

“무소유 가르침 정신건강 명약”

신문박의 示單

신경정신과 醫 이근후 박사

의대교수이며 광명보육원 이사
석불찾아 사진 찍고 네팔환자 돌보고
일영에 무하사랑방도 개설한 그는
공동체 삶의 가치 전하는 사람

직업은 정신과 전문의사로 대학교수, 아내 또한 같은 대학 교수. 다른 요인은 차치하고라도 이 정도의 사회적 지위이면 상류사회의 구성원에 속한다고 볼 수 있다. 그래서 흔히 갖게 되는 계층적인 선입견이 있을 수 있다. 그러나 보다 많은 삶의 시간을 보다 정직하게 열심히 살려고 노력하는 사람들 곁에서 함께 지내는 사람이다. 광명보육원 이사이며, 네팔의 환자를 돌보고, 5백여기가 넘는 우리나라의 석불을 찾아

레스나 상대 인간의 성격 혹은 기후와 관계를 가질 때 연동적으로 대응하는 것이 건강한 정신이라고 말한다. 문제는 제 성질 제 수준대로만 보고 그 잣대에 맞추려는 데서 비롯된다는 것이다. 그래서 성에 안찰치면 화를 내거나 혹은 꼭 눌러 참게 되는데, 이는 모두 혈압을 자극하고 스트레스로 쌓여 결국 건강이 균형을 잃게 된다. 이박사는 정신적으로 가장 건강한 사람으로 '부처님'을 추천한다. 부처님



“환자치료 구법과정... 스스로 병 인정하도록 유도”

연구해왔다. 생명을 존중하고 공동체 형성을 위한 일에 열정을 보이는 그를 두고 많은 사람들이 '인격자'라고 말한다. 그가 이근후박사(61세·이대병원 신경정신과)이다.

더우면 옷벗듯 자기관리

이근후박사는 정신분석 치료학계의 원로로 특히 가족 및 부부관계 분야의 권위자로 정평나 있다. 그리고 다양한 임상치료의 사례를 책으로 펴내 일반인들도 정신건강에 대해 알기 쉽고 유익한 상식의 차원으로 끌어내린 '대중화 의사'이다. 책을 읽어본다면 고(故) 최신히박사가 1세대라면 이근후 이시형박사가 2세대로 꼽힌다. 현대인의 건강에 가장 큰 적(敵)이 되는 것이 '스트레스'라고 해도 지나치지 않다. 남녀노소의 구별없이 생활 속에서 자주 체험하고 있으며, 민병의 원인이 된다는 것쯤은 상식이다. 바로 이 스트레스를 안받침 뿐 아니라 정작 스트레스가 찾아와도 스트레스로 받아들이지 않는 비결은 없는 것일까. 이박사는 정신적으로 건강하다는 것은 주변에 주어지는 상황에 적응을 잘 하는 것이라고 정의한다. 다시 말해 더우면 옷을 벗고 추우면 옷을 더 입는 것과 같이 사람의 마음도 주변의 스트

이 성인이라는 자체로 이미 얘기는 되지만, 정신분석학으로 보면 확연히 드러난다는 것이다.

“부처님 생애 가운데 가장 감동적으로 읽었던 대목인데, 6년 고행 끝에 깨달은 부처님께서서는 실법으로 대중과 화에 나섭니다. 막 깨달으신 이후의 실법이라 무명의 증생이 어찌 도사(道師)의 가르침을 알아 들었습니까. 부처님께서서는 방편을 쓰시게 됩니다. 상대의 근기에 맞추어서 '비유와 은유를 쓰고 설화를 들어가며 설명하셨습니다. 그러자 아직 깨치지 못한 증생들이 모두 알아들게 됩니다.”

그래서 정신적인 건강은 지식의 정도와 관계 없다는 것이 이박사의 주장이다. 오히려 지식인들이 더 정신적으로 건강하지 않은 경우가 많다는 것이 임상에서 나타난다고 말한다.

“불교에서 애용지물(愛用之物)을 경계하더라도 무소유를 가르치는 것은 모두 정신건강에 명약이라고 봅니다. 가리는 마음, 마음에 긴 목숨을 버리라는 것인데 뜻을 잘 새겨야 할 것입니다.”

정신과 의사로서 치료하는 데서도 부처님의 증생구제법을 잘 활용한다.

“초년 시절에는 내가 배운 방식에다 환자를 맞추어 넣었습니다. 잘 치료되는 환자도 있었지만 역효과를 보았던

경험도 많았지요. 이제는 환자의 심성 능력 종교적 사고체계 등을 바탕으로 치료법을 활용합니다. 환자가 치료되는 과정은 구법(求法)과정과 다를바 없다고 봅니다. 비약해서 말하면 작은 깨달음에 이르는 단계라는 것입니다. 치료법에서 중요한 과정이 바로 환자로 하여금 스스로 정상적이지 않다는 것을 통찰토록 하는 것이기 때문입니다. 그것은 불교적 깨달음이 보다 거창하고 근원적이라는 점에서 수준의 차이는 있지만, 맥락은 같다고 보는 것이지요.”

차선책 선택 건강비법

과연 정신과 의사의 정신건강 유지 비법은 무엇일까. 어쩌면 삶의 원칙이 될 수도 있는 이 점에 대해 이박사는 “언제나 차선책(次善策)으로 살아가라”고 답한다. “최선을 다하라”는 말을 참으로 쉽게 쓰는 사람들에게는 소극적이고 진취적이지 못할 것으로 보이지만, 차선책을 택해 살아보니 언제나 스스로 만족하게 된다는 것이다. 더우기 결과에 있어서도 당초 이루고자 목표했던 바 보다도 더욱 큰 평가를 주위에서 해주는 경우도 적지 않았다고 한다.

그의 공식적인 이력 이면의 이력을 돌아보면 차선책으로 살아온 발자취를

확인하게 된다. 초등학교시절부터 즐겨 그림그리고 인정받기도 했던 미술을 재능에 한계를 느껴 대입에서 포기했고 가장 교과서적인 학문이라고 생각되는 의학계로 진출했다. 좋아했던 등산을 하면서 산악인이 되지는 못하고 사진을 찍고 명산 명당마다 있는 석불에 몰입했다. 나이가 전공과 연결지어 석불 속에 나타난 한국인의 심성을 연구하고 있다.

또 하나 좌우명처럼 간직하며 사는 삶의 원칙은 '산 절로, 물 절로'이다. 문법에는 맞지 않는 말이지만 가운으로 삼고 있는데, 인생을 마치 파도타기 하듯이 흐르는 대로 따르며 살라는 의미라고 설명한다.

최근 이박사는 일영에 '무하(無何) 사랑방'이라는 문화공간을 마련하고 일반에 공개하고 있다. 그가 이끄는 석불연구회 모임터도 되고, 꼭 10년을 내 팔관역 문화전시관으로도 활용하고 있다. 이 공간을 '노인소풍장'이라고 표현한다.

무하는 이박사의 호이다. 더이상 그에게는 물이 없다는 단어속에서 중도(中道)의 정신을 발견하게 된다.

위영란 기자

명상중 좋지않은 말들이 떠올라...

문 조용히 명상에 잠겨 있을때 주인공을 관하고 있을때 영동하게도 좋지않은 말들이 떠올라 당혹스럽습니다. 처음에는 불꽃 '재수없다'는 말이 떠오르고 나중에는 간절히 마음한다는 것이 '부탁한다'로 이어지곤 합니다. 평소에도 못마땅한 일을 보거나 들으면 먼저 '재수없다'는 말이 생각납니다. 이런 말들이 떠오르지 않게 하려면 어떻게 해야 하는지요.

(하경림·경기 과천시 별양동)

답 엄연히 산 사람인데 생각이 떠오르지 않는다면 목석이나 송장이지요. 떠오르는 생각을 떠오르지 않게 하려고 애쓰지 말고 그냥 놓아버리세요. 떠오르지 않게 하려고 애를 쓰면 쓸수록 더욱 그 생각에 사로잡히게 될 것입니다. 그러기에 재수없다는 말을 떨치려고 하니 평소에도 불쑥불쑥 나오게 되는 것입니다.

늘 말하지만 생각이 나는것도 그 자리에서 나오는 것입니다. 온갖 생령의 의식들이 작용해서 연방 생각이 꼬리를 물고 나오는데 그게 다 한구멍에서 나오는 것이니 그 구멍에 다

늘 말씀드리지만 주인공을 받고 주인공이 이끄는대로 행하면서 지켜보신다면 체험이 되실 겁니다. 본래 누구에게나 다 갖춰져 있습니다. 지수화풍 사대로 인한 광력·전력·지력·통신력 등이 총민하게 재료로 갖춰져 있고 오랜 과거로부터 짙어지고 나옴에 있으니 모든 걸 주인공에 맡기고 놓는다면 속세의 업도 녹아버리게 됩니다. 결코 조금하게 찾으려한다면 결코 옳은 방법이 될 수 없습니다.

자기한테 본래 주어져 있는데 뭘 찾으시니? 꾸준히 정진하시게 중요하합니다.

‘無我’에 대해 설명해 주세요

문 스님께서는 '죽어야 보리라' 하십니다. 거짓이나 죽어야 참나를 볼 수 있다는 말씀으로 이해합니다. 그런데 무이라는 말은 거짓 지기가 없다는 것인지 아니면 참나라고 할 것도 없다는 것인지 궁금합니다.

(장석용·서울 강남구 도곡동)

답 말로써하면 없다는 것은 공하다는 뜻입니다. 처사님은 모든 것을 고정되게 한소리만 듣고 사심니까? 생활하시는데 고정된 것은 하나도 없습니다. 모두가 실상이 없이

지 상 상 담

길 들 문 는

이 에 게

독자문의를 받습니다. 불법을 공부하는 중에 특히 신령에 관해 의문이 나타나 공한 점이 있으면 서신·팩스로 보내주시고 답은 순서대로 응답해 드립니다.

이 지상상담은 조계종 한양선원 대령스님께 묻고 답을 들어서 편집자가 정리·게재하게 됩니다.

보낼곳: 110-170 서울시 중로구 경지동 110-33 현대불교신문사

전화: (02)722-4162 팩스: (02)737-0698

시 놓아버리라는 것이지요. 놓으라고 하면 또 애써 놓으려고 하는 사람도 있는데 그냥 '흥! 거기서 나온 것 거기서 알아서 하라'고 하세요. 생각은 쉬지않고 흐르게 되어 있으니 붙잡지 않는다면 흐르고 맙니다.

그리고 이 공부를 하다보면 사람에 따라서 온갖 경계가 보이는 사람도 있고 내면에서 불꽃 '이렇게 하라, 저렇게 하라'는 소리가 들린다는 사람도 있습니다. 그러나 패배치 마세요. 그것도 거기서 나온 것이니 거기다 놓으면 그뿐입니다.

그러나 어떤 이들은 공부가 무익하여서 그런가보다 하여 거기에 속는 경우가 많습니다. 특히 불보살이 보인단다가 남의 속을 본단다가 하는, 남다르게 신기한 경계가 다가오면 속아넘어가기 쉽습니다. 또 싫어하는 경계가 다가오면 공부가 잘못되어서 이러나 하고 걱정부터 하게 됩니다. 그러나 그 모든 것은 속면 마감이 되는 것입니다. 스님이 공부를 하는 것은 가끔 '너 불구나무를 서보아라' 하던가 '내가 서산대사다' 하는 소리가 들리기도 했습니다. 그런 말에 속지않고 하지도 말고 그것도 거기서 나온 것이니 거기다 놓고 여여한 발걸음으로 뚜벅뚜벅 걸으면 됩니다.

참나를 찾고 싶습니다

문 누구에게나 불성이 있다고 합니다. 그런데 범부중생들은 왜 불성을 볼 수 없는지요? 참나를 찾고싶은 마음이 간절합니다만 어떻게 해야만 찾을 수 있겠습니까?

(안영경·경기 의왕시 월인동)

돌아다니 이거다 하고 세물게 없고 세물게 없으니 무아요 공입니다.

그렇게 세물게 없기에 어떤 스님은 판치생모(板齒生毛)라고 했습니다.

어떤 모습일 때를 딱 집어서 '나'라고 할 수가 없는 것이지요. 그러나 아무리 생각해보아도 중생인 나는 있는 것 같더라 말입니다. 그러기에 나는 누구인가, 어디서 와서 어디로 가는가 그것부터 알아보고 하는 것입니다.

예전에 어떤 사람이 한 선사에게 물었습니다. 도대체 부처란 무엇입니까? 했더니 그 선사가 해골을 하나 던져주며 '이놈아 이거다' 하더라. 그게 도시 무슨 뜻인가하여 몇해를 그 해골을 붙잡고 씨름을 했는데 하루는 해골이 말을 하더라.

'야 이놈아, 너도 나처럼 눈도 빼고 귀도 빼 버리고 코도 빼고 혀도 빼고 몸통이도 없어야지.' 이렇게 말입니다.

그 비문에 이 사람이 홀연히 알게 되었다고 합니다. 그게 무슨 뜻인지 곰곰 참구해보면 처사님도 느끼는 바가 있을 겁니다.

해골처럼 우리가 육조·육근·육식을 다 빼 놓고 가면 무엇이 남겠습니까? 그냥 송장이고 말지요? 육신으로 송장같이 되어야 죽는게 아니고 나를 앞세운 관념의 벽을 깨는게 죽는 것입니다.

나는 그것을 놓고가는 삶이라고 말합니다. 나다, 내것이다, 내기만하는 '나' 중심의 의식 작용을 다 놓고 주인공이 하는 것이라고 굳게 믿고 나이갈 때에 비로소 참 자기를 발견하게 됩니다. 과거의 자기와 현재의 자기가 비로소 상통하게 됩니다. 작년 콩씨와 올 콩씨가 틀어 아닌줄 알게 됩니다.

엠프 스피커 마이크 무엇이든 물어보세요!

『음향연구가 金文華』가 기기선정 및 구입방법, 엠프 공사를 위한 마이크 및 스피커 코드의 바른 배선법 등을 상세히 알려 드립니다. 지금 전화 하십시오

법당의 필수품

설법,법불을 오랫동안 편안하게 하고 싶은 스님들께 꼭 필요합니다.

1. 설법시 마이크에서 소리 조절을 자유롭게 할 수 있습니다.
2. 값비싼 외제 마이크보다 밀리시 잘 들립니다.

● DX-707 분리형 스탠드 마이크
■ 공급가 285,000원

● 고성능 무선 마이크

● TM-108 영불전용 목걸이 마이크
■ 공급가 180,000원

● 법당전용 시스템 엠프 240W출력, 마이크 스피커 10회로 더블 카세트 데크

● 행사용 高出力 스피커 용도: 각종행사, 대법당 웅장한 음질을 자랑

영등포전시판매장
영등포 유통상가 지하 1층 대열 18, 19호
☎ (02)671-9356~7

유 코 전 자
본사: 158-091 서울특별시 양천구 신월동 226-7
TEL: 697-9976, 605-3235 FAX: (02)695-9676

여성 질병의 원인과 향요법

향비를 배꼽에 착용하면 생리통, 생리불순, 기미, 스트레스가 말끔히 없어지며 피가 맑아지고 모든 통증이 사라집니다.

향비를 사용해 보세요!

태아가 임파의 맛줄을 통해, 모태에서 영양을 공급받는 것처럼 신 결핵(배꼽)에 향비를 착용하면 인체의 음과 양, 기력, 장부 조절을 비롯해 자율신경 내분비 개선 등의 효과가 있습니다. 특히 향비는 프리호르몬의 생성을 촉진하는 데 이 프리호르몬은 우리 몸의 균형 을 조절해 주는 역할을 담당하고 있어 인체의 자연치유력을 증강시킵니다. 그렇습니다. 이 향비를 배꼽에 착용하면 생리통이나 생리불순, 두통이나 불면증, 기미, 피부 및 혈액순환에 좋으며 자신도 모르게 좋은 향기를 발산하게 됩니다. 이제 향기로 질병을 치료하는 향요법 향비를 꼭 기억하십시오.

나에게 어떤 증세가 있을까?

■ 해당되는 증상에 (○)하십시오.

1. 피부가 거칠고 탄력이 없다. ()
2. 두통이 있거나 빈혈이 있다. ()
3. 불면증이 자주 있다. ()
4. 허리 통증이 있는 편이다. ()
5. 기미가 있다. ()
6. 신경이 예민하거나 신경성이 있다. ()
7. 우울증이 있거나 의욕이 없다. ()
8. 생리 주기가 정상적이지 아니다. ()
9. 생리통이 심한 편이다. ()
10. 생리 때 빛깔이 검고 탁하다. ()
11. 배나 복부 근처에 살이 찐 편이다. ()
12. 피로를 자주 느끼는 편이다. ()
13. 가슴이 답답하고 열기가 위로 올라간 것 같다. ()
14. 발바닥이 갈라지거나 뜨고 굳은 살이 있다. ()
15. 전반적으로 혈액순환이 안되는 것 같다. ()
16. 목이 뻣뻣하거나 눈이 침침하다. ()
17. 변비가 있다. ()
18. 당도나감상선으로통반다. ()

3가지 이상 관련되는 분은 필히 상담을 받으십시오.

제품문의: (株)고려물산, 한국 방향연구소 / 수신자 부담 080) 200-4545, 02) 755-9821