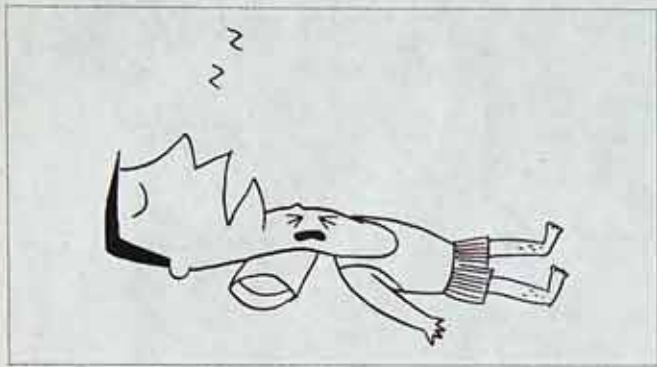


건강백서 ㉔



목 ①

목부분은 머리와 몸을 연결해 주는 부분으로 건강한 상태로 유지되어야 할 이유가 특별히 많은 곳이다. 어느 곳 한군데도 없이 다 중요 하지만 특히 이 부분은 자칫 소홀하기 쉬운 경향이 있다. 얼핏 생각해서는 단순한 연결부만 보기 쉬우나 마치 서울의 광화문 같은 곳이라고 연상하면 그 역할을 쉽게 이해할 수 있다.

대뇌, 소뇌 등으로 알려진 뇌는 전뇌(前腦), 중뇌(中腦), 능뇌(後腦)로 나뉘어 있다. 뇌간은 뇌교(腦橋), 연수(延髓=숨골), 간뇌(間腦)로 이루어져 있다. 뇌수와 척수는 뇌척수액(腦脊液)이 순환되면서 우리 신체의 중추적 기능을 관장 하고 있는 것이다. 또한 식도, 기도, 동맥맥(動脈管)혈관, 신경등 많은 물기들이 다발처럼 뭉쳐서 이곳을 통과한다. 그래서 이부분을 경총부(頸總部)라고 한다. 그런데 중요한 것은 대뇌반구로 들어가는 부분은 대후두공이라는 일정한 관문을 통과한다. 이것은 신축성이 없어서 통과량이 늘어날 적에는 압력으로 나타내서 통증이나 불편감을 준다라는 것이다.

목부분은 딱딱한 두개골로 보호되고

있는 뇌와는 달리 밖으로 노출되어 있고, 꺾이거나 부자연스런 위치나 형태가 되면 생각보다 심한 고통과 장애가 따른다. 먼저 목부분은 두개골 부분에 이상이 있으면 이에 따른 반응이 나타난다. 경수에 약간의 의학적 상식을 갖고 또한 주의 깊게 자신의 생리현상을 파악하고 지내면 의외로 중요한 병증을 사전에 알아낼 수 있고 빠른 대처는 큰 어려움을 사전에 막아 주기도 한다. 요즈음 많은 환자들이 고통 받고 있는 성인병의 대표격인 고혈압의 경우 혈압이 많이 오르거나 변동이 심할 때에는 뒷덜미가 무거워지고 심한 경우에는 통증까지 나타난다.

또한 우리 주위에서 의외로 많은 사람들이 불편을 느끼고 있는 증상의 하나가 디스크 질환이다. 겉으로는 아무런 변화가 안 보이지만 겪는 통증이나 불편함은 참 표현하기 힘들다. 척추(脊椎)는 벽돌과 같은 블록으로 연결되어 하나의 기능을 이루는데 이 블록들의 사이에 끼여있는 기우의 역할을 하는것이 바로 디스크이다. 이것은 상하관통연합과 전후좌우로 굴신역할(屈伸作用)을 하는 연골조직인데 외력에 의하거나 잘못된 자세로 인해 변형 탈출되어 옆을 지나고 있는 신경을 압박해서 통증이 일어나는 것이다.

윤을상 (한의학 박사)

자세 바르면 디스크 예방 가능

뒷덜미 장이뻐서 고혈압 의심

양수리의 법당 ②

산

길을 걸치고 일부러 마을에 차를 세워두고 오른 운동산. 처음 와 보는 산인데 얼마나 올라가야 하는지도 모른채 좁은 산길을 따라 올랐다. 등산을 좋아하지 않아 금방 다리가 아파 왔지만 가을 정취가 그득한 산길은 마음을 조금씩 맑혀 주고 있었다.

"힘들지? 여기쯤에서 쉬어가지."

아, 나는 뜻밖의 아름다운 경치에 놀랐다. 저 아래로 펼쳐진 그 수채화같은 풍경. 국도와 기차길 다리 감를 버드나무 나뭇잎이 키가 작은 것같이 보이는 먼 산, 아들이 어우러져 있는 풍경은 그림 같았고 나는 그 그림을 감상하는 자리에서 있었던 것이다.

우리는 올라 온 만큼을 더 올라간 곳에서 짚을 만났다. 수종사의 대웅전 앞

뜰나라 친구도 자세를 흐트리지 않고 짚을 했다.

그날 나는 법당에서 몇시간을 보냈다. 짚을 마치고 앉아 있는 시간에도 부처님께 나의 소원을 빌었다. 그리고 법당을 나왔을 때 여전히 아름답게 펼쳐진 양수리의 경치를 보며 온 몸의 피로를 잊을 수 있었다. 우리는 처음 찾은 절이라 아는 스님도 없었다. 이리저리 다니며 크지 않

주부신행담



그림·이준석

법당 부처님 뵈는순간 눈물이... "이젠 강하게 살아야지" 사업가로 변신은 쉽지 않았다

에서는 양수리의 풍경이 더 아름다웠다. 잠시 땀을 식히고 법당에 들어가 부처님께 짚을 했다. 친구는 가끔 짚을 다니는 '보살'이지만 나는 남편의 사업이 잘 되길 비는 의미에서 1년에 한번 초파일 예나 짚을 찾아 등을 다는 정도였으나 불교신자 중에서도 낙제신도였다.

"부처님께 절하면서 이제 더 강하게 살 수 있게 도와 달라고 빌어 봐. 떠나신 분의 극락왕생도 빌고..."

친구의 말에 왈칵 눈물이 치밀어 올랐고 나는 몇번인지도 모르고 계속 짚을 했다. 친구의 말대로 남편의 극락왕생을 빌다가 내가 잘 살 수 있게 해달라고 빌다가 아이들의 건강과 성적을 빌다가 그렇게 부처님께 나의 모든것을 맡기면서 나는 그치지 않는 눈물을 애써 그치려 하지도 않았다. 그렇게 한참을 짚을 하고 나니 다리가 뻐뻐해져 왔고 땀이 온 몸을 적었다. 내 기도를

은 경배를 구경하고 산길을 내려 왔다.

날밤 남편에게 편지를 썼다.

그 "여보 당신이 가신지 어느새 한 달이 다되어 가는군요. 지금 당신은 어디에 계시는지 모르지만 어디서든 당신은 우리가 살아가는 모습을 보실거라 믿어요. 그리고 그곳이 행복한 곳일 것도 의심치 않아요. 오늘은 준이 엄마와 어느 절엔 다녀 왔는데 그 절 법당에서 부처님을 뵈는 순간 나는 가슴이 아려왔어요. 그리고 많은 눈물을 흘렸는데 그건 슬픔의 눈물도 고통의 눈물도 아니었어요. 그냥 나도 모르게 쏟아지는 것이었는데 친구는 마음 속의 고통이 씻어지는 눈물일 것이라 말했어요. 당신의 편안한 잠을 위해 나의 건강한 삼과 아이들의 밝은 성장을 위해 기도 했는데 부처님은 꼭 들어 주실 것 같아요. 이제 더이상 힘 없이 살 수 없으며 그 단 당신이 원하는 것도 아니란 생각을

하며 집으로 돌아 왔습니다. 여보, 당신과 이렇게 편지를 나눈 것이 얼마나 오랜 일인지 모르겠군요. 이제 당신의 빈자리까지 살아 갈 것을 생각하니 두려움도 듭니다. 그러나 늘 내 곁에 계시던 당신과 오늘 본 그 아름다운 마을의 풍경과 부처님의 따스로운 미소를 생각하며 살게요..."

다음날 부터 집안을 정리하고 아이들 공부도 챙기며 분주한 생활을 하기 시작했다. 아니 그런 분주함을 만들기 위해 일을 찾아 했다. 집안일이야 해오던 것이니 힘들 것도 문제가 될 것도 없었다. 가게를 나가면서 나는 세상이 정말 만만해 보이는 듯이 느껴질 수 밖에 없었다. 주부에서 사업가로, 내가 원래서 가 아니라 남편 몫의 자리를 채우기 위한 변신은 결코 쉽지 않았던 것이다.

정보리심
(서울 성북구 성북동)

◆ Standing, walking or sitting or lying, as long as he be awake, let him devote himself to this mind; this (way of) living they say is the best in this world.

서 있을 때나 앉아 있을 때나 누워서 잠들지 않는한, 이 자비심을 굳게 가지라. 이 세상에서 이러한 상태를 신성한 경지라 부른다.

◆ He who, not having embraced philosophical views, is virtuous, endowed with perfect vision, after subduing greediness for sensual pleasures, will never again go to a mother's womb.

은갖 사된 소견에 팔리지 말고, 계행(戒行)을 지키고 지견(知見)을 갖추어 모든 욕망에 대한 탐착을 버린 사람은 결코 다시는 모태(母胎)에 드는 일이 없을 것이다.

HEMAVATASUTTA
*HEMAVATA 금계(金戒)경전 (hem 금, vas 계율)

◆ Today is the fifteenth, a fast day; a lovely night has come - so said the Yakkha

영어로 배우는 경전
숫타니피타 ⑫

Satagira—let us go and see the renowned Master Gotama.

오늘은 보름, 포살일이다. 순결한 밤이 가까워졌다. 자, 우리들은 세상에서 명성이 자자한 스승 고타마를 뵈러 가자. 철학아자가 말했다.

- * devote oneself to ~에 일신을 바치다. 여 전행하다
- * embraced (v) 감싸다
- * virtuous (a) 고결한, 덕 있는
- * endow (v) 타고나다, 부여하다
- * words (v) 자곤, 생명이 발명하는 곳
- * fast day 포살(齋日), 원불은 금식일, 기독교 문화권에 서 금식일은 자신을 정화하고 종교의식을 지내는 날을 지칭한다.
- * lovely 순결한
- * Satagira (배달리아) 철학아자
- * renowned 명성있는
- * yakkha (배달리아) 야차, 귀신 (인간의 정신적 발전에 관심을 갖고 있으며 사왕의 약아하는 데바다)

오종욱 기자

1996 문학의 해

해외불교문화 다이제스트

히말라야의 새 ③
무니야드 커를링 II

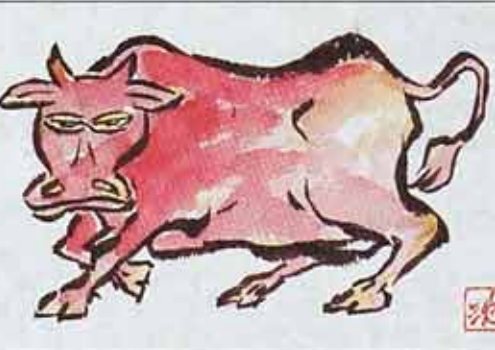
"군인들, 백인 군인들이예요."
목소리를 걸던 킴이 소리쳤다. 군인은 네사람이었다.

킴과 라마승은 망고나무 숲의 그늘 속으로 몸을 숨겼다.

걸어 오던 네 사람중 두 사람은 걸음을 멈춰 섰고 두 사람은 계속

"나의 별자리, 울발라에서 마을의 성직자가 이야기한 나의 별자리를 생각해 보세요."
"그러나 그것은 예언이 아니다. 그것은 이 세계의 환상, 그 이상은 아무것도 아니다."
"예언의 시작이 그러하듯 먼저

저녁미풍을 받으며 꿀떡이는 것만을 가리켰다. 그것은 혼란 군대 주둔지 뒷산에 불과 했지만 이 연대는 우연히도 붉은 황소 한 마리를 연대의 상징문양으로 새겨 넣고 있었다. 그것은 킴의 아버지가 죽어 있던 매버릭 연대의 장식이었다.



그림·심민섭

'붉은 황소' 부대에 잡힌 킴은 학교에 가게됐다

두사람의 밀사가 모든 것을 준비하기 위해 온다고 했어요. 그리고 그 뒤로 붉은 황소가 초원 위로 온다고 했는데 보세요. 저기, 황소가..."

킴은 다섯 걸음도 안되는 곳에서

아일랜드 초원을 배경으로한 붉은 황소.

"내가 부를때까지 기다려요."
킴은 노스남을 숲 부근에 기다리게 하고 막사를 향해 갔다. 보초들을 피해 막사로 접근한 킴은 인족

을 살피다가 막사에서 나온 목사에 게 잡히고 말았다. 그리고 막사 안으로 끌려 들어갔다. 막사안에서 킴은 그동안 목에 걸고 다녔던 부적주머니를 빼앗겼고 목사는 그것을 펼쳐 보았다. 그리고 이내 킴의

정체를 파악할 수 있었다. 도둑으로 누명을 쓰지 않기 위해 킴은 자신에 대해 아는 대로 다 말했다. 빨리 노스남에게로 가기위한 생각도 있었다. 그러나 군복과 신부는 달랐다. 그들은 소년이 영국인이란

점과 매버릭 연대 소속 상사의 아들이란 점 그리고 그가 지난 프리메이슨회원증 등에 비상한 관심을 보였다.

결국 라마승을 불러와 이 영국인 소년의 장래문제를 의논하기까지 그들은 적극적이었고 킴은 대중 그들의 뜻을 따르는척 하다가 도망쳐 노스남과 다시 여행을 할 생각을 하고 있었다. 그러나 그들은 킴이 영국인이라는 점을 매우 중시하여 어린 소년을 학교로 보내 인간으로 만들어야 한다는 결론을 내렸고, 라마승도 소년의 스승으로서 학비를 대겠다고 신부와 굳게 약속 했다. 라마승은 계속 여행했으며 킴은 연대에서 나갈 수 없었고 러나우의 사비트 학교로 가게 되었다. 물론 라마승이 1년치 학비를 신부에게 보내준 뒤의 결정사건이었다.

한·중·일 삼국불교 교류대회 기념 불교문화대제전

연꽃향기 누리 가득히



여의도가 부처님의 큰 향기로 가득 채워집니다

우리 민족정신에 큰 뿌리로 자리해 온 불교문화! 큰 잔치-불교문화대제전에서 그 숨결을 느껴 보십시오

행사내용	문화권 (한·중·일 삼국 불교 문화의 정)	성 황 권 (삼국 불교의 전통과 정통성을 보여주는 정)	이 벤 드 (삼국 불교의 교류와 협력의 정)
행사일	9월 5일(목) ~ 9월 14일(토)	불교신앙	경주 유물전시관
장소	여의도	불교신앙	경주 유물전시관
주최	한국불교종단협의회	불교신앙	경주 유물전시관
주관	불교TV, 경성기획	불교신앙	경주 유물전시관

한·중·일 삼국불교 교류대회 기념 불교문화대제전

일시
1996년 9월 5일(목) ~ 9월 14일(토)

장소
여의도광장

주최
한국불교종단협의회

주관
불교TV, 경성기획

불교문화대제전 추진위원회
Tel: (02)3270-3349/50