

건강백서

위(胃) ①

우리나라 사람들이 평소 가장 많이 앓아 보았던 증상이 무엇인가를 조사했더니 소화 불량(消化不良) 특히 위(胃)에 문제가 생겨서 고통을 받는 경우가 제일 많았던 것으로 보고된 적이 있었다. 구태어 이런 조사통계를 믿지 않더라도 소화불량이나 속(胃)이 불편해서 고생했던 경험은 너무 흔해 병이라고 보지 않을 정도로 많다고 본다. 위는 모든 음식물을 입을 통해서 받아들여 주물럭거리면서 분비되는 위액(胃液)이

문어 달걀이 되고 위액이 분비되면서 씹어서 삼켜 내려오는 음식물을 자동적으로 주물럭거리며 죽(粥) 모양으로 만든다. 위액은 상당한 강산(強酸) 이어서 어지간한 세균이나 미생물을 막아낼 수 있고 단백질(蛋白質)을 소화시킬 수 있다. 위액이 적절하게 분비되면서 신선한 음식을 적당량 취하면 거의 탈없이 소화시켜내게 되어 있다. 양식(洋食)에서 음식을 들기전에 '에피타이저'를 들게되면 위장막과 위액분비에 관계되는 신경을 자극하여 분비가 촉진된다. 우리의 전래(傳來) 음식



위액 분비 세균·미생물 살균 효과 식사 전후 물 많이 마시면 소화 장애

골고루 섞여지게 되어 소화수가 잘 되도록 만들어 주는 중요한 기관이다. 우리 몸통의 중앙 측 배, 심장과 대, 소장의 중간에 위치하여 후면으로는 등뼈의 뒷덜을 받아 약간 왼쪽으로 누운듯이 존재한다. 어릴적에는 거의 수직(垂直)으로 서있어 젖이 나 우유를 먹던 등을 도닥 거려서 트림을 하게 해주어야 밖으로 트림을 방지할 수 있다. 위는 위벽의 분비(分泌)부와 아래쪽의 저부(底部) 및 골의 십이지장(十二指腸)부와 연결되는 부분인 유문(幽門)으로 나누어서 부른다. 음식물을 먹기 시작하면 위

식사 습관에 김치국을 한두 수저 들고서 시작하는 것과 상당히 유사하다고 하였다. 또한 식사 직전후에 물을 많이 들게되면 위액이 묽어져서 소화에 장애가 될 수도 있으므로 생각해 볼 문제이다. 그러나 중요한 것은 이런 분비와 주물럭 운동이 자동적으로 이루어진다는 것이다. 그러므로 충격을 받거나 신경을 다른곳에 집중하게 되면 곧바로 위의 기본기능이 위축되어 섭취된 음식물의 불완전 소화로 인한 고통이 시작된다 는 것이다.

운을 상 (한의학 박사)

절망은 없다 ①

주부신행담

여름의 끝자락이 저만치 물러가고 아침 저녁으로 제법 신선한 바람이 불어오면 어김없이 세월 저편에서 떠오르는 일이 있다.

그것은 단 두차례의 전화 통화로 요약되는 짧은 이야기지만 지금도 나에게 더없이 값지고 뿌듯한 감동을 준다. 그 감동은 내가 불교와 인연을 맺고 일을 하는 보람이기도 하다. 나는 어려움에 처하거나 고민에 빠진 사람들과 아픔을 함께 나누며 신령의 즐거움을 느낀다. 간혹 전화 내담자들의 가슴 답답한 이야

나는 직감적으로 '이 내담자가 자살직전의 상태구나. 살아가는 이야기만 해오던 나에게 죽음이라니. 아, 내가 당황해서는 안되지'라는 생각에 긴장했다.

우선 슬픔부터 깨도록 상담을 계속하면서 빨리 신뢰해야겠다는 마음이 앞섰다.

잠착하고 조용하게 이야기를 이끌어 가야하겠다는 생각으로 '알마나 괴로우시면 죽고 싶다는 생각을 하셨습니까. 그러나...'

나는 갑자기 말을 이어갈 수가 없다. 죽음을 눈 앞에 둔 절박한 심정 앞에 과연 나의

부사어에는 공이 가기 시작했다. 아내에게 손찌검도 자주하고 술도 많이 먹게 되었다. 아내의 바람끼는 찾아들 줄 몰랐고 술로 시작되어 술로 끝나는 생활이 시작되었다고 한다. 돌볼 사람없는 아이들은 고아나 다름없어지고 증적없이 사라진 아내에 대한 배신감 때문에 죽음을 생각하게 되었다는 거다.

"그럼 내담자께서는 평소 아내에게 잘못은 없었는지요?"

"이제는 마음도 원망도 없어요. 살기 싫어졌을뿐입니다. 자식을 두고 죽자니 누가 거두겠습니까. 연탄가스도 피워놓고 죽는 것만..."

남자의 처절한 호소문이 계속되고 있었다. 나는 이제 필사적인 마음으로 전화기에 대말았다.

"이 세상에 고통없이 살 수 있는 사람이 몇이나 되겠습니까? 내담자께서도 인생에서 즐겁고 기쁠때도 있었을 텐데 그 부분에 대해 지금부터 생각합시다. 마음을 편안하게 그때를 생각해 봅시다. 이 고통을 참지못해서 죽

"세상이 싫어 두자식과 함께 죽기로 했습니다..." 혀교부라진 상담전화에 온몸이 경직됐다

기를 듣고 내 마음까지 얼얼해질때 한번쯤 푸른 하늘을 바라보고 싶어진다. 참 하나없는 저하 상담실은 그날도 무거운 고요와 삭막한 것들로 있을 뿐이었다. 푸른 하늘이라도 보이면 좋으련만...

무심코 바라본 전화기에서 '따르릉' 벨이 울렸다.

"네 자비의 전화입니다."

그러나 수화기 저편에서는 아무 응답이 없었다.

"무엇을 도와드릴까요? 말씀하시기가 무척 어려우신 모양이군요. 기다리겠습니다. 심호흡을 한번 하시고 천천히 말을 하세요. 전화 끊지 마시고 조금 진정이 되시면 말을 하십시오. 제가 미약하나마 작은 힘이 될 수 있으면 합니다. 저는 전화 주신 분의 생각을 존중하고 싶습니다."

잠시후 한숨과 함께 약간 혀교부라진 소리가 들려왔다.

"선생님 이 세상이 지겹고 싫어서 두자식과 함께 죽어 버리겠다는 생각을 하고 마지막으 로 그동안 쌓았던 한이라도 풀어보려고 전화 했습니다."

그것은 죽음을 앞둔 사람들이 낼 수 있는 절망적인 목소리였다. 순간 나는 온 몸이 경직되고 신경은 칼날같이 곤두섰다.

그 남자 내담자는 술에 취해 있었지만 정신만은 또렷하게 느껴졌다.



그림·이준석

어ழ음은 인생이 무슨 해답을 들려줄 수 있다는 말인가.

"선생님 저는 지금 사는 것 자체가 싫습니다."

자녀의 사연이 '부인은 가솔한 자가 식당이 남았고 아들 둘이 초등학교(4학년·6학년)에 다니고 있으며 부모님은 일찍 돌아가시고 의자갈 곳이 아무도 없다. 그들 부부는 같은 공장에서 만나서 결혼을 했다. 그러나 행복은 잠시, 아내가 자주 집을 비우기 시작한 후로 싸움이 잦고 부

음을 생각한다면 살 용기도 생각해보지 않네요. 부처님의 말씀대로 이 세상이 싫어서 자기목숨과 자식의 목숨까지 끊으려 한다면 그 큰죄를 내세에 가서도 그 업으로 다시 태어나서도 똑같은 지금 상황을 보게될 것입니다. 이것이 바로 윤회의 업보이지요. 아내가 집을 나간 것에도 남편의 책임이 크다는 생각은 안 드는지요?"

"제 잘못도 크지요"

조순자

(대구 자비의전화 교육부장)

◆ Alavaka said: How does one obtain understanding? how does one acquire wealth? how does one obtain fame? how does one bind friends to himself? how does one not grieve passing away from this world to the other?

사람은 어떻게 해서 지혜를 얻습니까, 어떻게 해서 재물을 얻고 어떻게 해서 명성을 떨치며, 어떻게 해서 친구를 맺습니까, 또 어떻게 하면 이 세상에서 저 세상으로 갔을 때 슬퍼하지 않겠습니까?

◆ Bhagavat said: He who believes in the Dhamma of the venerable ones as to the acquisition of Nibbana, will obtain understanding from his desire to hear, being zealous and discerning.

성자들이 열반을 얻는 이치를 믿고 부지런히 정진하고 총명하다면 가르침을 들으려는 열망에 의해서 지혜를 얻는다.

◆ He who does what is proper, who takes the yoke and exerts himself, will acquire

영어로 배우는 경전

숫타니파타 ⑤1

wealth, by truth he will obtain fame, and being charitable he will bind friends to himself. 적절하게 일을 하고 참을성 있게 노력하는 이는 재물을 얻는다. 성실을 다하면 명성을 떨치고 무엇인가를 증으로써 친구를 맺는다.

◆ He who is faithful and leads the life of a householder, and possesses the following four Dhammas virtues, truth, justice dhamma, firmness, and liberality,—such a one indeed does not grieve when passing away.

깊은 신앙을 가지고 가정생활을 하는 사람에게 성실, 자재, 견고와 보시의 네가지 덕이 있으면, 그는 내세에도 걱정이 없을 것이다.

- *acquisition (n) 획득, 습득
- *venerable ones 부처님을 가리킴
- *discerning (a) 명민한, 통찰력 있는
- *yoke (n) 멍에, 굴레
- *earn (v) 노력하다, 움직이다
- *truth (n) 진실, 성실, 정직
- *charity (n) 보시, 주는 것, 관여함

오종욱 기자

1996 문학의 해

해외불교문학

다이제스트

금각사 ①

미사마 유키오 작

나는 어릴 때부터 아버지에게서 금각사 이야기를 자주 들었다. 아버지는 금각사가 황금빛으로 찬연히 빛난다고 말하지 않았지만, 아버지 말씀을 듣고 있으면 금각사만큼 아름다운 것은 이 세상에 들도 없으리라는 생각이 들 정도였다. 나는 어릴적부터 첫 소리가 자연스럽게 나와 주지 않는 말더듬이이다. 그 처음

소리가 나의 내부세계와 외부세계 사이의 문을 열어주는 열쇠라고 할 때, 그 열쇠로는 쉽게 문이 열린 적이 없다. 따라서 나는 오로지 침묵만을 가지고 모든 잔학성을 정당화하는 습관이 있다. 습관이란 바로 평소엔 나를 잘보는 교사나 같은 반 친구들을 모조리 처형해 버리는 공상을 즐기는 것이다. 나의 어린시절의 기억에는 한가지 비극적인 사건이 어두운 과거 속에 숨겨져 있다. 나는 마을에서 일어난 이 비극적인 사건을 통해 한꺼번에 모든 것을 경험하게



그림·심민섭

되었다. 인생, 관능, 배신, 미움, 사랑, 그 모든 것들과 그 속에 잠재해 있는 숭고한 요소들을 나는 기억에서 지워버렸다. 전쟁이 한창 벌어지고 있을 때였다. 숙부 댁에서 두 집 건너에 아름다운 처녀가 살고 있었다. 유키코라는 처녀였다. 그녀는 여학교를 나오자마자 미사마루 해군

되어 버린 것이다. 바깥세상은 내 마음과 아무런 관련이 없이 또다시 내 둘레에 존재해 있었다. 나는 자신도 모르게 유키코 집을 향해 달음질했다. 그때였다. 유키코는 어둠 저편에서 자전거를 타고 오다 갑자기 뛰어오는 나를 보고 몹시 놀랐다. "무슨 짓이야! 말더듬이인 주제에"

을 저주하면 그대로 이루어진다는 확신을 갖게 되었다.

미사마루 해군병원에서 유키코가 사권 장교가 정장에 실감을 느낀 나머지 탈주했다. 헌병은 탈주한 장교를 체포하기 위해 유키코를 찾아가 다그쳤다. 탈주병의 소자를 다그치는 헌병에게 그녀는 강렬하게 거부하는 얼굴로 대담했다. 그러나 그것도 잠시 그녀는 묘한 웃음을 흘리고 이웃마을의 기와라 산의 금각사를 가리켰다.

"무슨 짓이야! 말더듬이인 주제에" 그때부터 유키코를 저주했다

병원의 복복지원 간호사가 되었다. 유키코의 몸은 희고, 탄력이 있고, 어둠침침한 그림자 속에 잠겨있는 향긋한 어린 육(肉)의 모양으로 응결되어 갔던 것이다. 어느 여름날 밤 어린 나는 유키코를 생각하면서 차츰 내가 되어 버린 것을 깨달았다. 의지도, 욕망도 모두가 화석이

유키코는 쏘아붙이듯이 말했지만 그 목소리에는 아침 공기 같은 신뜻한 심그러움이 배어 있었다. 그녀는 뺨을 물리면서 깨달을 밝기 시작했다. 나는 그때부터 유키코의 죽음을 만나거나 빌며 저주하기 시작했다. 그런데 정말로 몇 달 안가서 그 저주가 이루어졌다. 그때 이후로 나는 남

【문학이력】

미사마 유키오(三好紀夫, 1925~1970)는 일본 도쿄에서 출생했다. 16세 때 이미 소설(꽃이 만발한 숲)으로 작가의 길을 걷기 시작한 제2차 세계대전 이후부터 문단에서 확고한 지위를 굳혀 나가기 시작했다. 일본문학사에서 미사마 유키오는 수려한 문장 구사력과 정교 솜씨를 데 없는 완벽한 구성을 소설에서 이뤄내고 있다는 평을 듣고 있다. 그의 대표작으로는 《사랑의 고통》(피도소리) 《영광의 소리》 《중요의 바다》 등이 있다.



연말 완공을 눈앞에 둔 당진제철소 B지구

最大の 민영제철소

한보의 신기술이 만든 민영 최대의 당진제철소! 21세기를 여는 '꿈의 제철소' 완공을 눈앞에 두고 있습니다.

最大の 제철소 단일 민영 제철소로는 최대인 110만평 규모의 당진제철소는 본격적인 천강의 서해안 시대를 연 차세대 제철소입니다.

最初の 수출 국내 최초로 북한 나진항을 통해 중국에 핫코일을 수출한 한보철강은 이미 동남아를 비롯, 이란 등 전세계로 수출시장을 넓혀가고 있습니다.

最尖端 기술 국내 최초로 최첨단 전기로 역연코일 생산에 이어 코렉스공법으로 고품질, 고품가치의 천강을 만듭니다.

最高の 환경 집진시설과 녹지공간, 그리고 무공해 발전소 등 환경을 먼저 생각하고 만들었기에 세계 어디에 내놓아도 자랑스롭습니다.



당진제철소 건설될 무궁무진한 미래

