

건강백서 20

어깨 (肩)

어깨는 팔과 몸통이 연결되는 부분이다. 쇠골(鎖骨) 견갑골(肩胛骨)과 상박골(上膊骨) 등 세개의 뼈들이 만나는 관절이다. 전후좌우는 물론 회전까지 할수 있는 도리관절이다. 생활속에서 노동



과 운동을 하는데 중요하게 관여한다. 단순히 연결되어 있는것이 아니다. 뇌중추의 명령을 받아 적절하게 힘을 조절하면서 동작을 수행하는 중심점이 된다. 특별히 건강에 이상이 생기거나 통증이 있을때는 정말 건디기 힘든 부위중 하나이다. 최근 오십견(五十肩)이나 다른 여러가지 원인으로 어깨아픔을 호소하는 사람이 많아졌다. 특히 여성들의 경우 치마끈을 틀러매지 못하거나 아이를 업어주지 못할 정도로 통증이 심하여 치료를 원하는 경우가 늘어나고 있다. 오십대를 되면 경성토록 사용하여 온에서 기인한 퇴행성(退行性)의 변화가 현저하며 특히 여성들은 폐경기를 전후해서 여성호르몬의 분비가 급격히 저하되어 골다공증(骨多孔症)이나 연골약화로 인한 관절질환을 일으킬수 있기 때문이다. 어깨의 통증은 어깨관절 자체의 탈구(脫臼)나 장시간 무리한 사용에서 야기되는 퇴행성변화의 경우에는 촉진(點診)

이나 엑스레이 진단으로 확진될 수 있다. 그러나 어깨 주위를 둘러싸고 있는 근육의 과로, 타박, 충격등으로 어혈(瘀血)이나 염증이 생겨 발생하기도 하여 경추(頸椎) 디스크 탈출로 인한 경우와 혼동되는 수가 있으므로 정밀진단이 요구되기도 한다. 한의학에서는 어깨주위의 근육이 한·냉·습 등의 외기에 과노출되면 주변조직의 기혈순환이 장애를 받아 어혈이나 담음장체를 일으켜 경락소통(經絡疏通)이 원활치 못해 발생하는 것으로 보아 한약을 풀어주고 기혈순환이 잘 될수있는 약물, 침구용법을 사용한다. 무엇보다도 선종기나 예외론 등에 장시간 직접 노출되지 않게 보온에 유의하고 과로를 피하며 적절한 운동을 하는 것이 견통예방의 최선책이라고 보겠다. 전화기를 목과 어깨 사이에 끼고서 2-3

"오십견·골다공증등 퇴행성 정밀진단후 예방 대책을"

에어콘등에 장시간 노출금지 온찜질 오히려 근육염 악화

본이상 통화하거나 침대에서 팔베개를 하거나 한쪽어깨를 내려드리고 잠을 자는 경우에도 발생할 수 있어 유의해야 한다. 가볍게 주무르거나 혈액순환이 촉진되는 연고등을 발라 맛사지에 주는것은 어느정도 도움이 되지만 이른부위를 강하게 때리거나 뜨거운 물찜질 하는것 등은 오히려 근육염을 악화시킬 수 있다. 최근 어깨관절안에 직접 약물을 투입하여 속효를 보는 경우도 많이 보는데 부신피질호르몬제 일종의 관절충진제로 퇴행성관절염등에는 고려해 볼만한 가치가 있었으나 부작용 내지는 한번 주입된 약물은 일종의 이물질로서 제거 할수 없는 어려움등도 있어 신중하게 사용해야하며 역시 예방이 중요하고 치료는 시일이 요구 되어도 근육이나 관절의 염증상태를 제거하는 등 인양해소에 치중하는 방법을 선택해야 한다고 보겠다.

윤을 상 (한의학 박사)

양수리의 법당 ①

주부신행담



그림·이준석

노래 20년의 세월이 흘렀다. 내가 지금 20년전의 나 일 수 없을 20년전의 나도 오년의 나를 상상하지 못했다. 다만 그때의 나는 불행했고 지금의 나는 그 불행을 잊고 있다는 차이가 세월의 두께로 남아 있을 뿐이다.

나는 가정주부였다. 아침이면 남편 출근과 아이들의 등교를 돕고 잠을 청하고 옷을 세탁하고 이웃 아낙들과 연속극 얘기를 나누고 낮잠도 자는 그런 평범한 가정주부였고 그것이 행복이라고 믿으며 살았다. 마흔과에 올라선 여자로서 두 아이의 엄마로 사일에 바쁜 남편의 아내로 나는 일인더러 배우처럼 사는 것이 재미있다고 친구들과 얘기하곤 했었다. 그러나 그 재미만 다쳐배우의 생활에 날벼락이 떨어졌다. 나는 내 삶의 행복에 안주하며 죽음을 심각히 생각해 본 적이 없었다. 그런데 그 죽음이란 단어가 나의 삶에 날벼락으로 떨어진 것이었다.

남편은 쓰러진지 한나절을 넘기지 못하고 나와 다른 세상의 사람이 되어 버렸다. 영안실에 얼드린 나는 말없이 혼잣말을 했다. 내 귀에 누군가의 울부짖음이 들려 오는데 나는 그게 나의 것

남편의 죽음을 믿을 수 없었다 두아이의 엄마로 단란했던 생활에 날벼락이...

이런 생각을 못했다. 모든 것이 엉망이 되어 버렸다. 반은 남편의 정신으로 남편의 장례를 치렀지만 내게 남편의 죽음은 여전히 받아들일 수 없는 비현실이였다. 오후 일곱시엔 대문을 열어 두고 남편의 차가 마당 깊숙히 들어 오도록 했지만 허사였다. 받아들일 수 없는 현실, 그렇다고 인정하기에는 너무나 짐이 큰 현실, 그 속에서 나는 중3이었던 아들 보다 국민학교 6학년이었던 딸 아이 보다 더 어려진 나를 볼 수 있었다. 그렇게 시간이 흐르는 동안 친정 식구들은 내가 정신병을 얻을까 걱정된다는 말을 노골적으로 하며 재발 진정하고 아이들과 살 궁리를 하라고 야단이었다. 남편의 가게(자동차 부속품을 취급하는 제법 큰 가게였다)에서 오랫동안 일하며 한 집안 식구처럼 지냈던 박

부장도 '이제 사모님이 사장이 되셔서 가게를 꾸려야 할 것'이라며 이런저런 일을 상의해 왔다. 그러나 나는 '나 스스로가 아직은 정리가 안되니까 우선 박부장이 알아서 일을 처리하라'는 말 밖에 할 수 없었다. 그래도 아이들만은 아버지를 잃은 슬픔을 잘 참아 주었다. 내 눈치를 살피느라 어머니께 아꼴아 놓아야할 슬픔의 눈물을 다른 곳에서 쏟고 있었을 지도 모를 일이었다. 나는 어리석게도 나의 아픔 속에서만 몸부림을 치고 있었던 것이다. 그런 어느날, 가을이 깊어 있었다. 날 가까이 지냈던 이웃집의 준이 엄마가 찾아왔다. '왜 그렇게 눈치를 살피며 들어 오는 거야?' '눈치는 무슨, 그래 몸은 좀 아예. 이제 기운을 차려야지' 오래 이웃으로 살며 시시콜콜한 얘기

까지 나누며 지내온 준이 엄마는 남편의 장례후 자주 찾아 주는 고마운 친구였다. 그녀와 그전처럼 수다를 떨거나 하는 시간은 나누지 못했지만 그래도 옆에 와 있어 주는 것만으로도 내겐 힘이 되었다. '우리 오늘 나가 볼까?' '어딜?' '그냥 아무데나, 서울을 벗어난 곳에 나가 바람이나 좀 쐬고 오자는 것이지 뭐. 이제 동이나 마음을 추스려야 할 것 아니냐. 애들을 봐서라도 그렇고 가계에도 신경을 써야 먹고 살겠 아니겠나?' 그렇게 퍼피리드 짐을 나신 그날, 나는 인생의 새길을 걷지 않으면 안될 나를 발견했다. 양수리의 높은산 높다란 법당에서였다.

정보리심 (서울 성북구 성북동)

◆ Either seen or which are not seen, and which live far (or) near, either born or seeking birth, may all creatures be happy-minded.
눈에 보이는 것이나 보이지 않는 것이나, 멀리 또는 가까이 살고 있는 것이나, 이미 태어난 것이나 앞으로 태어날 것이거나 살아 있는 모든 것은 다 행복하라.

◆ Let no one deceive another, let him not despise (another) in any place, let him not out of anger or resentment wish harm to another.
어디 누구도 남을 속여서는 안된다. 또 어디서나 남을 경멸해서도 안된다. 남을 꾸러울 생각으로 화를 내어 남에게 고통을 주어서도 안된다.

◆ As a mother at the risk of her life watches over her own child, her only child, so also let every one cultivate a boundless (friendly) mind towards all beings.
◆ And let him cultivate goodwill towards all the world, a boundless friendly mind, above and below and across, unobstructed, without hatred, without enmity.
또한 세계에 대해서 한량없는 자비심을 행하라. 위 아래로, 또는 옆으로 장애와 원한과 적의가 없는 자비를 행하라.

영어로 배우는 경전

숫타니파타 41

마치 어머니가 목숨을 걸고 외아들을 아끼듯이, 모두 살아 있는 것에 대해서 한량없는 자비심을 내라.

◆ And let him cultivate goodwill towards all the world, a boundless friendly mind, above and below and across, unobstructed, without hatred, without enmity.

또한 세계에 대해서 한량없는 자비심을 행하라. 위 아래로, 또는 옆으로 장애와 원한과 적의가 없는 자비를 행하라.

- * may (관유 조동사) ~하여라
- * creature (n) 이 세상 모든 것, (모든) 창조물
- * despise (v) 속이다, 경멸하다
- * despite (v) 경멸하다, 알보다
- * resentment (n) 원한, 분노
- * bound (n) 한계, 경계선 (~less, 한량없는)
- * across (adv) 가로질러
- * obstruct (v) 막다, 방해물을 놓다 (un-, 가로막지 않는, 장애물이 없는)
- * hatred (n) 증오, 미움 (=enmity)

오종욱 기자

1996 11 문학의 해

해외불교문학 다이제스트

히말리아의 새 20 부디야드 카뮈링 작

라마승과 킴은 밤이 끝날무렵 기차역에 도착했다. 거대한 양의 북부지역 곡물운송을 취급하는 역구 내는 시끌벅적했다. 라마승은 열차에 익숙치 못해 모든 것이 부자연스러웠다. 차표를 사두고 온 킴은 노승과 기차에 올랐고 삼들간 안은

몹시 복잡했다. 기차가 달리는 도중 라마승과 킴은 주위 사람들과 여러가지 이야기들을 나누었고 그 가운데 이들의 여행 목적인 신비의 강과 붉은 황소에 대한 이야기는 여러 사람들에게 관심의 대상이 되기도 했다. 기차는 오우가 되어 울발라에 도착했고 킴 일행은 기차에서 만난 한 농부의 집에서 하룻밤을 묵을 수 있었다. 킴은 무엇보다 영국인

장교에게 전해야할 문서가 있었기 때문에 울발라에서 묵지 않을 수 없었다. 마호브 알리의 지령은 정확해서 쉽게 장교의 집을 찾을 수 있었다. 킴은 장교의 지대로 은밀히 잠입해 마호브의 정보를 전달하는데 성공했다. 물론 수고비 1루베도 챙겼다. 킴은 전달할 물건이 전달된 뒤에 도 그 장교의 집에 숨어 있다가 그

있는 그런 경우야. 킴이 여단과 캐사우르 여단에 풍고하게. 여름철부대 고계 이동에 혼란이 일었지만 어릴 수 없어, 최초의 일격에 그들을 분쇄하지 않으면 안 돼. 8천명이면 충분하다고 전하게. 그날밤 킴은 라마승과 함께 목격된 농부의 집에서 좋은 대접을 받았다. 농부의 집안 성격자인 한 바라운은 킴의 출생 일시와 천궁도를

"우린 오직 평화를 구하고 그리고 우리의 강을 찾고 있습니다." 라마승은 그럴리가 없다고 거듭 거듭 부정했지만 킴은 그 장교의 집에서 엿듣는 말을 생각하며 혼자 웃었다. 다음날 아침 더 머물라는 권유를 뒤로하고 노승과 킴은 길을 떠났다. 하루를 걸어 그들은 어느 작은 마을에서 다시 밤을 맞이 쉬었다.

"네가 찾는 황소는 전쟁의 징후구나"

문서로 인해 조만간에 전쟁이 일어날 것임을 알게 됐다. 장교의 말을 엿들은 것이다. "이 문책은 물론 위원회에서 협의하게 될것세, 하지만 우리가 즉각 행동을 취한다고 해도 정당성이

맞춰 보더니 '네가 찾는 황소의 짐과는 무장한 군인과 전쟁의 징후구나'라는 말을 했다. 또 '네 별자리는 곧 다투을 불그스레하고 성난 공도(龍雲)야'라는 확신에 찬 말도 했다.

다음날 아침부터 킴과 라마승은 바라나시를 지나고 펠라까지 이어지는 대간선도로를 주축으로 여행하기로 이정표를 잡았다. 그 무렵과 지리한 도보여행 길에서 킴의 일행은 한 부유한 부인의



그림·심민섭

일행과 동행이 됐다. 물론 그 부인이 라마승에게 특별한 관심을 가진 까닭에서였다. 그녀는 그녀와 가족의 평안을 축원해 달라고 노승에게 당부하며 자신의 불심을 은근히 자랑하는 재미도 즐기려 했던 것이

다. 그들의 여행은 그러나 오래지 않았다. 아니 킴은 그 여행에서 길을 바꾸지 않을 수 없었다. 군대 때문이었다.

생활속의 불교 84

손에 나침반을 쥐고 갈 길을 묻는다면

우리들은 어려서부터 출세 지향적인 교육환경 속에서 자라왔다. 그 때문에 우리들은 온연중 최고를 지향하고 용대(龐大)한 것을 선호하는 습성에 젖어 버렸다. 뜻은 클수록 좋고 목표는 높을수록 좋고 성과는 장대할수록, 과실은 많을수록 바람직하다는 생각에 지배받으며 살게 되었다.

뜻을 세우는 브람 있는 인생의 출발 조건이자 삶의 바람직한 목표 설정이 된다. 입지(立志)가 분명치 않은 삶, 그야말로 물결 치는 대로 바람 부는 대로 사는 삶보다는 뜻을 세운 삶이 한결 값어치 있는 인생이 될 것이다. 따라서 이와 뜻을 세울 바에는 뜻을 크게, 목표는 높게 잡는 것이 좋을 수 있다.

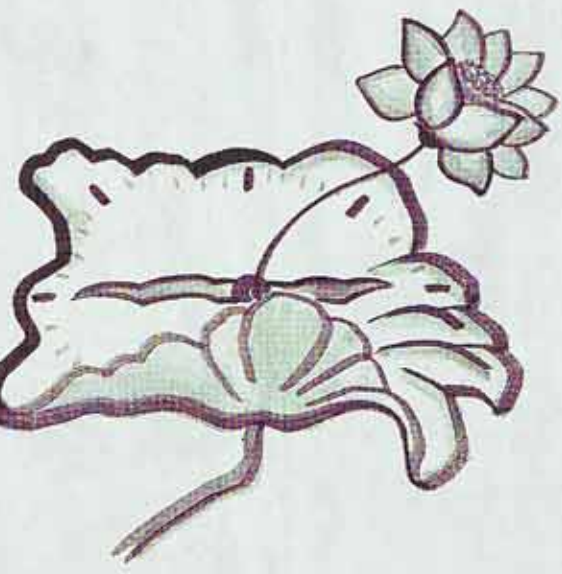
그러나 뜻이 크면 큰 만큼 마음은 부대끼고 목표가 높으면 높은 만큼 노고가 따르기 마련이다. 고로 선인들은 하

나같이 안분지족(安分知足)의 삶, 분수를 지키고 주어진 현실에 만족할 줄 아는 삶을 또 하나의 충고로 들려 주고 있다. 과욕이 곧 일을 망치고 몸을 망치고 삶을 망치는 근본이 된다는 점을 강조한다.

그렇다면 문제는 뭔가 어떤 뜻을 세우느냐는 그 내용과 그것을 실천하는 방법에 있다.

뜻을 세우되 참담게 세우고, 목표를 설정하되 실담게 추구하는 것이 바람직하다는 것이다. 왜냐하면 세웠다고 다 뜻이 아니요, 설정했다고 다 목표가 아니기 때문이다. 그 중엔 망상(妄想)과 몽상(夢想)도 있다. 꿈 같은 생각으로 세운 뜻과 목표는 한낱 꼭두각시 놀음에 그치고 만다.

참다운 뜻은 과연 뭔가. 우리 자신이 어디서 와서 어디로 가는지, 나는 누구 인지를 모르는 상태에서 세운 뜻과 목



표는 그 무엇이라도 실담지 못하다. 뜻을 세운 주체가 예뻐모호하고서야 그 뜻이 참다운 수는 없다. 고로 먼저 나는 누구인가, 어디서 어디로 가는가를 참구해야 한다. 그것이 가장 바람직한 뜻 세움(立志)이다. 대부분의 사람들은 아마도 이렇게 말할 것이다. '어느 천년에 그것을 알고 나서 비로소 뜻을 세운다 하겠는가' 하고 말이다. 그러나 아무리 높고 고상한 뜻이라 해도 도무지 내가 누구인지를 모르고 세워본들 그것은 사상누각에 불과하다. 신기부일 뿐이다. 고로 나를 알고 발견하는 것, 거기에 뜻을 두는 게 참다운 입지이다. 나를 알면 남도 알아지고 세계도 알아지고 비로소 그 뜻은 눈부시지 않겠는가.

참으로 다행스러운 것은 뜻만 세우면 길은 흔히 열려 있다는 사실이다. 진작에 부처님께서 그 길을 아주 천나

라하게 밝혀 놓으셨기 때문이다. 따라서 우리들은 그 길을 따라가기만 하면 된다. 열심히 아주 열심히.....

나무가 실다우면 과일도 실담다. 뜻이 참되고 실천이 바르다면 결과는 분명하다. 좋고도 좋을시고! 노래가 절로 나올 결과가 따르게 된다.

세속의 입지나 목표 따위는 그에 비하면 화덕 위에 떨어지는 눈송이 정도에 불과하다. 그것은 부처님께서 이미 담보하신 것이다. 뜻을 세움에 비록 처음은 보잘것없어 보일지라도 그 끝은 아름답고 평안하고 크다고 하겠다.

요는 실천이다. 부처님께서 우리들 모두에게 진작에 나침반을 쥐어 주셨으니 그에 따라 실천하기만 하면 된다. 뜻은 절로 크고 목표는 절로 높으리라.

협찬 : 김덕기