

건강백서 ②

목 (목)

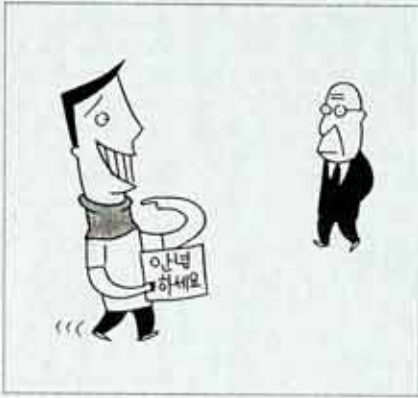
척추가 신경을 압박하는 경우 처음에는 아프다가 보다는 은은히 불편하게 자국이 오며 컨디션에 따라 증상의 증강이 있기 때문에 지나쳐 버릴 수 있다. 차츰 악화되면 견딜 수 없는 격통(激痛)이 오기도 하고 전기(電氣)에 맞듯 같은 감각이상증(感覺異常症)이 나타나기도 한다.

오랜시간 여행이나 운전, 작업 등을 할때 심하게 불편하게 되는 이 디스크증상은 추간판탈출증(椎間板脫出症)이라고 부르며 목부분과 허리부분에서 주로 나타난다. 경추(頸椎)디스크 탈출증의 경우는 손가락까지 통증이 전달된다. 초기 증상에는 자세교정요법(姿勢矯正療法), 운동요법(運動療法), 욕치요법(浴治療法), 침구치료(鍼灸治療) 등이 시행되어 호전 되기도 한다.

그러나 증상이 심해지면 수술요법(手術療法)으로 잘못된 연골부를 깎아주어 고치는 방법을 택하기도 하지

어려서부터 자동차를 많이 이용하게 되고, 앉아서 두뇌회전이 많이 요구되는 사회는 더욱 나약한 골격들로 만들지 않을가 우려된다.

수영과 경보는 건강한 신체단련에 필수적이며 특히 수영은 치료에 도움이 된다. 잠자는 자세나 베개의 바른 선택과 바르게 앉아서 학습하는 태도도 중요하다. 옆드려서 TV를 시청한다든지, 팔베개를 베고 책을 보는 등 목을 혹사하는 경우는 우리 주변에서 흔히 볼 수 있다.



디스크 치료에 수영효과 팔베개등 '목혹사' 습관 버려야

만일부는 재발(再發)하거나 오히려 악화(惡化)되는 경우도 있으므로 신중히 선택해야 한다. 최근에는 압박된 부분에 약물을 주입(注入)하거나 신경에 닿고 있는 연골부를 꺼내 버리는 첨단(尖端)발법도 소개되어, 고통받는 환자들에게 사랑을 보여 주기도 한다. 여기에서 강조하고자 하는것은 치료도 중요하지만 예방에 유의함이 요구 된다는 점이다.

자세를 반듯이 하고 경수에 적절한 운동을 통해 근육과 골격의 유연성을 잘 유지해야 한다. 국민소득이 향상된 시대를 우리 모두는 자기도 모르는 사이에 많이 내내해지고 관한 것 만큼 찾는 경향이 있음을 부인하기 어려울 것이다.

전화기를 목에 비스듬히 대고서 통화하는 것은 몇분만 지나도 경부근육통을 일으키고 그것이 굳어지면 경추 디스크 탈출현상을 일으킬 수도 있다는 것이다. 한의학에서는 목부분을 풍이 출입하는 곳으로 봐서 외기의 침입에 주의를 주고 있다. 감기를 감도(感冒)라 하여 외기의 침습을 당하는 것으로 본다. 목도리와 외무 갖을 두껍히 하면 감기 예방에 도움이 될을 실감나게 할 수 있다. 그러나 지나친 보온으로 땀이 난 후에 바람을 쐬면 열악없이 감기에 걸릴 수 있으므로 유의해야 한다.

윤을 상 (한의학 박사)

양수리의 법당 ③

사업을 해 볼 생각 한번 안했던 내가 사업을 한다는 것 자체가 두려움이었으며 가게나 자지고 앉아 물건 파는 단순한 일이 아닌 입장에서 남편의 큰 자리를 더욱 실감할 수밖에 없었다. 어쩌거나 나는 노력했다. 그간의 업무 공백을 잘 메워준 박부장의 도움으로 나는 생각보다 빨리 가게 운영의 방법과 거래처들에 대한 대략적인 파악을 할 수 있었다.

그러나 사업가로서의 나는 어릴 수 없는 헛방이었다. 업계의 치열한 판매 경쟁을 너무 불안하게 생각했던 탓에 상담수의 고객을 잃었던 것이다. 믿고있던 박부장마저 "그나마 사장님의 인품과 수완으로 단골을 유지 했었는데 갈수록 힘들어진다."며 좌절할 때는 정말 힘겨웠다. 그리고 박부장이 사표를 내고 가게를 떠날 때는 말이 칼같이 하다는 말을 온 몸으로 실감해야 했다.

그러는 가운데 허가 바뀌었다. 지난해의 판매실적을 검토하며 다시금 남편의 자리에 새겨진 안타까움이 가슴을 후벼깎고 새해의 운영을 생각하니 답답하기만 했다. 음력설을 지내는 풍습을 핑계로 신년 연휴는 혼자 있기 로했다. 그 아쉬움과 입담 속에 갈고 싶고 싶으면 울기라도 할 생각이었다. 새해의 첫날을 집에서 보내고 나니 가슴이 터져 버릴 것 같았다. 그래서 나는 양수리의 그 법당으로 다시 갔다. 어떤 할 수 없는 힘에 이끌려 간 것 같기도 하다. 방린진 산길을 혼자 걸어 오르며 나는 지난 가을 그 혹독한 시련 속에서 용기를 얻었던 고마운 기억을 되짚었다. 그리고 그날도 늦도록 법당에서 기도를 하며 더욱 강하게 살 것을 다짐하고 부처님께 꼭 사업에 성공해서 부처님을 위한 일을 많이 하겠다는 서원도 세웠다.

새해는 새 바람이 불었다. 그러나 업계의 불황은 새롭지 못했고 경쟁은 더 해만 갔다. 나는 노력 했다. 그러나 그 노력에 잔뜩이 깨어졌다. 사표를 내고 나갔던 박부장이 우리 가게에서 멀리



그림·이준석

든든한 후견인 부처님을 믿고 열심히 뛰는데 다시한번 날벼락이 떨어졌다

많은 곳에 새롭게 가게를 냈다는 소식에 나는 큰 배신감과 나의 무능을 함께 느껴야 했다. 신년백부의 날벼락이었다. 부장은 이미 남편과 함께 일하면서 다른 생각을 품었고 남편의 죽음은 그 기회를 준 줄이었는데 거기다 나는 한동안의 경영을 통째로 맡겼었으니 불난집에 기름을 부어준 격이 아닐 수 없었다. 후회는 언제해도 너무 늦는 것이었다. 어느 재력가의 도움으로 새로낸 박부장의 가게는 규모도 컸고 사은서비스도 대단했다. 당연히 나의 가게는 타격의 정도를 넘는 태풍을 맞아야 했다. 아무런 힘도 없이 대책도 없이.

사업하는 사람들이 허구한날 "죽을 지경이야"란 말을 입에 달고 다니는 이유를 알았다. 일어설 조짐만 보여도 어디선가 밟으려고 대드는 치열한 현장에서 어찌 그런 장탄식이 없겠는가. 나도 죽을지경이었다. 현찰은 안되고 그나

마 어음도 약속 안지켜지는 경우가 다반이고 몸은 갈수록 서걱서걱 소리를 내는듯 했다. 그러나 나는 살아야 했다. 내게는 두 아이가 있고 내가 모를 곳에서 나의 일거수일투족을 지켜 보아는 남편이 있지 않은가. 그분에게 안타까운 내 모습을 보여줘서는 안될 일이었다. 그리고 내게는 든든한 후견인, 부처님이 계시는데 살지 못할 이유가 무엇이란 말인가. 나는 이를 양당들로 이리저리 뛰어 다녔다.

그렇게 살던 어느날 봄이 왔음을 느꼈고 여름이 지나가는 것을 남편의 얘기처럼 알았다. 남편의 1주기를 맞아 나는 제사를 지내는 아들녀석에게 말했다.

"네 아버지께서 이렇게 변한 나를 보고 무슨 말씀을 하실까?"

"엄마 아버지는 이미 엄마에게 매일 매일 박수를 보내고 계시거든요"

아들 녀석이 어느새 저렇게 지났는가 하는 경이로움이 먼저 다가왔다. 그해는 그렇게 분주하게 나의 자리를 다지는 가운데 저물어 가고 있었다. 그 일몰에 다시 한번 날벼락이 떨어졌다.

정 보 리 심 (서울 성북구 성북동)

◆ Is the mind of such a one well disposed towards all beings? - so said the Yakkha Hemavata - are his thoughts restrained as to things wished for or not wished for?

부처님의 마음은 살아 있는 모든 생물에 대해서 좋은 감정을 품고 있을까, 또 그분의 생각은 바라던 것이나 바라지 않던 것에 대해서도 자제될 수 있을까, 설산아차가 말했다.

◆ His mind is well disposed towards all beings, the mind of such a one - so said the Yakkha Satagira - and his thoughts are restrained as to things wished for or not wished for.

부처님의 마음은 모든 살아 있는 것에 대해서 좋은 감정을 품고 있다. 또 그분의 생각은 바라던 것이나 바라지 않던 것에 대해서도 잘 자제될 수 있다. 칠악아차가 말했다.

◆ Does he not take what has not been given to him? - so said the Yakkha Hemavata, - is he self-controlled to living

영어로 배우는 경전

숫타니파타 ⑬

beings? is he far from a state of carelessness? does he not abandon meditation?

부처님은 주지 않는 것을 갖지 않을까? 그가 살아 있는 것에 대해 자제하고 있을까? 그는 부주의로부터 멀리 떠나 있을까? 그리고 그는 명상을 그만두지 않고 있는가? 설산아차가 말했다.

*disposed (well 등과 함께) -에 대하여 좋은 감정을 품고
 *restrained (감정·생각 등이) 자제된, 차분한
 *hemavata (해안아차) 설산아차
 *disposed (a) -한 감정을 품고 (-to, toward)
 *restrained (a) 자제된, 차분한
 *what'은 명사절을 이끌어 -이 -것.
 *state (n) 상태, 형세 (a state of) -한 상태.
 *concerns (n) 부주의, 관심
 *standard (v) 그만두다, 단념하다

오종욱 기자

1996 문학의 해

해외불교문화 다이제스트

히말라야의 새 ④

부디아트 커뮤얼 III

킴은 기차를 타고 러나우로 갔다. 사비에르 학교의 영국인 소년들과 어울려 공부를 하기 위함이었다. 함께 기차를 타고 오며 열심히 공부해 자랑스런 사히브(영국인)가 될 것을 강조하던 크레이븐 대령은 러나우에서 킴을 인력거에 태운뒤

작별을 했고 킴은 특유의 수단으로 인력거꾼을 실목해 러나우 시내를 구경한뒤 학교로 갔다. 사비에르 학교의 담장 아래에서 킴은 라미의 노스님을 만났다. 스님은 하루 반을 기다렸다고 했다. 킴은 너무나 반가웠다.

"별리(別離)야, 날 지식의 길로 인도함으로써 나는 많은 공덕을 쌓고 있다. 붉은 황소를 섬기는 집단의 그 신부가 내게 편지를 보내 내

가 바라는 대로 너의 학교 문제가 결정되었다고 알려 주었다. 나는 일년치의 수업료를 보냈고 지금 네가 배움의 문으로 들어 가는 것을 보기 위해 이렇게 왔다."

스님은 애써 짐에 이끌려 온 것이 아님을 강조했고 킴은 스님의 여행이 끝난 것이 아니라 점을 본 명하게 말했다.

킴은 학교 생활에 잘 적응했다.

며 선생들의 신임을 받았다. 3개월의 한 학기가 끝나고 주어지는 방학을 맞았을 때는 영어로 편지를 쓰는 정도의 놀라운 학습능력을 보여 주기도 했다. 킴은 크레이븐 대령이 원하는대로 측량기사가 되어야겠다는 다짐따위는 하지 않았지만 시험의 중요성도 깨달았다.

방학을 맞았다. 그러나 킴은 크레이븐 대령의 명령대로 다시 가

로 갔다. 그리고 그 곳을 떠돌며 탐껏 자신만의 시간을 즐겼다.

킴은 울발라에서 다시 마호름 알리를 만났다. 그는 대령에게 킴은 꼭 놀아줄 것이라는 확인을 했더니 킴을 받았다. 그리고 마호름은 킴에게 러나우로 돌아가기 전까지 두 시간이라는 영국 사람의 집에 머물라고 했다. 두시간이 킴을 초대 했으며, 두시간은 각종 보석과 공예품을 파는

킴은 글을 빨리 깨쳤고 공부에도 충실했다

물론 처음에는 욕설과 담배를 피우는 문제라든가 스승에게 편지를 써 줄 대필사를 만나기 위해 무단 외출을 하는등의 문제로 말썽을 빚기도 했다. 그러나 킴은 글을 빨리 깨쳤고 사히브의 소년들과도 잘 지내

연대의 학교로 돌아가 방학을 보내야 했다. 킴은 '방학만큼은 나의 시간이 되어야 해'라는 다부진 신념으로 대령의 명령을 어기기로 했다. 그를 감시하는 학교의 눈을 교묘히 피해 밖으로 나온 킴은 울발

가게의 주인이었다. 킴은 그의 가게에서 보석을 보는 방법을 약간 배우는 등 재미있는 시간을 보내고 학교로 돌아갔다. 두시간은 킴이 자신에게 와서 일할 경우 후한 대우를 해주겠다는 약속도 했다.



그림·심민섭

킴은 계속해서 학교 공부에 충실했다. 가끔 말썽을 피우기도 했지만 기초측량시험에 우수한 성적으로 합격하기도 했다. 라미의 노스

님 역시 티르탕카르 사원을 근거로 여기저기를 여행하며 부처님의 발자취를 더듬고 화살의 강을 찾는 일에 놀라운 집념을 보였다.

생활속의 불교 ⑧6

고(苦)다, 업(業)보다, 운명(命)이다 하기 이전에

내가 저지른 일의 결과를 내가 되받지 않는다면 누가 받을 것인가. 좋은 일이든, 나쁜 일이든 내 짐을 내가 지지 않겠다면 누가 대신 쳐 줄 것인가.

나쁜 것을 해서 사지 당장에 불똥이 갔다면 죄 값은 자신이 치뤄야 한다. 좋은 일을 해서 포상을 받는 것도 물론 자기 자신의 몫이다. 어느 누구도 내 짐을 대신 쳐 주지 않는다. 아니, 쳐 주고 싶어도 쳐 줄 수 없다.

대신 밥 먹어 주고 대신 잠자 줄 수 없듯이, 대신 똥주고 대신 아플 수 없듯이 내 짐을 어느 누구도 대신 쳐 줄 수 없다는 것은 철칙이다. 한 치의 예누리가 없는 법칙이다.

주고 싶어도 아니면 더 보태 주고 싶어도 야속하지만 예외는 인정되지 않는다.

내가 지은 일. 그것은 나만의 업적(業績)이다. 내가 이루고 내가 쌓아 올린 것이다. 그 이상도 이하도 아니다. 그것은 마치 은행 예금 통장에 입금한 대로 숫자가 찍히듯이 그렇게 찍혀 있다가 시절 인연이 맞으면 그때 술술 풀려 나온다.

고르 지금 내게 닥치는 일체의 경계들, 밖에서 다가오고 안에서 솟아나는 일체의 일들, 사건들은 내가 좋아하는 것이든 싫어하는 것이든 그 인연인가 내가 지었던 모든 행위들의 결과이다. 그 시각을 알 수 없는 아주 오랜 어느 때부터 지금 이 순간에 이르기까지 때로는 별래로 살고 때로는 날짐승들 짐승, 혹은 인간의 몸으로 살면서 입으로 짓고 몸으로 짓고 뜻으로 지은 행위의 결과인 것이다.



인과의 씨앗은 썩지 않는다. 고로 피하고 싶어도 피할 길이 없다. 그 때문에 사람들은 짓고 받는 그것을 팔자 운명이라고 말한다. 어떤 종교에서는 절대자의 역사(役事)하심이라고 한다.

그러나 반가운 소식이 있다. 부처님께서는 삶을 고(苦)라고 단언 하셨지만 아울러 고의 멸도(滅道)를 가르쳐 주셨다. 해탈의 길, 열반의 길도 몸소 보여 주셨다. 업을 녹이고 인과의 씨앗을 부는 길을 제시하셨다. 부처님께서 성취하고 보여 주신 길은 완전한 자유, 영원한 즐거움 그것이였다.

사람들은 내게 다가오는 경계가 마음에 들면 그것이 오래 계속되기를 바라고, 그것이 고통이라면 하루 속히 벗어나고 싶어 한다. 인자상정(人之常情)이다.

그러나 놓쳐서는 안 될 것은 그 경계의 참된 원인을 살펴서 그로부터 벗어나는 길을 모색하는 일이다.

파지고 보면 나라는 존재는 실 새 없이 조각을 만들어내는 생산 공장 같다. 그러므로 고의 원인을 밝혀내지 않는 한 하나가 지나가면 또다른 고가 닥쳐 오는 것을 면할 길이 없게 된다.

내가 태어난 것부터 인과의 산물이요 과거의 없이 쌓이고 뭉쳐 오늘의 내가 되었으니 그 업보가 괴롭다면 한 없이 괴롭겠지만 한편 고야말로 나를 해탈의 길로 이끄는 수면 과정이라 생각한다면 오히려 감사하게 여겨야 할 일이 되기도 한다. 인생이 고해라지만 동시에 나를 제도하는 과정이기도 하다. 그러면 인생은 마냥 고만은 아닌 것이다. 그러기에 고다, 업(業)보다, 운명(命)이다 하기 이전에 일체 경계를 놓고 관하는 수행에 전념할 일이다.

협 찬: 한승우·한기영·한기철
한기성·한재준