

건강백서 ④3 <골>

조건없이 사는 삶 ②

신행수기 공모 당선작

(특별상)

생식기

생식기능은 단순히 자손번식에만 있지 않고 모든 생활의 기본이 된다.

수노관을 타고 내려온 소변을 보관하고 있는 방광은 남자의 경우 요도 연결부분에 자리잡고 있는 전립선이 장액과 소변을 구별하여 요도를 통해 배출하는 로터리 스위치 역할을 하는 곳으로 성기능과 관계가 된다. 나중식품을 많이 먹게된 요즘 우리나라에서도 전립선비대나 알중 환자가 늘어나고 있는 추세이다.

남성생식기는 정자를 생산하는 고환과 생산된 정액이 보관 대기하고 있는 저장남 및 음경의 해부학적 구조에 이상이 없어야 한다.

발기는 음경해면체에 혈액공급이 원활해야 한다. 문제는 이것을 조절하는 기능이 자율신경의 지배하에 온전한 내분비 활동에 의한 결과라는 것이다. 그러므로 막연히 해면체만을 확대시킨다든지 호르몬 분비를 늘려주는 약물을 정력제로 알고 남용하면 자연스런 조화를 깨는 결과가 되어 더욱 심한 정력장애를 갖게 된다. 오히려

액이 잔류되어서 발생하는 수도 있는데 대개 심한 약력을 수반한다. 또한 과도한 활동은 회복력을 낮추므로 휴식이 필요하다.

임신중의 원활한 영양공급은 산모나 태아에게 다같이 중요하며 분만 후유증을 최소화 시킬 수 있다. 입덧으로



무 사히 논문 [자신사를 마치고 병 원으로 갔더니 아버지는 입원실에 계시지 않았다. 간호사에게 물어보니 다른 병동으로 옮겨졌다고 한다. 내가 찾았던 곳은 입원터였다. 이미 아버지의 입은 말기까지 진행이 되어 수술도 할 수 없는 상태라고 하였다. 정말 말로 표현할 수 없는 가슴통증을 느끼면서도 아버지 앞에서는 눈물을 감출 수 밖에 없었다.

여러차례의 방사선치료를 받는 와중에서도 아버지는 내가 용기를 잃지 않도록 항상 웃는 모습을 보여주며 "내가 힘들 때 에는 항상 아버지를 생각하라"고 하였다. "아버지가 힘들 때는 어떻게 하시는데요?" 묻는 내게 아버지는 "석가모니가 깨달음을 위해 하신 고통에 비하면 나의 고통은 아무것도 아니다"고 하시며 "나는 내공 위한 것인데 그게 무슨 고생이냐"고 하였다. 그렇게 아픈이던 학교에, 저녁이면 병 원으로 다녔다. 집으로 돌아오는 길에는 마음에도 절을 짓고 기도하는 것이 내생활 의 전부였다.

논문은 그대로 수월하게 진행이 되어 남들보다 빠른 4년 반만에 박사학위를 받을 수 있었다. 아버지의 병세는 병원에서 의심할 정도로 호전이 되어 동원치료가 가능하게 되었다. 마음이 급해지신 부모님 은 그해 5월과 11월 그리고 다음해 6월까지 만 13개월동안 오빠, 나 그리고 동생을 모두 결혼을 시켰다. 나는 결혼을 해서 도 천정에서 한동안 살았다. 갑자기 부모 님이 너무 외로우실 것 같았기 때문이다.

아버지는 자식을 다 출가시키고도 걱정이 남으셨다. 나의 취직이 해결되지 않은 상태였기 때문이다. 아버지의 병세는 다시



그림 이준석

"일에 너무 집착 말고 즐겁게 살아가"
말기암이라 수술도 못받은 아버지는
교수가 되려는 딸에게 유언을...

심해지셨고 내가 해드릴 수 있는 가장 큰 효도는 아버지가 돌아가시기 전에 교수가 되는 것이었다. 교수공제 공고에 원서를 내보았으나 마지막에서 나는 늘 낙담했다. 제일 속상했던 것은 학위를 따지는 것이 아니라 출신지역을 따지고 종교를 따지는 것이었다. 그래서 왜 불교대학은 이렇게 적을까. 불교대학에서는 왜 종교를 따지지 않을까? 하며 원망을 많이 하였다.

아버지는 생전에 무실력행(務實力行)을 강조했던 분이였으나 돌아가시기 얼마 전 부터는 내게 이런 말씀을 하셨다. "원가를

위해 애를 쓰고 열심히 하는 것도 좋지만 한 가지에만 너무 집착하지 말고 중도를 지키고 생활을 즐기면서 살도록 하라"는 말씀이었다. 스트레스를 받으며 사는 막내 딸의 모습에 은근히 일침을 가하셨던 것이다.

사실 그때는 어떻게 해서라도 연구실적을 올려 하루라도 빨리 아버지가 교수가 된 딸의 모습을 보여드리고 싶었기 때문이었지만 그것이 나의 좁은 소견이었음을 이제 와서야 깨달을 수 있었으나...

결국 나는 교수가 되지 못한 채 아버지를 여의어야 했고 돌아가신 후에야 나는 손주도 안겨드리지 못했음을 인식했다. 사실 그동안 교수가 되어야 한다는 생각과 때때 눈물을 싸야 한다는 생각이 아이를 가리려고조차 하지 않았던 것이다. 아버지의 별세와 함께 나는 많은 반성을 하게 되었다.

아버지의 유언대로 어머니는 일년상을 치르기로 하고 아침 저녁으로 생전과 같이 상을 올리고 초하루와 보름이면 삭망(朔望)제사를 지내고 49제와 100제는 각각 조제사와 신혼사에서 불교식으로 지냈다. 아버지는 사후에도 부처님의 말씀을 듣고 싶어하셨기 때문이다.

그러던 중 시아버님의 병원입원소식이 날아왔다. 입원한지 3일만에 돌아가신 시아버님을 부둥켜 안고 하나님을 찾는 시어머니를 달랠 방법을 찾지 못하고 나는 말연자 할 수밖에 없었다. 시아버님의 장례는 교회식으로 치렀다. 너무 손쉽게 끝났다는 생각이 들 정도로 나는 아쉬움이 많았다.

이 무애심 (서울 은평구 신사2동)

생활리듬 회복·걷기운동 정력제 역할 임신중 영양공급 분만 후유증 최소화

걸거나 달리는 하체운동과 잔잔한 생활 태도에서 오는 생활리듬의 회복과 마음의 부담을 벗어난 자유로운 자신감이 활력 부활에 정력제가 될 수 있다.

40대 이전에 정력 이상을 느꼈다면 특별한 질환이 없는 생활의 질제가 필요하며 40대 이후일 경우는 매일 1~2시간씩 걷고 운동하면 거의 회복이 된다.

여성의 생식기능은 복잡하고 중요하다.

월경은 10~12세 정도 성장된 여성의 배란된 난자가 임신되지 않고 시간이 경과하면 황체 호르몬의 증가로 자궁내막이 벗겨져서 일어나는 정상적 주기적 출혈이다. 그러므로 임신이 아닌 가임여성의 무월경은 거의 질환으로 보아 정확한 진료를 해야 한다. 많은 여성들이 월경통으로 고생을 한다. 대부분은 자궁내막의 열등이나 상처에서 발생하는데 체질이나 병적으로 상처가 잘 아물지 않는 경우에 더욱 심한 통증을 호소한다. 그 외에 자궁이 기형적으로 넘어져 있어 월경할

알려진 임신중의 오식증(惡食症)은 임신중복약=기형아발생이라는 기우 때문에 많은 산모들을 불필요한 영양 부족과 산후증에 시달리게 만든다.

산후증은 산후에 완전히 회복되지 못한 근육, 관절의 조기사용으로 인한 일종의 근육, 관절염 증상이다. 충분한 영양섭취와 근육, 관절을 보하는 처방으로 다스려야 한다.

불감증은 기질적으로는 성장기숙이나 성장세포의 분포부전 또는 호르몬 장애 등으로, 기능적으로는 충분한 에 무의 부족이나 심한 스트레스에서 온다고 본다. 그러므로 생생활의 종교적 죄의식이나 약취혼인으로 인한 상태에 대한 거부감 등으로도 올 수 있다. 그밖에 상대남성의 약한 정력때문인 것으로 지적되기도 한다. 기능이나 정서적인 경우에는 원만한 부부간의 인간관계와 애정이 회복되어야 한다. 존경과 사랑이 합치되어야만 보다 고차원적인 사랑의 극치를 맛볼 수 있기 때문이다.

윤운상 (한의학 박사)

◆ The excellent one who knows what is excellent, who gives what is excellent, and who brings what is excellent the incomparable one taught the excellent Damma.

뛰어난 것을 알고, 뛰어난 것을 주고, 뛰어난 것을 가져오는 위대한 이가 으뜸가는 법을 설했다.

◆ The old is destroyed, the new has not arisen those whose minds are disgusted with a future existence the wise who have destroyed their seeds whose desires do not increase, go out like this lamp.

묵은 업이 사라졌고 새로운 업이 생

지 않는다. 그 마음은 미래의 삶에 집착하지 않는다. 자신의 씨앗을 없애는 현자들은 자신이 일어나는 것을 원치 않고 등 돌처럼 깨져 알반에 든다.

◆ Whatever spirits have come together here, either belonging to the earth or living in the air let us worship the perfect Dhamma, revered by gods and men;

여기 모인 귀신들이여, 지상의 것이건 공중의 것이건 신과 인간이 다 같이 섬기는 완성된 진리를 경외하라.

◆ Destroying living beings, killing, cutting, binding, stealing, speaking falsehood, fraud and deception this is Amagandha, but not the eating of flesh

산 것을 죽이는 일, 때리고 자르고 묶는 일, 훔치고 거짓 말하는 일, 사기와 속이는 일, 그릇된 것을 배우는 일, 이것이 바로 비린 것이 육식이 비린 것은 아니다.

◆ Those persons who in this world are unrestrained in sensual pleasures, greedy of sweet things associated with

what is impure, skeptics-this is Amagandha, but not the eating of flesh 이 세상에서 욕망을 억제하지 않고, 맛있는 것을 탐내고 부정행 생활에 어울리며, 허무함을 가지고 바르지 못한 행을 하는 사람들, 이것이 비린 것이 육식이 비린 것은 아니다.

- *digat (v) 땅을 짓게 하다, 넘어뜨리게 하다
- *mer (v) (경건한 마음으로) 경외하다, 존경하다
- *ted (v) 묶다, 잡다
- *deton (n) 사기, 속임 (fraud and deception)
- *amagandha (n) 비린 것
- *amagandha (a) 억제되지 않은, 제어되지 않은
- *greedy (a) 탐욕스러운, 탐시 탐내는
- *skept (n) 회의론자, 의심 많은 사람

영어로 배우는 경전 숫타니파타 ⑥4

어느것 하나 부족함 없이, 어느것 하나 소홀함 없이 세심하고 정성스럽게 모시겠습니다.

부다피아 보은정사 안락원/일심원 평생 상주대중을 모십니다

황금노후 시대 개막

일체의 번뇌로 부터 해방되어, 하처럼 여유롭고 비범처럼 자유로운 고품격 생활이 시작됩니다.

정경한 생의 열락으로 가득한 부처님 세상 부다피아 보은정사 안락원 / 일심원으로 오십시오. 이 세상 가장 쾌락적이고 평화롭게 이 세상 가장 자유롭고 안락하게 모시겠습니다. 늘 기쁨과 만족이 부처님 얼굴만큼 충만한 생활! 그것은 곧 자녀들에게 효의 자존심, 자랑스러움을 느낄 수 있게끔 충분할 것입니다.

최고의 위치와 환경, 최선의 첨단시설과 운영 시스템, 최상의 서비스와 만족을 드리는 **新·불교골드타운 부·다·피·아·보·은·정·사!** 부처님과 함께하는 열락의 불교정토에서 황금노후를 예약하십시오.

부다피아 보은정사 명연출 11가지

- 1 부채질과 하나되는 자연과 하나되는 맑고 밝은 청정공간
- 2 자유롭고 편리한 정진·기도의 도량이며 풍요롭고 안락한 안락국토 창출
- 3 노유자의 신체적 특성을 고려한 설계·시설, 통산배치, 고급 엘리베이터 설치
- 4 주거 민족의 극대화를 도모한 미래적이고 품격 높은 내·외장
- 5 쾌적한 실내공간, 풍요로운 삶을 위한 최첨단 살비와 컴퓨터 관리 시스템의 도입
- 6 세심하고 철저한 건강관리, 완벽하고 한발 앞선 의료시스템 확립과 장수 클리닉 운영
- 7 문화인의 감성을 갖게하는 각종 교양 오락, 교육 프로그램 그리고 레크리 시설 및 공예비치
- 8 초현대적 감각을 살린 사무나 시설과 각종 복리 후생시설로 생활의 편의성 제고
- 9 일상의 모든 필수요건을 충족시키는 고급리뷰, 생활품, 소모품, 각종 비품, 기기의 동족한 보시
- 10 신선하고 영양가 높은 재료로 맛과 건강을 책임지는 다양한 영양식단
- 11 49세, 영아전도 등의 제시 병행시 제대전 생전 모습을 영상으로 표현하는 첨단영상시스템 설치

풍요로운 생활을 위한 모든 조건과 서비스 체계를 완벽하게 갖춘 황금빛 꿈의 공간으로 오십시오. 최첨단 시설이 연출하는 미래를 만날 수 있습니다.

- ◆ 컴퓨터 시스템에 의한 통합적인 전산망 구축하여 더욱 생활을 편리하게 합니다.
- ◆ 최첨단 무인경보 시스템 도입
- ◆ 전자식 카드 출입문 설치
- ◆ 고품질의 CCTV와 화재에 의한 무인감시시스템 운영
- ◆ 위생방송 수신과 CCTV 시스템 설치
- ◆ 각종오디오·비디오·전선 시스템을 설치
- ◆ 비사적까지 수행하는 디지털 자동화기기 설치
- ◆ 간편하게 작동하는 리모콘스위치 조명등
- ◆ 컴퓨터 조명 조절시스템 운영(안락원)
- ◆ TV, 냉방, 전화기 등 일체화 전자제품을 각 방마다 설치
- ◆ 연에서 부처님을 전하는 영상모니터 설치(안락원)

일심원은 노스님의 법에 우선권과 특례를 드립니다. 그러나 스님들의 생활, 학식, 요구사항이 다름을 감안 입법비 책정을 하지 않았으나 직접 상담하여 주십시오.

- ◆ 비구 스님의 경우 특별대우가 따릅니다.
- ◆ 예전된 조건에 체한 인연이 합방이 못하는 분은 양해 주시기 바랍니다.
- ◆ 각 사분의 주지스님의 추천이 없을 경우 1인당 500만원을 상비금으로 강제드리는 혜택을 드립니다.
- ◆ 국민생활 상주하신 합방비의 용과 그 가족에게 4년제인민 01을 보살핌 및 선행비로 드릴 것입니다.

문의전화 (0522) 77-3460, 98-5543

BUDDHAPIA 대한불교조계종 총무원 직할 부다피아 보은정사 울산시 울주군 농소읍 천곡리 산1이 TEL : (0522) 77-3460, 98-5543 FAX : (0522) 48-3459