

건강백서

심장

심(心)과 심장(心臟)은 어떻게 다르냐는 질문을 받는 경우가 가끔있다.

'심'이란 개념에는 심장으로 대표되는 순환기계통 전부와 인체의 성장하는 기능과 그곳에 깃드는 정신으로 표현되는

지 못한 생활에서 기인된다고 본다. 특히 지나치게 기름진 음식을 많이 섭취하고 운동으로 적절히 소모하지 못할 경우에는 콜레스테롤이 높아져 고혈압이 되고 심장자체에 혈액을 공급하는 관상순환(冠狀動脈)까지 장애를 받아 심근경색 등을 일으키는 수가 많다. 한의학에서도



기름진 음식·커피 과다 섭취 심근경색 등 심기능 장애 초래

신명(神明)까지 포함된다. 심장은 장기로서의 심장 자체를 말한다. 흔히 심장이 좋지 않다는 것은 심장자체가 기질적으로 나빠서 그 정도가 진단하기에 나타나는 경우도 있지만 외부 진단소견으로는 찾기 힘든 경우도 적지 않다. 심장은 태중(胎中)에서 생성되어 박동(拍動)을 시작하게 되면 경생을 하지 않고 움직여야 하는 고된 임무를 갖고 있다.

후미(厚味)를 많이 섭취하면 심포(心包)의 활동에 장애가 있어 음식물과 운동의 중요성을 강조 하였다. 심장은 박동을 주기적으로 하기때문에 여하한 장애도 심혈(心脈) 즉 심장마비를 일으키므로 주의하여야 한다.

심장은 심장신(心臟神)이라 하여 정신을 주관한다고 하였는데 이는 정신적 영향이 심장박동현상에 깊이 관여하기 때문이라고 본다. 연속적으로

정신적 부담이나 자극을 받게되면 심인성(心因性) 심기능 장애가 발생한다. 자율신경계통에 기능적 혼란(紊亂)이 오기 때문이다. 특히 커피나 어떤 특수약물의 과용, 남용은 증상을 더욱 악화시키는 경우도 있다. 커피의 적당한 섭취는 심장활동을 자극시켜 적응력향상에 도움이 된다는 보고도 있다. 그러나 역시 지나친 섭취는 삼가해야 한다. 류마티스성 심근염(心筋炎) 혹은 섬유종(纖維腫)으로 인한 기능장애들은 장기(長期)가 장기만성화(長期慢性化)되거나 완벽하게 치료되지 못하는데서 온다. 철저한 치료와 평소 운동을 통한 단련 및 적절한 휴식이 필요하다.

윤을상 (한의학 박사)

觀音鳥가 되리라 ②

주부신행담

나 는 필과 정근을 함께 하며 깊어가는 겨울밤을 지냈다. 싸움이였다.

나와 싸우고 마구니와 싸웠었다. 그러다가 쓰러진 새벽 나는 흥척스럽게 생긴 귀신들이 나를 끌어 뜰려고 달려드는 것을 보았다. '관세음보살' 안을 외치는 내 모습과 나를 공격하는 귀신의 긴 싸움. 그리고 '내가 갔다'라며 순식간에 사라지는 귀신. 나는 정신을 차렸고 그 비몽사몽간의 일이 생생히 떠올랐다. 그날 아침 나는 온 몸이 날아갈 듯 가벼웠다.

"관세음보살님을 먼 발치에서 만났구먼." 내 얘기를 듣고 스님은 이렇게 짧은 말로만 해주었다.

해인사에서 3일기도는 내게 큰 힘이 되었다. 스님은 먼발치라고 말했지만 나는 언젠가 가까이서 관세음보살님을 친견할 수 있으리란 확신도 얻었다. 무



그림·이준석

'마음에 때가 끼면 안되지' 나는 더 열심히 관음정근을 했고 사업도 잘 되었다. 그러던 어느날 암이라는 먹구름이...

엇보다 그 이후로 기도를 하면 마음이 안정됐고 잠이 깨어지지 않았다.

서른살에 나는 사업을 시작했다. 외류 원단을 납품하는 일이었는데 생각보다 쉽지 않았다. 외국적으로 시작한 일이었는데 모든 것이 생각대로 되지 않았다.

그렇다고 내가 쿠모한 계산을 하거나 불가능한 일을 추진한 것은 아니었다. 주변 사람들은 하나같이 "사업은 운이 따라야 하는거야. 조금만 더 기다려봐." "돈이 그냥 벌여지는 거야. 돈밖에 있는 사람은 따로 있잖아."라며 위로를 하기도 했다. 어쨌거나 나는 힘들었고 포기할 수도 없었다. 그 무렵 나는 사업상 바쁘다는 핑계로 짙은 갈 염주조차 못끼고 있었다. 몸시도 피곤하던 어느날 "그래 관세음보살님께 도움을 요청하자. 천수천안으로 모든 증상의 고통을 건져 주신다고 하지 않던가."라는 생각이 문득 떠올랐다. 그 주말에 해인사로 갔다.

웅진전에 앉아 '관세음보살보문품'을 읽고 또 읽었다. 스님께서 "이걸 일심으로 읽어 백독 천독 만독을 하라구" 하시며 주신 책이었다. 저녁공양과 예불을 마치고 웅진전에서 철야기도를 했다.

관세음보살님을 만나게 되니 그날 밤을 새웠다. 그리고 새벽에 휴식을 취하다 다시 비몽사몽간에 두개의 촛불이 하나로 모이더니 점점 큰 불덩이로 되는 것을 보았다. 화들짝 놀란 나는 "불이야. 불. 불!"하며 그 불덩이를 끌어 안았다. 꿈은 아니었다. 그렇다고 현실이라 하기에 너무 경황이 없는 짧은 순간의 일이었다. 다시 '보문품'을 소리내어 읽었다. 먼동이 터오는 그 고요한 시간, 폭풍소리는 내 안에서 나와 다시 내 마음으로 파고 들었다.

"이제 돈을 많이 벌게 될거야. 돈이 벌어지면 마음이 더러워지는게 세상이거든. 그러나 마음에 때가 끼지 않도록

보문품을 더 열심히 읽고 수시로 정근을 하도록. 관세음보살님을 법계를 두루 보고 어루만지는 분이시나..."

스님의 말씀은 새로운 힘을 주었다. 어쩌면 기도영감이랄까 나도 영을지 모른다는 기대도 했다. 안 풀리는 사업을 생각하던 기도영험은 더욱 간절했었던 사이다. 그런데 정말 일이 잘 풀렸다. 돈이 벌리기 시작했다. 바빠졌다. 그래도 스님의 말씀을 잊지 않고 보문품을 읽고 관음정근을 부지런히 했다. 그것은 마음에 때가 끼어 비몽사몽간 사업이라는 소리를 듣지 않기 위한 노력이기도 했다. 내가 손해를 볼지언정 남에게 해를 입혀서는 안될 일이다.

관세음보살님께서 내게 새로운 힘을 부여해 주셨다면 스님은 내게 그 힘을 잘 쓰는 지혜를 주신 것이라고 생각했다. 그래서 아무리 일이 바빠도 해인사 웅진전에 가서 기도하는 일만은 게을리 하지 않았다.

몇년간 사업은 잘 됐고 열심히 살았다. 그런데 또다시 나에게 불행의 먹구름이 드리워졌다.

"암입니다. 전진이 많이 된 것은 아니지만 수술을 받는 것이 좋겠습니다."

심상행 (서울 동직구 심도동)

◆ The mind of the Muni is accomplished in deed and word; Gotama, who is accomplished by his knowledge and conduct, let us (go and) see.

상인의 마음은 언행(言行)으로 나타낸다. 고타마는 지혜와 도덕적인 풍행을 통해 가르치는 분. 우리 함께 고타마를 뵈러 가자. 설산아차가 말했다.

◆ Come, let us (go and) see Gotama, who has legs like an antelope, who is thin, who is wise, living on little food, not covetous, the Muni who is meditating in the forest.

우리는 고타마를 뵈러 가자. 그는 영양(羚羊)처럼 여린 정강이를 가졌고, 총명하며 소식(小食)을 해 음식을 탐내지 않고 숲속에서 조용히 사색하고 있다. 설산아차가 말했다.

◆ Having gone to him who is like a lion, a lonely wandering elephant, and who does not look for sensual pleasures, let us ask about the deliverance from the snares of death.

영어로 배우는 경전

숫타니파타 ④6

온갖 욕망을 풀이보지 않고 마치 사자처럼, 코끼리처럼 홀로 가는 그에게 가서 우리는 물어보자. 죽음의 울가미로부터 벗어나는 길을

◆ Let us ask Gotama, the preacher, the expounder, who has penetrated all things, Buddha who has overcome hatred and fear.

열어 보이는 분. 풀어서 밝히는 분. 모든 사물을 간파하고 증오와 공포를 초월하여 눈을 뜬 고타마께 우리는 물어보자.

- *Mun (베달라) 성인, 덕이 높은 사람
- *'he accomplished (~에게 학업·가예 등을) 가르치다
- *'dust and word 언행(言行) (dust 행위)
- *'sordid (n) 흉물, 형위
- *'ambition (n) 영망(野心)
- *'thin (a) 여린, 살이없는
- *'covetous (a) 탐시 탐내는, 탐욕스러운
- *'sensual (a) 육체적인 감각의, 관능적인
- *'pleasure (n) 즐거움, 쾌감
- *'deliverance (n) 해방, 석방

오종욱 기자

1996 문학의 해 해외불교문화 다이제스트

연꽃 ①

아니플라 김작

로효프는 집으로 돌아 왔다. 어머니는 침대에 깊히 누워 있었다. 로효프는 임종을 기다리는 어머니의 마른 얼굴에 입을 맞추며 부패해 가는 육신의 냄새를 맡았다. 그는 오랜 세월 동안의 이별 후 다시 만난 어머니에게 슬픈 감

격의 말을 하고 싶은 마음이 굴뚝 같았다. 그러나 그런 말을 한다는 것은 아무짝에도 쓸모가 없는 일이었다. 어머니가 누워 있는 침대 옆에는 늙은 한국인이 앉아 있고 그 옆 의자 위에는 오렌지 그릇 바구니가 놓여 있었다. 로효프가 사온 선물이었다. "어머니, 어머니, 불쌍한 어머니... 어머세요, 나를 알아 보시겠



그림·심민섭

어요" 로효프는 고통과 희망을 느끼며 늙고 부어오른 얼굴을 응시했다. 그러나 어머니는 기력을 차리지 못하고 아주 조그마의 변화되는 표정을 보이고 있을 뿐이었다. 그 늙은

부인은 자기 옆에 앉아 있는 로효프를 보자 눈물을 흘리며 마음 속으로 간청했다. "어머세요, 나를 불쌍히 생각해서 나에게 손을 내밀어 주세요. 외로운과 어둠과 참을 수 없는 고통

속에서 죽어가지 않도록 내가 붙잡을 수 있는 한숨의 지푸라기를, 한 조각의 세계를 먼저 주세요." 로효프를 아들로 인식하지 못한 듯한 어머니의 간청에 이어서 미지의 그 남자(로효프)는 마치 신이기에 한 것처럼 그녀에게 몸을 숙여 아직 살아 있는 그녀의 왼손에 두

로효프는 고통속에 죽어가는 어머니 왼손에 한송이 연꽃을...

엇을 올려 주었다. 그것은 한송이 연꽃, 오렌지로 만들어진 연꽃을 담은 한송이 조화였다. 그 꽃은 로효프의 화가다운 능숙한 손재주로 피어난 것이었다. 로효프는 오렌지의 껍질을 벗겨 한

장 한줌을 골라처럼 만들어 이미 그것은 오렌지가 아니라 막 피고 있는 연꽃을 떠 올렸다. 로효프는 그 꽃이 완성되자 어머니의 손바닥 위에 조심스럽게 올려 놓았다. 그러자 갑자기 그녀의 한쪽 눈에서 눈물이 흘러 내렸다. 로효프는 어머니에게 오렌지 연

꽃을 선물하며 그 속에 은밀한 의미나 어떤 의도를 표현 한 것은 아니었다. 다만 그녀에게 예술이란 어떤 것인가를 이해시키고 싶은 마음의 무의식적인 표현일 뿐이었다. 그러나 그것은 어머니에게

가져 온 최초의 선물이었었고 다가오는 어머니의 죽을 앞에서 그가 완전히 속수무득임을 입증하는 물건이기도 했다. 날이 밝았을때 로효프는 머리를 어머니의 침대에 던 채 잠에서 깨어났다. 눈을 뜨자 그의 시선에는 오렌지 연꽃을 감싼채 무의식적으로 그것에 몰두하고 있는 어머니의 손이 보였다.

문자역력

아니플라 김은 1906년 조선에서 농토를 잃고 민주를 거쳐 러시아로 망명한 한국인의 후예다. 카자흐 공화국에서 태어난 그의 조부는 소련에 사는 우리 동족의 모교과 러시아 문학의 새로운 흐름을 제시해 준다. <다방의 노래> <동행의 자부심> <사람들의 방랑자들> 등의 대표작들은 한국인의 혼과 러시아문학의 전통을 융합했다는 평을 받고 있다.

생활 속의 불교 ⑨

아무 것도 믿지 않고는 살 수 없다

지하철의 노선도를 의심하는 사람은 없다. 1예를 더하면 2가 된다는 사실도 누구나 믿는다. 객관적이고 과학적이라는 이유 때문이다. 그러나 객관적·과학적인 사실이 언제나 진리인 것은 아니다. 서로 간에 동식관계가 성립될 때 도 있고 그렇지 않을 때도 있다. 또 아무리 객관적인 사실이라해도 영원불변일 수는 없다. 물 한컵에 물 한 컵을 더하면 물 두컵이 아니라 한 컵이다. 지하철의 노선도 때로는 바뀔 수 있다.

고로 우리가 객관적·과학적 사실이 기 때문에 믿는다고 할 때 그것은 하나의 신념체계일 뿐 만고불변의 진리는 아니다. 따지고 보면 지구의 자전속도가 24시간에 1회전이라는 것도 다만 그렇게 믿는 신념체계에 불과하다.

과학적으로 입증되어 만인이 그렇다고 믿는 것도 세월이 흐르다보면 수정이 불가피해지거나 전혀 새로운 이론의 도전에 직면한다. 과학문명의 발달사를 보면 실은 과학이라는 것도 무조

건 믿을 대상은 못된다는 점을 실감하게 된다. 과학은 그냥 과학적이지 무조건적으로 믿어 버릴 그 무엇이 아니다. 고로 예전대 서양은 과학적이고 동양은 비과학적이라는 말은, 그래서 서양 것은 믿을 수 있고 동양 것은 믿을 수 없다는 논리로 비약될 수는 없다. 또 객관적인 것은 믿을 만하고 주관적인 것은 믿을 바 못된다는 말도 실은 지성적인 언사가 아니다.

석가모니 부처님께서 2천5백여년 전에 발견하시고 설하신 내용에 대해 지금껏 어느 누구도 반론을 제기하지 못하고 있다. 아니, 수많은 석학, 선지식들이 한결같이 증명하고 믿고 따라왔다. 그러면서 박수를 치고 감탄하며 환호했다. 학자를 발견했다는 사람, 말씀이 틀렸다고 부정한 사람은 2천5백여년 동안 단 한 사람도 없었다. 그가 아무리 명석한 사람이었음지라도 반론은 커녕 함으로 감탄한 나머지 다른 사람



들에게 무조건 믿고 따르라고 외쳐왔다. 말씀이 객관적이거나 사실적이라는 토를 달면서 그렇게 하라고 한 게 아니라 말씀이 곧 진리이니 '무조건 믿을 것'을 강조했다.

그러나 어떤 사람들은 단지 오관을 통해 보고 듣고 확인할 수 없다는 이유만으로 말씀을 믿으려 하지 않는다. 확인할 수 없으니 객관적이지도 사실적이지도 않으며 따라서 선뜻 믿을 마음이 생기지 않는다는 것이다. 하지만 보라. 눈에 보이지도 손에 잡히지도 않지만 그래도 '누구나 '마음'을 확신하고 있지 않은가. 보이지도 않고 확인하기도 어려운 것을 믿기엔 웬지 스스로 비지성적 인간이라는 생각이 들기도 할 것이다. 그러나 보이고 들리는 것을 믿는다는 사실도 하나의 신념체계일 뿐인 이상 지금 내가 확인하지 못한다는 사실은 불신의 이유로서 함당치 않다. 더구나 학교에서 또는 사회에서 가르치는 내용은 확인없이도 덜컥 믿어 온 우리가 아닌

가. 그러면서 유독 역대 선지식이 옳다고 가르치는 말씀만큼은 못믿겠다고 한다면 그것은 자기모순이거나 어리석음의 표현에 불과할 것이다.

인구 1백명 중에 5명은 종교를 갖고 있고 나머지 95명은 비종교인이라고 한다. 누구나 다 종교를 가져야 할 이유는 없지만 종교를 갖는게 편지 나약해 보인다거나 비지성적인 것 같다고 하는 경우라면 이는 다만 어리석음에 해당된다. 부처님께서는 우리들을 무명(無明)에 빠지게 하는 탐·진·치 삼독심중에 치(痴)- 어리석음이 가장 위험한 병이라고 하셨다. 그것은 믿음을 차단하기 때문이다. 믿음을 공덕의 어머니요 믿음을 없이는 결코 도에 이를 수 없다고 한다. 불자다운 믿음을 견고히 할 일이다.

협찬: 민하너