

### 건강백서 ③

#### 위(胃) ③

최근 바빠진 생활여건으로 인해 끼니를 거른다든지 한두 끼를 포식(飽食)하는 무질서한 식생활 태도가 늘어나게 되어 소화계 특히 위질환이 날로 증가하고 있다. 꼭 하루 세끼를 먹어야만 된다는 원칙을 못 지키더라도(최근에는 '점심'과 '식식'만의 1일 2식이 보편화 되고있다) 나름대로의 일정한 식사시간의 리듬과 균형을 지켜주는 것이 좋은 것만은 확실하다. 물론 위 궤양을 일으키는 특수한 균이 최근 확인되어 근본치료를 주

모든 음식이 한데 모여진다는 의미로 부여된 것이라고 본다. 생명을 유지시키는 기능 중 기본영양을 조달하여 에너지 공급하는 위기능을 강조하여 참고에 비유함은 지나침이 없다고 하겠다. 적절한 식사후에 오는 만족감은 인체의 정서와도 깊이 연관된다. 모든 예외와 열차와 도둑이 먹는 것과 밀접하게 관계한다. '금강산도 식후경'이나 '늦치 밥 먹는 아이의 성격이 비뚤어질 수 있다'라는 표현들은 기본적인 식생활이 해결 되어야만 여가의 문화를 즐길 수 있다는 극명한 표현들이라고

#### 포식등 무절제한 식생활 위 손상 식후 가벼운 운동 소화·전신 활력



장하고 있지만 위산의 제거 내지는 중화와 신경을 관하게 해주는 약제의 결핍으로 위장 질환 치료에 도움을 주고 있는 현실이다. 옛부터 식후에는 반드시 몇 보씩 걸으라고 강조했다. 오죽하면 '밥술가락 놓고서 바로 누우면 소가 된다'고 까지 겁을 주었을까. 물론 소처럼 되새김질을 하는 것을 막지는 못도 있었으나 식곤증을 털어 버리고 적당한 운동은 소화안이 아니라 전신에 활력을 주는 좋은 습관이라고 하겠다. 한의학에서는 위를 '수족(水穀)의 창고'라고 표현했다.

본다. 눈부신 문명의 발전은 우리들에게서 가장 행복하게 확보 되어야할 편안한 식사의 기쁨을 앗아갈 정도로 분주하고 신경이 곤두세워지는 나날로 되어 버렸다. 그리하여 총 업무명으로 이루어낸 풍요로운 음식물들을 앞에 놓고도 제대로 먹지 못하는 '삼의 의미'를 감소시키는 인공적 기아(飢餓)를 강요당하는 위장 질환을 양산해 놓았다. 적절한 양의 음식을 알맞은 온도와 시간에 평온한 마음으로 먹을 수 있는 '인간회복운동'을 해야 할 때가 되었다.

윤을상 (한의학 박사)

### 아들 부처님 ①

### 주부신행담

아침에 벌일 없이 등교했던 승호가 밤 늦도록 돌아오지 않았다. 라이락이 항상 향기를 내뿜는 불남이었다. 중학교 2학년인 승호는 라이락 향기가 좋다고 우리 아파트 단지에도 라이락 나무가 많았으면 좋겠다는 말을 어려서부터 했었다. 그날 아이의 늦은 귀가에 대해 나는 별 신경을 쓰지 않았다. 그저 친구 누구의 집에서 놀다왔다고 미리 전화를 해 주지 않은 것을 따지고 앞으로는 그런 일이 없도록 다짐을 받았다. 한밤에 있는 내 아들의 학교생활에 대해 내가 무심했던 것은 아니다. 담임선생님과 상담도 하고 중상위원의 성적도 꾸준히 보는 추세에서 공부하라는 잔소리로 아이를 피곤하게 하지도 않았다. 그저 알찬 나의 아들이 대견스럽다는 생각을 하고 있었다. 남편도 직장엔 잘 다니고 있었고 나는 단출한 가정을 꾸리기에 최선을 다했다. 그런데 우리집의 행복을 누가 시키면서 아



그림·이준석

### 파출소서 옷 도둑질한 아들 데려온 후 어떻게 해야할까 고민하다 스님께 도움을 청하기로...

들 승호를 그렇게 나쁜 길로 끌고 간 것인가. 승호의 귀가는 그후로 자주 늦어졌고 녀석은 그때마다 미리 전화하는 법도 없었다. 늦게 돌아와서 "친구들과 공부했어요" 아니면 "친구들과 놀다보니 늦었어요"라며 잘못을 빌어 왔다. 한번이 두번되고 두번이 네번 되는 가혹을 받았다. 나는 남편에게 "승호가 나쁜 친구를 사귀는 것 같으니 당신이 조용히 얘기해 보세요"라고 말했다. 남편은 그다지 심각한 상황은 아니니 걱정할 것 없다고 "녀석은 날 뒀어. 나도 그만큼 때는 늦게도 다니고 친구들이 전부이기도 했다구. 열려라. 우리의 아들인데 무슨 일이 있을라구"라고 말했다. 여덟달이 될 때까지 나는 아들을 지켜 보기로 했다. 그러나 그때까지 지켜볼 것도 없이 놀라운 일이 벌어지고 말았다. 녀석이 어느날 아예 집에 들어오질 않았고 태선같이 걱정을 하는 우리 부부에게 열흘째 파출소에서

전화가 왔던 것이다. "아니 이녀석이..." "여보 내가 뭐했어요. 예기 나쁜친구들과 어울리는 것 같다고 했잖아요." 그러나 우리의 말싸움은 아무런 의미가 없었다. 파출소로 어떻게 달려 갔는지 모르게 가보니 녀석이 두명의 친구와 의자에 앉아 고개를 숙이고 있었다. 녀석들은 아파트 단지 옆 동네 의류점에서 옷을 훔쳐 달아나다 붙잡혔다는 얘길 들었다. 나는 기절할 뻔 했다. 아니 기절을 할 수도 없었다. 너무나 어처구니 없는 일이었다. 제가 원하는대로 거의 모든걸 사주었는데 뭐가 모자라 도둑질인가 말이다. 그날밤 남편은 웃게 주인에게 발발 욕을 들어야 했다. 다른 두 아이의 아버지는 아예 파출소로 나오지도 않고 어머니들만 나와 무조전 잘못했다고 비는 관공에 남편이 대표로 담신을 담할 수 밖에 없었던 것이다. 간신히

◆ Pray, ask also other Samanas and Brahmanas far and wide, whether there is found in this world anything greater than truth, self-restraint, liberality, and forbearance. 만일 이 세상에 성실과 자제와 보시와 인내보다 더 나은 것이 있다면, 그것을 널리 사문이나 바라문에게 물어보라.

◆ Alavaka said: Why should I now ask Samanas and Brahmanas far and wide? I now know what is my future good. 아자가 말했다. 무엇 때문에 사문이나 바라문에게 널리 물을 필요가 있겠습니까. 저는 오늘 내세에 이익되는 일을 깨달았습니다.

◆ For my good Buddha came to live at Alavi; now I know where a gift will bear great fruit. 아, 깨달으신 분께서 알라비에 살라 오신 것은, 저를 이롭게 하기 위해서였습니다. 오늘 저는 보시를 하면 어째서 위대한 과보가 얻어지는가를 알았습니다.

### 영어로 배우는 경전 **숫타니피타** ⑤2

◆ I will wander about from village to village, from town to town, worshipping the perfectly enlightened and the perfection of the Dhamma. 저는 시골에서 시골로, 도시에서 도시로 돌아다녀겠습니다. 깨달으신 분과 진리의 뛰어난 것에 예배드리면서.

Vigayasutta  
Vigaya(배우려) 순어, 정화 국어(Vigaya의 로마자음)

◆ I either walking or standing, sitting or lying, any one contracts or stretches his body, this is the maton of the body. 걸거나 서며, 혹은 앉고 눕거나 몸을 구부리고 또는 편다. 이것이 신체의 동작이다.

\*restrain (n) 억제, 속박 (self-restraint 지제)  
\*liberty (n) 보시, 주는 것, 관대함  
\*forbearance (n) 인내, 관용  
\*use (v) 가져오다, 빌다  
\*contract (v) (은혜를)구부리다, 수속한다

오종욱 기자

### 1996 문화의 해 **해외불교문화 다이제스트**

#### 금각사 ③ 미사마 유기오 작

가시와가는 인생에 도달하는 어두운 통로를 가르쳐 준 친구였다. 그것은 얼핏 보면 파멸로 내닫는 것 같이 보이지만 오히려 못하지 않은 슬수르에 비열함을 그대로 용기로 바꾸고 우리들이 악덕이라고 부르는 것을 다시 순수한 에너지로 환원시키는 일종의 연금술이라고 해도 좋았다.

그가 하숙집 처녀를 소개시켜줬다. 그녀가 어떻게 나와 교제할 마음이 생겼는지는 알 수 없다. 처음 나는 눈앞의 처녀를 육망의 대상으로 생각하는 것에서부터 벗어나려고 애쓰고 있었다. 이것을 인생이라고 해야 할 것이다. 정진하고 희곡하기 위한 하나의 관문으로 생각해야 할 것이다. 나는 마침내 손을 여자의 옷자락 속으로 넣었다. 그때 금각사가 나타났다. 그것은 내가 지향하는 인생의 사이를 가로막고 나를 둘러싸는 세계의 구석구석까지도 물어 버

렸다. 때로는 그토록 나를 소외시키고 나의 바깥에 우뚝 솟아 있는 것 같았던 금각사가 지금은 나를 완전히 둘러싸고 그 내부에 나의 위치를 허락하고 있었다. 하숙집 처녀의 존재는 먼지처럼 날아가 버렸다. 한쪽 손가락으로 영원을 만지며, 다른쪽 손가락으로 인생을 만진다는 것은

### "하숙집 처녀의 존재는 먼지처럼 날아가 버렸다"

불가능한 일이다. 아름다움의 영원한 존재가 함으로 우리의 인생을 방해하고 생을 해치는 것은 바로 이때인 것이다. 생이 우리에게 살짝 엿보게 하는 순간적인 아름다움은 이러한 독(毒) 앞에서도 잠시도 지탱하지 못한다. 그것은 순식간에 붕



그림·심민섭

럼 쪼루가와는 생의 순수한 성분만으로 만들어졌기 때문에 죽음을 받지할 도리가 없었던지도 모른다고 생각했다. 금각사가 더욱 절실하게 보고싶었다. 삼일 후 가시와가가 쪼루가와의 편지와 유물을 전해주었다. 나는 두 사람이 서로 친분이 있었다는 것을 전혀 알지 못했다. 편지에는 다음과 같은 한 구절이 있었다. '나는 음울한 성격 때문이라고 여겨진다. 그것은 타고난 것인지도 모른다.' 이것을 읽고서야 나는 지금까지 꿈에도 상상할 수 없었던 의혹에 눈뜨었다. 나는 그때서야 불연 듯 깨달고 '어쩌면, 자살이었어'라고 중얼거렸다. 가시와가가 고개를 끄덕였다. '수일이 지나 나는 두 번 다시 '오타키'에 가지 않겠다는 결심으로 대학을 등지고 금각사를 향했다. 할 일이 다 끝났다.'

격조높은 작품·감동적인 영상—불교TV영상물

## 불교TV 영상물은 한잔의 맑은 차처럼 山寺의 향음이 그윽합니다.

### 불교TV 특집 다큐멘터리시리즈 제2집 5선 출시

- 1 출가 새로운 탄생**  
수계산립과 범지교육의 대표적 가람, 불보살(佛寶堂) 통도사를 배경으로 펼쳐지는 수백여종의 처절한 구도정신을 담은 작품. 한국불교의 신성한 특색을 수백여종의 과정과 보여주는 감동적인 영상시 펼쳐진다.
- 2 영산포염 내원사**  
한국의 대표적인 비구니선원으로 널리 알려진 내원사의 아름다운 정경. 절제된 카메라앵글에 포착된 내원사의 하루는 자연속에 동화되어 생명이 온신이 되어버린 신사의 모습 그대로이다.
- 3 산중편지**  
수세의 법적이 닿지 않는 산사의 비경과 풍도(佛道)를 구하는 이방의 수행자들이 보내는 산중편지. 자신의 방식으로 부처님의 말씀을 따르는 내본 스님의 선전에 매여가는 눈앞의 산사의 비경과 함께 울림처럼 펼쳐진다.
- 4 적멸보궁을 찾아**  
적멸보궁(寂滅寶宮)은 교포(敎祖)석가모니부처님의 전신사리(眞身舍利)를 봉안한 사찰 당우(堂宇)이다. 이 프로그램에는 불자들의 순례지이자, 기도처로서 가장 신봉되고 있는 성지인 9대 적멸보궁의 모든 것이 담겨 있다.
- 5 산사의 향음·만동만화공양법회**  
수세의 법·전·치에서 벗어나 고고한 자태를 간직하고 있는 산사에는 언제나 향기로운 아름다움이 있다. 그곳은 또한 바쁘게 살아가는 현대인의 삶을 정화하는 청량제와 같은 곳이다. 불기2539년 부처님오신날 불교특집 만동만화공양법회는 육백공양식의 승계승수를 축하한 것이다.

VHS·5개 1SET / 소비자가:110,000원 (VAT 포함)



btn  
불교 TV 영상포기사업단  
TEL.(02)3272-0781~5/706-3502-5

·영속산 통도사 금강계단 석등부도