

건강백서 ②

허리

허리는 척추 가운데 요추(腰椎)에 해당되는 부분으로 상체와 하체를 연결시켜주는 역할을 하고있다. 전방으로는 대소장과 자궁이나 방광 등 비뇨생식기관이 들어있어 상당한 중량이 되어 이들을 지탱하는 기능역할을 하는 부분이라고 볼 수있다. 단순한 물리적인 기능역할 외에도 비뇨생식기의 기능이 실상은 허리에서 온다고 봐야한다. 한의학에서 말하는 하초(下焦) 신(腎)기능이 모두 허리에서 연된다라고 볼수있다. 허리가 튼튼해야 정력적으로 일할 수 있고 정력이 강해야 활발한 생식기능력을 갖는 것은 사실이다. 더구나 주로 서서 생활하는 사람은 허리 건강에 유의해야 한다.

자세불량 요통·척추기형 원인 영양 균형 섭취·체중조절 필수



허리병 즉 요통은 척추성(脊椎性), 요근성(腰筋性), 연관장기(聯關臟器) 질환에 의한 합병증 등 몇가지로 원인을 구분할 수 있다. 척추성은 결핵, 매독 등으로 인한 척추결핵, 척추추간관탈출로 인한 신경저축(디스크성 요통) 퇴행성 변화나 외부 충격 타박으로 인한 척추손상, 만곡 등 척추기형이 원인이 될수있으며 요근성은 요근이 과로나 타박 충격 등으로 무리가 되거나 근육결을 일으켜서 발생하며 신장 수뇨관 요로 방광 등 비뇨기에 염증이 결석 종양이 발생했거나 대소장 등의 염증 종양 난소 자궁 고한 요도 집합선 등 남녀생식기 계의 염증 종양이 생겨 발생하는 것이다. 그 외에 긴장 강박성으로 오는 신경성이나 과도한 성생활 등 질병외적 원인 등 다양하다.

윤을상 (한의학 박사)

觀音鳥가 되리라 ③ <끝>

주부신행담



그림·이준석

는 의사의 말을 믿지 않았다. 자 나 공암에 걸려 고생하는 사람이 있다는 얘기를 들은 적은 있지만 그것이 나의 일이 되었다는 것은 받아들이 수가 없었던 것이다. 의사는 조직 검사 결과를 설명하는 것으로 미치지 않고 컴퓨터 촬영 사진을 보여주며 중앙이 생긴 부분을 설명해 주기도 했다. "아주 심한 정도는 아니고 수술을 하면 된다"나 수술을 하도록하자. 편한 고집 부리다가 더 고생할 수도 있지 않겠느냐."

가족들은 수술을 원했지만 나는 싫었다. 그래서 도망칠 뻔했다. 직원들에게 일을 맡기고 집으로 들어갈 때 나는 '관세음 보살님이 의사인데 누구에게 수술을 맡긴단 말인가'란 믿음만 굳게 지니고 있었다.

"마음이 짓고 마음이 고치는게 병이야. 의사의 말을 따르는 것과 자녀의 마음을 따르는 것 가운데 어느게 현명한지는 아무도 짐작할 못했는지, 아무도 큰 마음을 내어 병마를 이겨 봐."

그간의 얘기를 다 들으신 스님은 나 산사의 흥련암을 찾아가라고 하셨다. 해수관을 앞에서 '관세음보살님, 저는 병을 얻어 이렇게 당신께 의지하려 왔습니다. 부디 자비의 손길로 내 병마를 풀리쳐 주십시오'라고 기도했다. 그리고 기한도 없이 흥련암에 머물며 기도를

"이제 안아플테니 자비행을 하도록..." 검사결과를 보며 눈물을 쏟았다 그리고 발원했다 '관음조가 되리라'

했다. 가을이 가고 겨울이 찾아왔다. 서늘의 식구들은 걱정을 했지만 내가 아무런 고통없이 기도만 하며 지내는데 놀라와 하기도 했다.

흥련암에는 관광객들이 많이 찾아오기 때문에 철마로 철마를 끌고 다니는 겨울과도 소리를 들으며 관음경을 하고 절을 하기도하면 어느새 일출의 정열한 의식이 펼쳐지곤 했다. 일출은 날마다 새로웠다. 새 희망이었다. 문뜰 문뜰 들어오는 바람은 저마다 풀냄의 매서움을 알새우고 있었다. 겨울이 깊어 갈수록 밤이 깊어 갈수록 바다바람은 날카로워졌다. 그러나 그만큼 나의 기도는 일심으로 모이고 있었다. 굳은 믿음이 있느냐만큼 나는 물러서지 않고 관세음보살님을 불렀다.

백일을 넘겼고 해가 바뀌고 다시 반백일이 넘어선 어느날 눈발이 흠날리고 하늘이 무겁게 내려 앉아 있던 그날이었다. 하늘과 땅과 바다가 약속을 한듯 흥련암을 고즈넉함 속에 얼어 붙게 했

다. 관광객도 별로 없었다. 저 바다에선 파도만이 철썩거리는 가운데 밤이 찾아 왔다. 그날도 나는 번함없이 기도를 했다. 관음경을 하며 절을 하는 가운데 밤은 깊어갔고 깃가에 들리던 바람소리 파도소리도 들리지 않았다. 늘 그랬다. 기도에 몰입하면 누가 들어왔다 나기도 모르기 일쑤였다. 그 새벽에 나는 꿈 아닌 꿈을 꾸었다. 해인사 응진전에서처럼 꿈이라고 하기엔 너무 생생하고 현실이라고 하기엔 너무 놀라운 그런 일이었다. 그래서 꿈 아닌 꿈이라고 밖에 말할 수가 없는 것이다.

웃듯 머리도 새하얀 할머니였다. 조용히 내게 다가와서 '왜 그렇게 지극히 나를 부르느냐'고 하더니 내가 아무런

대답을 못했음에도 불구하고 모든걸 다 안다는 듯한 자비로운 미소를 보였다. 그리고 내 눈물을 조용조용 주물러 주시는 것이었다. 나는 어쩌면 이렇게 시원할 수 있을까라는 생각을 하며 할머니에게 몸을 맡기고 있었다.

"이제 안 아플게야. 이제 관세음보살의 자비행을 행하도록 해라."

"아니, 그럼 할머니는 관세음보살님이 신가요?"

그 순간 눈 앞에는 아무것도 보이지 않았고 나 혼자 법당에 앉아 있음을 알았다. 몸이 한없이 가벼웠다. 열흘을 더 흥련암에 머물며 기도를 하고 서울에 돌아와 병원에 갔다. 의사는 전번의 사진과 새로 찍은 사진을 번갈아가며 보고는 믿을 수 없는 일이라고 했다. 암이 없어졌다는 검사결과 앞에서 나는 눈물을 쏟았다. 그리고 '관세음보살의 자비행을 실천하는 관음조가 되리라'고 발원을 했다.

심상행 (서울 동직구 상동)

◆ In what has the world originated? - so said the Yakkha Hemavata - with what is the world intimate? by what is the world afflicted, after having grasped at what? 인간은 어떻게 생성되며 무엇을 사랑하게 됩니까? 또 인간은 어떤 것을 집착하게 되고 무엇으로 인해 괴로워합니까? 설산야차가 물었다.

◆ In six the world has originated, O Hemavata - so said Bhagavat - with six it is intimate by six the world is afflicted, after having grasped at six. 설산야차여! 인간은 여섯가지 것으로 인해 생성되고, 여섯 가지 것에 집착하고 사랑을 하게 된다. 또 그 여섯가지로 인해 고통을 당하게 된다. 성인이 말했다.

◆ Hemavata said: What is the grasping by which the world is afflicted? Asked about salvation, tell (me) how one is released from pain?'

영어로 배우는 경전 숫타니파타 ④

설산야차가 말했다. 세상 사람들을 괴롭힌다는 집착이란 무엇입니까? 고통으로부터 벗어나는 길을 말씀해 주십시오. 어떻게 해야지만 고통에서 벗어날 수 있는지 저에게 구체적책을 가르쳐 주십시오.

◆ Bhagavat said: Five pleasure of sense are said to be in the world, with (the pleasures of) the mind as the sixth; having divested oneself of desire for these, one is thus released from pain.

성인이 말했다. 인간에게는 다섯가지 욕망이 있다. 이러한 욕망을 떨쳐내고 고통으로부터 벗어날 수 있는 여섯번째로써 의지가 있다.

- *world (n) 세계, 인류(인간)
- *originate (v) 생기다, 시작되다 (-in)
- *intimate (v) 친하다, 사랑하다 (be ~ with)
- *afflict (v) (정신적·육체적으로) 괴롭히다
- *grasp (v) 움켜잡다, 집착하다
- *release (v) 놓아주다, 석방하다 (-from)
- *ard (n) 의지, 비본공라, 마음
- *divest (v) 벗다, 떨쳐내다 (-oneself of)

오종욱 기자

1996 문화의 해

해외불교문화 다이제스트

연꽃 ② 아나톨리 김 작

어머니의 잠자는 얼굴을 손바닥으로 쓰다듬던 로효프는 어제의 쓰라린 밤을 떠올렸다. 어젯밤 어머니는 잠간동안 눈을 뻤으나 그를 한번도 쳐다보지 않고 오로지 연꽃만 바라보며 불가해할 만큼 신경을 거기에 집중했었다. 로효프는 또한

그가 모르는 사이에 잠든 다음 아침에 스쳐지나듯 끈 끈의 빛모락도 띄울었다. 그것은 아마 저 미래의 먼 겨울에 관한 꿈이었을 것이고 어쩌면 그가 일본에서 사게될 아름다운 모피옷과 빨간 입어우의 기이한 죽음에 관한 꿈이었던것 같았다.

로효프는 어머니에게 마실 것을 좀 드려야 했다고 생각했다. 그녀는 이미 먹을 능력을 상실하고 있

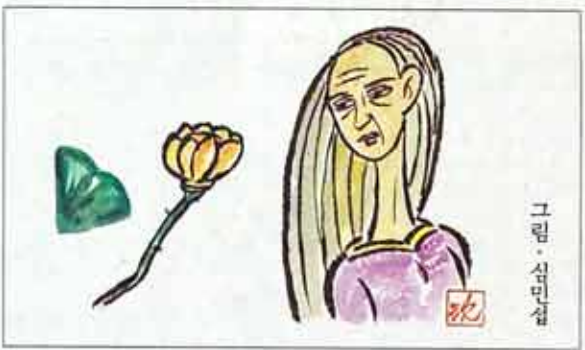
었다. 어찌 저녁부터 한 모금 마시지 않았다. 로효프는 꿀 설탕물을 만들어서 다시 침대 옆에 앉았다. 그는 어머니의 말라붙은 입술 사이의 어두운 틈새로 그 액체를 한 숟가락씩 흘려 넣어주고 그 결

폭풍설과 바다의 격렬한 포옹이 만든 설국의 새날이 시작되었다

과를 지켜 보았다. 짐치로 설탕물은 입에 가득차게 되었으나 어머니는 그걸 삼키지 않았다. 모든 살아있는 것들의 중요한 습관이 그녀에게는 벌써 상실되고 말았음이 틀림없었다. 어머니는 그 물들을 다 토

내내고 말았다. 죽어가는 어머니의 붉어진 얼굴과 딱지진 입술이 고통스러운 걸음을 일러주고 있음에도 불구하고 그녀가 더 이상은 물을 한모금도 마실 수 없다는 것을 알고서 로효프

는 울음을 터뜨렸다. 그리고 로효프는 가난으로 얼룩진 집안 구석구석을 둘러 보았다. 스케치북을 꺼내 소리없이 집안의 초췌한 모습들을 그리기 시작했다. 간호사가 다녀갔다. 그녀 역시



그림·심민섭

어머니의 죽음을 막을 수 있는 어떠한 일도 하지 못했다. 저녁에 다시 돌아 온 간호사는 어머니의 수외와 깨끗한 잠옷을 준비해 왔다. 로효프는 그녀와 어머니의 옷을 갈아 입었다. 로효프는 어머니의 죽

신에서 다시한번 죽음의 고통을 온몸으로 받아들이고 있는 어머니를 볼 수 없었다.

그날 밤은 눈이 내렸고 바람이 거칠게 불었다. 간호사는 어머니의 입술이 다가오는 시간과는 상관 없

는 사람인양 로효프에게 자신의 모습을 그려달라고 요청했다. 로효프는 그다지 흥미 없는 그림을 그렸고 눈은 계속 내렸다.

그날 밤은 열병같이 폭풍같은 흥분 속에서 지나갔다. 그것은 자제의 포기였고 항방의 어수선한 근심이었다. 밤은 자신의 커다란 상실에 대해 눈물을 흘렸다.

그리고 이제 설국의 새날이 시작되었다. 새날은 빛에 가득했다. 해변가에는 검은 바다가 누워 마치 먼 세계에 사는 것처럼 꿈꾸어 얼을 포기하여 뒤달린 얼굴을 한물결 한물결 부드럽게 선보이고 있었다. 그 얼굴을 그날 밤 하얀 폭풍설과 검은 바다의 격렬한 포옹에 의해 태어났다. 로효프는 그림이 유난히 길다는 생각의 끝에서 아침을 맞은 것이다.

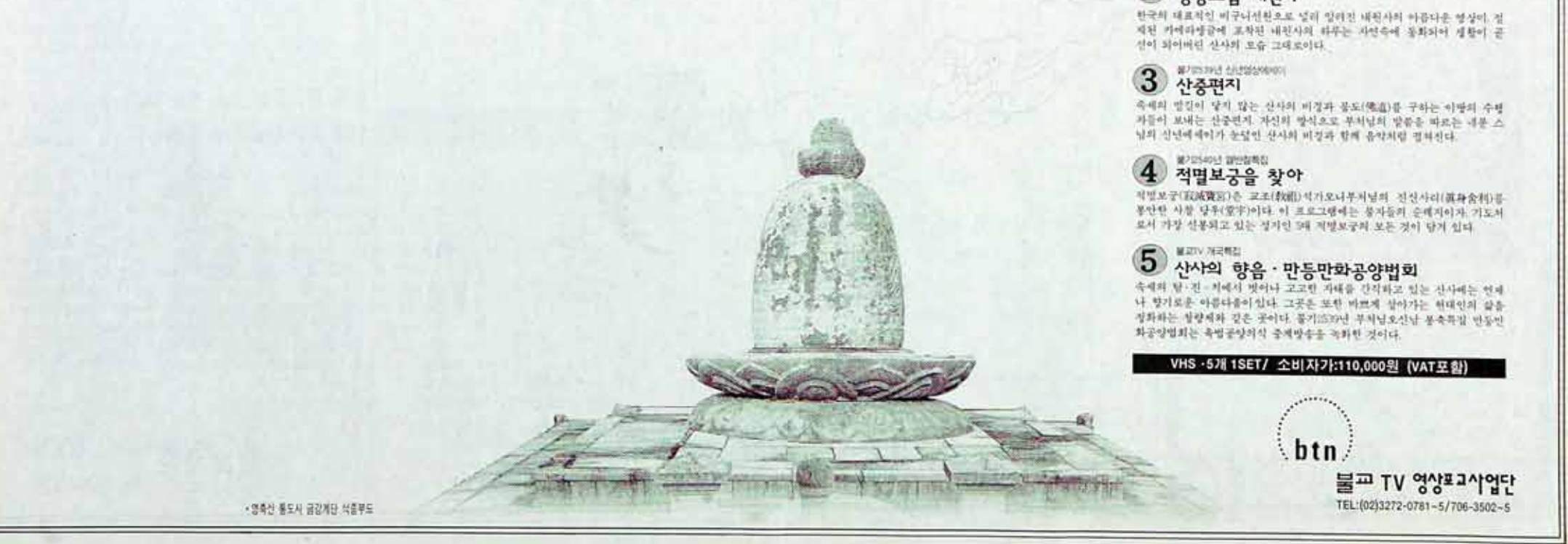
격조높은 작품·감동적인 영상-불교TV영상물

불교TV 특집 다큐멘터리시리즈 제2집 5선 출시

- 1 출가 새로운 탄생**
수제신립과 불교교육의 대표기 가람·불보살(佛寶宗) 통도사를 배경으로 펼쳐지는 수백사들의 치열한 구도정신을 담은 작품. 한국불교인이 간직한 독특한 수백사문화와 과정을 보여주는 감동적인 영상이 펼쳐진다.
- 2 영상포럼 내원사**
한국의 대표적인 비구니선원으로 널리 알려진 내원사의 아름다운 영상이, 절제된 카메라와 함께 포착된 내원사의 하루는 자연속에 동화되어 생명이 공성이 되어버린 산사의 모습 그대로이다.
- 3 산중편지**
죽세의 영감이 닿지 않는 산사의 비경과 풍도(風道)를 구하는 이방의 수행자들이 보내는 산중편지. 자신의 말직으로 부처님의 발품을 따르는 내본 스님의 신념과 애가 눈앞의 산사의 비경과 함께 음악처럼 펼쳐진다.
- 4 적멸보궁을 찾아**
적멸보궁(寂滅寶宮)은 교주(教主)석가모니부처님의 진신사리(眞身舍利)를 봉안한 사찰(刹宇)이다. 이 프로그램에는 승려들의 순례지이자 기도처로서 가장 신성되고 있는 경지인 5대 적멸보궁에 모든 것이 담겨 있다.
- 5 산사의 향음·만동만화공양법회**
죽세의 향·진·치에서 벗어나 고고한 지대를 간직하고 있는 산사에는 언제나 향기로운 아름다움이 있다. 그곳은 또한 비껴가려는 현대인의 삶을 정화하는 청정지대 같은 곳이다. 불기2539년 부처님오신날 불속죄일 만동만화공양법회는 죽명공양회식 중계방송을 계획한 것이다.

VHS·5개 1SET / 소비자가:110,000원 (VAT포함)

불교TV 영상물은 한잔의 맑은 차처럼 山寺의 향음이 그윽합니다.



btm
불교 TV 영상포럼사업단
TEL.(02)3272-0781~5/706-3502-5