의 명복을 빌며 나즈막히 속삭임을 전해봅니다.

오늘은 현충일.

대용아, 우현아, 그리고 기승, 욱재, 국병이 그동안 잘있었나.

오늘 너희들 생각하면서 경찰병원에 찾아왔어. 우리 각자 종교는 틀렸지만 서로 사랑하고 아끼는 마음은 너희들이 떠나기 전이나 지금이나 변함이 없어.

병원에서 아침이면 만나서 주고 받던 이야기들. 차한잔 나누던 국병이 얼굴이 떠오르는구나. 잘생기고 늠름하던 대용이, 팔이 아파서 고통받던 기승이, 상원이 먹이겠다고 아픈 몸을 끌고 병실까지 찾아오던 우현이 다들 잘들 지내겠지!

너희들의 못다 이룬 효도, 사랑, 우정, 고이 간직하였다가 좋은 인연되어 다시 만나자꾸나. 너희들이 아껴주던 상원이 잘 지내고 있단다. 너희들의 못다 핀 꽃, 우리 상원이 훌륭하게 키워 많은 사람들에게 빛이 되게 하마. 아줌마가 힘들 때 너희들이 큰 힘이 되어 준단다.

그리운 얼굴들…

이세상 다시 오는 날 고운 몸 받아 어여쁘게 어여쁘게 사시게. 너희들을 사랑한다.

청 정 월
〈서울 서대문구 남가좌1동〉

영어로 배우는 경전 숫타니파타 ㉛

♦ Deity : 'We know this to be so, this is the tenth loser; tell us the eleventh, O Bhagavat, what is the cause (of loss) to the losing (man).' (110)

"잘 알겠습니다. 옳은 말씀입니다. 이것이 열번째 파멸입니다. 스승님, 열한번째 것을 말씀해 주십시오. 파멸의 문은 무엇입니까?"

♦ Bhagavat : 'He who places in supremacy a woman given to drink and squandering, or a man of the same kind, - that is the cause (of loss) to the losing (man).' (111)

"술과 고기 맛에 빠져 재물을 헤프게 쓰는 여자나 남자에게 집안일의 실권을 맡긴다면, 이것은 파멸의 문이다."

♦ Deity : 'We know this to be so, this is the eleventh loser; tell us the twelfth, O Bhagavat, what is the cause (of loss) to the losing (man).' (112)

"잘 알겠습니다. 옳은 말씀입니다. 이것이 열한번째 파멸입니다. 스승님, 열두번째 것을 말씀해 주십시오. 파멸의 문은 무엇입니까?"

♦ Bhagavat : 'He who has little property, (but) great craving, is born in a Khattiya family and wishes for the kingdom in this world, - that is the cause (of loss) to the losing (man).'(113)'

"크샤트리아(武士) 집안에 태어난 사람이 권세는 작은데 욕망만 커서, 이 세상에서 왕위를 얻고자 한다면, 이것이 파멸의 문이다."

* supremacy (n) 지배권
* squander (v) 탕진하다
* insight 통찰력, 안식(眼識)
* crave (v) 열망하다
* property (n) 재산 (여기서는 의역해 '권세')
* little A, great B (대칭구조) A는 작은데, B는 커서

오종욱 기자

1996 문학의 해 | 해외불교문학 **다이제스트**

프래니 ㉔
J.D 샐린저 作

토요일이 되면서 오버코트가 그리워지는 날씨로 되돌아갔다. 10시 25분 열차를 기다리고 있던 젊은이들은 플랫폼과 대합실 여기저기서 담배를 피우면서 선 채로 이번 주말의 예일대학의 풋볼시합에 대해 떠들고 있었다. 적갈색 목도리를 두른 레인 코우텔은 지붕도 없는 추운 플랫폼에 나가 있던 몇 명 중의 한 사람이었다. 그는 의식적으로 그들로부터 떨어져 서 있었다. 그는 불쑥 레인 코트 주머니에서 편지를 꺼내서 읽기 시작했다. 그때 열차가 도착했다.

"레인!"

플랫폼 맞은편 북쪽 끝에 정차한 열차의 맨 앞칸에서 내리는 사람들 사이에 섞여 있던 프래니는 무척 기쁘게 그를 맞았다. 뛰어난 미모를 지닌 그녀는 캐시미어 스웨터를 입고 짧은 너구리털 외투를 걸치고 있었다.

"편지 받았어?"

"이 편지 말이야? 읽었어. 짧은 이것 뿐이야?"

레인은 그녀의 군청생 슈트케이스를 집어들면서 작년 여름의 일을 생각해 냈다. 싱그의 명작 '서방의 플레이보이'을 관람했던 작년 여름, 그녀는 연극에 대한 애정과 싱그의 작품에 대한 비평에 얼마나 열을 올리던지 서너시간을 거뜬이 혼자서 이야기 했었다.

혼잡스런 역을 벗어난 두 사람은 택시를 탔다. 그들은 식사를 하기 위해 대학 내에서는 꽤 인정받은 레스토랑인 '시클러'를 향했다. '시클러'는 여전히 예일이나 하바드 대학생들로 들끓었다. 그들은 비교적 사람들과 떨어져 있는 테이블에 앉았다.

"어쨌든 말이지, 이번 주말에 기회가 있으면 내가 쓴 프로베르 논문을 보여주고 싶어" 레인은 서툴러 이야기를 꺼냈다.

레인은 좀 당혹스러운 표정을 지으며, 플랫폼에서 이곳에 오기까지 자신의 수다를 제외하곤 그녀가 시종일관 침묵을 지키고 있었던 사실을 이제서야 깨달았다. 레인은 고개를 돌려 웨이터를 불렀다.

"남의 관심을 끌고 특별한 사람이 되려는 이들에게 이젠 진저리가 나"

그림 · 심민섭

"나는 샌드위치면 돼. 그리고 우유 한 잔하고."

"어쩌면 애들 장난 같은 주말이 될 것 같은데"라고 레인은 그녀의 얼굴을 보며 의미심장하게 내뱉았다. 그리고 이내 생각을 가다듬고 화제를 돌렸다.

"연극은 어땠어."

레인이 다정스럽게 말했다.

"연극이 고민거리였었어. 나 자신이 추잡한 자아(自我)에 빠진 미치광이처럼 생각되기 시작했거든."

그녀는 생각에 잠긴 듯이 말했다.

"무대에 선다는 것이 어리석은 취미처럼 느껴졌어. 그러니까 모든 것이 에고(ego) 투성이었지. 연극에 출연할 때는 언제나 나 자신이 견딜 수 없이 싫어졌어."

"괜찮은 배역을 맡았다고 좋아했던 모습을 내게 보여 줬던 것도 바로 너였잖아."

프래니는 한숨을 쉬었다.

"알고 있어. 이젠 됐어, 레인. 나는 지금 내 기분이 이상해지고 있다는 것 밖엔 몰라. 단지 사람들의 관심을 끌어 보고 싶어한다든지 특별한 사람이 되고 싶어하는 일들에 온통 혈안이 돼 있는 사람들은 아주 진저리가 나. 누가 뭐라고 해도 상관없어. 나는."하고 프래니는 말했다.

필자약력

· 1919년 뉴욕 출생.
· 51년 〈호밀밭의 파수꾼〉을 발표해 세계적으로 주목받는 작가가 됨.
· 〈프래니〉는 55년에 발표한 단편.

「팔만대장경」
유네스코 세계문화유산 지정 기념 한정보급!

팔만대장경을 아십니까?

대장경이란 '부처님의 가르침'의 총칭으로 경經, 율律, 논論의 삼장三藏으로 이루어져 있습니다.
경經은 부처님의 말씀이며, 율律이란 불교도의 생활규범이며, 논論은 경과 율에 대한 조사들의 논문입니다.

대장경은 고려시대에 두 차례에 걸쳐 국가 사업으로 간행되었습니다. 먼저 간행된 구판舊板 대장경은 1011년에 부처님의 위신력으로 거란의 침공을 물리치려는 발원에서 비롯된 것으로서 1087년까지 무려 칠십육년에 걸쳐 이루어졌는데, 중국의 경경에 견주어 그 무렵으로서는 내용이 가장 완벽한 것이었습니다.
그러나 팔공산八公山 부인사符仁寺에 봉안된 이 구판 대장경은 고종 19년인 1232년에 몽고군의 방화로 그만 불타 버리고 말았습니다. 그로부터 오 년 뒤인 1236년에 다시 본격적으로 대장경 간행 불사를 추진하여 1251년에 그 완성을 보게되니, 십육 년에 걸쳐 이 큰 불사의 결실이 바로 지금 해인사에 보관되어 있는 고려대장경입니다.
완성된 고려대장경은 처음에는 강화도에 모셨으나 왜구의 노략질이 심해져서 서울의 지천사支天寺에 옮겼다가 그 뒤 조선시대 태조임금 때인 1398년에 해인사로 다시 옮겨 모신 것입니다.

고려대장경을 흔히 '팔만대장경'이라고 하는 까닭은 대장경의 장경 판수가 팔만에 장에 이르는 데에서 비롯되기도 했을 터이지만, 원판으로는 불교에서 아주 많은 것을 가르킬 때 팔만사천이라는 숫자를 쓰는 용례대로, 가없이 많은 부처님의 가르침을 팔만사천 법문이라고 하는 데에서 비롯되었다고 합니다.

진품 복제경판을 보급합니다.

팔만대장경 연구소의 대장경 전산화 작업, 영구보존사업, 대장경 홍보사업은 세계인의 관심과 소명이 모여져야 가능합니다.

A형

B형

■ 가로 69.5cm, 세로 23.9cm로 원본과 같은 크기 입니다.
품위있는 구양순체에 원판각인상태 그대로의 A형과 금박을 입힌 B형 두가지중 선택이 가능합니다.
경판을 구입하시는 분께는 반야심경원판복각본의 확본 1매와 보증서를 드립니다.

살아숨쉬는 역사를 소장하십시오

세계문화재 팔만대장경을 소장하시는 분은 품위있고 편안한 만족과 함께 21세기대장경을 만들어가는 차별화된 문화인의 긍지를 느끼실 것입니다.

흔들리지않는 마음의 뿌대로 삼으십시오

팔만대장경에는 부처앞에서도 깨이지않은 조상의 고귀한 정신이 새겨져 있습니다. 그불굴의 호국정신이 현대를 사는 우리에게도 면면히 이어져 오고 있습니다. 눈을 감고 800년전 선조들의 숨결과 손길을 느껴보십시오. 그 정신이 한자 한자 가슴에 아로새겨지는 것을 느낄수 있을 것입니다.

팔만대장경 진품복제경판을 이렇게 만들었습니다.

내용 : 반야심경
크기 : 원판의 크기와 동일 (가로 69.5cm, 세로 23.9cm)
재질 : EPOXY
서체 : 구양순체
가격 : ₩200,000
제작 : 고려대장경 연구소
구입문의 : 현대불교신문사 영업부
전화) 737-8881, 팩스) 737-0697