

내가 변해야... (하)

원혜란 (서울시 서초구 반포동)

어느 날이었다. 오랫동안 말쑥을 부리던 아랫니 하나를 뽑고 임플란트 시술을 받게 되면서 못하지 않게 1주일간의 묵언수행(?)을 할 수 있게 되었다. 누군가가 말을 건네면 눈으로 웃음 지어주고 어떤 이야기를 해도 살짝 미소 지으며 고개 끄떡이고, 조금은 불만족스러워도 입 움직이지가 어려워 그냥 조용히 있게 됐다.

또 식사할 때도 평상시의 왕성한 식욕 대신 두부 같은 부드러운 음식을 아주 조금 잘라 입을 살짝 벌리고 조용히 씹어넣는 행위를 하고 있노라면 평생 '분노'로 얼룩 붙힐 일이 없을 것만 같은 정숙한 여인이 된 기분이 들었다.

내가 달라진 것은 바로 이때부터였던 것 같다. 직원들과의 관계도 원만해지기 시작했다. 이전에는 직원들이 '원 부장은 배가 너무 나왔어. 그래서 어디 예뻐 받았어?' 라고 이야기를 걸어오면 처음엔 꽃들은 쳐 사무실을 나가고, 두 번째 또 그러면 상황을 봐서 '알았어요'하고 언성을 높이고는 그 상황을 감당하지 못하고 슬그머니 자리를 뺐었던 나였다.

하지만 본의 아닌 묵언을 하게 되면서부터 그런 말을 들으면 그 말에 악의가 없다고 생각하고 "그렇군요"하고 웃으면서 넘어갔다. 그러자 나를 바라보는 동료들의 시선이 바뀌기 시작했고 이후로 거친 말도 확연히 줄었다.

사실 크게 바뀐 것은 없다. 그저 사람들의 말과 행동에 대한 반응을 줄이고, 내 행동과 말에 대해 한 번 더 뒤돌아보는 정도 외에는.

그런데 이런 나의 말과 행동과 사고가 주위 사람들의 태도변화를 유발시켰고, 나를 변화시키기 시작한 것이다. 우연치 않은 내 태도변화가 많은 것을 변화시킬 수 있다는 것을 깨달은 것은 정말 나위 없는 소중한 것이었다.

<아함경>에 나오는 "마음이 더러운 까닭에 증생이 더럽고 마음이 깨끗한 까닭에 증생이 깨끗하다. 마치 화가가 하얀 바탕 위에 여러 가지 채색으로 마음대로 그림을 그리듯이 마음도 오온(五蘊)에 대한 무지로 말미암아 생사에 묶이고 오온에 대한 여실지(如實知)로 해탈을 얻는다"는 부처님 말씀을 어렵잖게나마 이해할 수 있게 되었다.

사람들은 대부분 다른 사람의 순수성에 엄격한 잣대를 들이대면서도 자신의 순수성에는 너무 관대하다. 자신은 순수하다

는 것은 내 존재가 가벼워지리라는 생각 때문이었는데, 그것은 커다란 잘못이었다. 나는 내 존재 가치를 다른 사람이 나를 판단하는 기준에서 찾고 있었던 것이었다.

이것이 얼마나 어리석은 행동이었던지를 뒤늦게 알게 됐다. 모든 것을 있는 그대로 수용할 수 있는 마음 없이 말을 하고 행동을 하니 그 마음이 말과 행동에 배어나오는 것이다.

이런 죄스러운 마음을 어떻게 엄마하게 전해야 할까. 고민 고민 하던 차에 사무실에서 승진소식이 들려왔다. 제일 먼저 엄

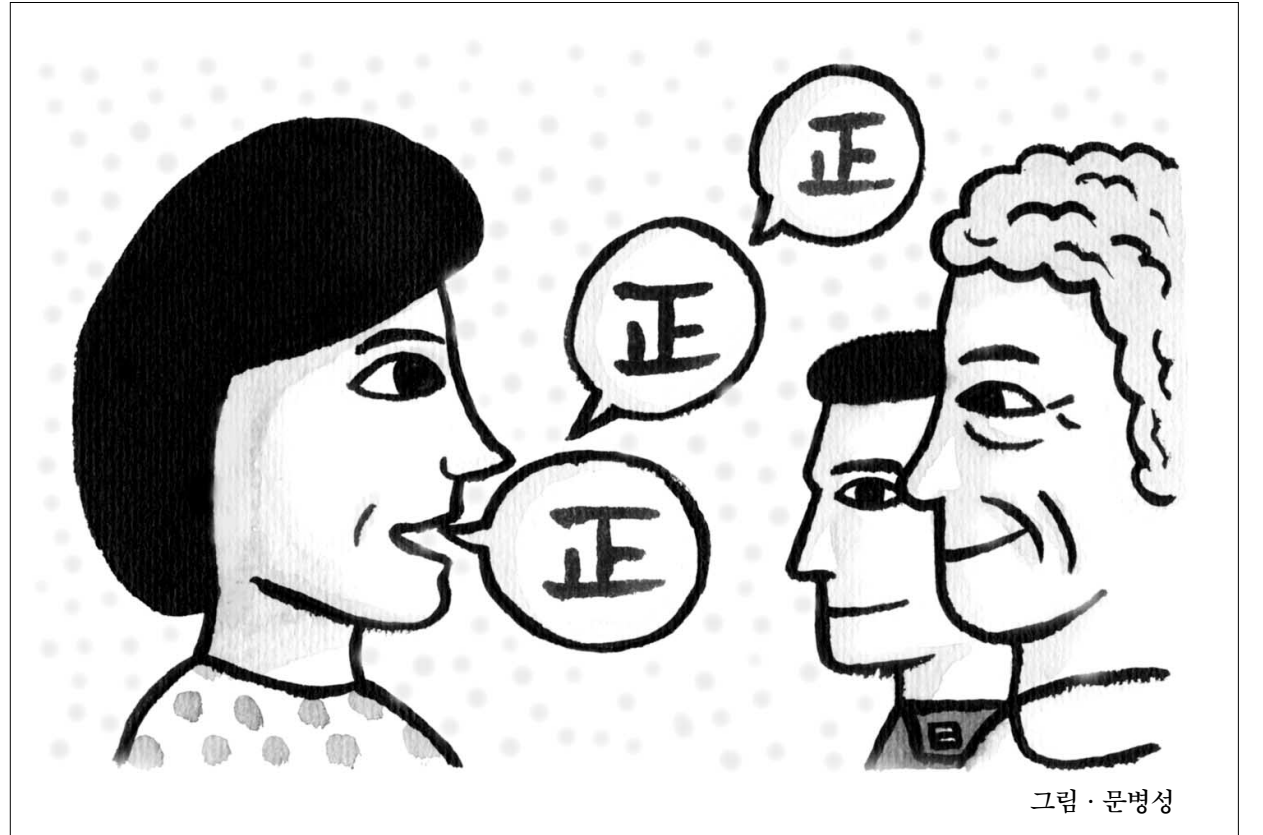


그림 · 문병성

말 줄이고 조심하니 주위 사람들과 편안

'실천'이야말로 진정한 실행임을 깨달아

는 전제아래 다른 사람의 순수성을 의심하고 대하니 그 모든 마음이 얼굴과 행동 하나하나에 드러나 상대방에게 상처를 주게 된다.

뒤돌아보면 나는 엄마가 화난 이유를 모른다 고 했지만 사실은 잘 알고 있었던 것이다. 내게는 내 아들이나 부모님이나 똑같이 소중하다. 물론 어른을 먼저 존중하고 배려해야 함은 두말 할 나위없는 일이다. 그런데 그때 나는 엄마에게 "힘드셨죠"라는 감사의 말씀보다는 엄마에게 따지듯이 아이의 상태를 물은 것이다. 엄마가 순간적으로 서운한 감정이 든 것도 무리는 아니었다.

그런데도 엄마를 대하자는 엄마의 화를 받아낼 내 자존심에 상처가 생기기 무서워 오기가 생겼고, 엄마를 진심으로 대하지 못했다. 자존심에 상처가 가는 것을 두려워하

마에게 전화를 드렸다. "그랬나?" 하시면서 무뎠던 목소리로 "수고했다"며 무척이나 기뻐하셨다. 그 순간 눈물이 핑 돌았다. 울먹이는 목소리를 들었던 했지만 열심히 평상시의 어조를 유지하며 그동안 여러모로 돌봐주셔서 좋은 결과가 있었다는 말씀을 드렸다. 누구나 했을지도 모를 말이지만 난생 처음으로 진심을 담아 용기를 내서 한 말이었다.

그때 어머니는 흥분된 목소리로 "수고했다"며 무척이나 기뻐하셨다. 그 순간 눈물이 핑 돌았다. 울먹이는 목소리를 들었던 했지만 열심히 평상시의 어조를 유지하며 그동안 여러모로 돌봐주셔서 좋은 결과가 있었다는 말씀을 드렸다. 누구나 했을지도 모를 말이지만 난생 처음으로 진심을 담아 용기를 내서 한 말이었다. 어머니는 "아니다, 직장 다니라 살림하라 고생이 많은데 기특하구나" 하셨다. 이때까지의 모든 갈등이 한꺼번에 떠나버리는 순간이었다. 승진했다는 사실보다 더 기쁘고 행복했다.

이렇게 하면 되는 걸, 부모님의 사랑을 믿고 그 사랑을 받았노라고 순수하게 행동으로 보여드리면 되는 걸, 왜 진작 못했을까.

이 일이 있고 난 후부터는 어머니에게 진심으로 감사하고 있다는 내 마음을 전하기 위해 여러 가지로 노력을 하고 있다.

부처님께서는 고통스런 현실세계에 대한 정확한 진단과 처방으로서 사성제를 제시하시고 처방의 가장 구체적인 실천법으로 팔정도(八正道)를 말씀하셨다.

하지만 처음 실행을 할 때는 하나도 어려운 데 여덟 개는 무리다 싶어 정어(正語)·바른 언어와 정견(正見)·바른 이해 두 가지만 목표로 정하고 실행을 했다.

그런데 이 두 가지를 실천하려고 하다보니 정사유(正思惟)·바른 생각도 필요하고 정업(正業)·바른 행위, 정정진(正精進)·바른 노력도 필요했다. 정업을 위해선 정념(正念)·바른 명상과 정명(正命)·바른 생활, 정정(正定)·바른 집중도 해야 했다.

물론 앞으로 또 어떤 갈등이 생길지는 알 수 없다. 하지만 이제는 어떤 갈등이 생길지라도 해쳐 나갈 힘이 생겼다는 자신감

이 있다. 직원들과 대화할 때는 가벼이 나를 표현하며 내 생각을 무의식적으로 그들에게 강요하지 않게 되었고, 그래서 더러는 칭찬도 듣고 있다.

엄마는 직접적으로 말씀은 하시지 않지만 진심으로 내 마음을 이해해주고, 또 너그러워진 말을 어어배 바라보고 계신다.

이 모든 것이 내 변화가 가져다 준 행복이다. 작은 행복이라고 생각할 지도 모르지만 실행에 있어 마음은 중요하다. 하지만 마음만 가지고는 안된다. 그 마음을 표현하

는 방식도 참 중요하다고 생각한다. 실천이라는 것은 생각을 행동으로 옮기는 것이다. 실천하지 않는 수행은 의미가 없다고 배웠지만 그 뜻을 이해하지는 못했다. 하지만 이제는 그 뜻을 어렵잖아나마 이해할 수 있을 것 같다.

실천한다는 것은 분명 쉬운 일은 아니지만 적어도 불자라면 마땅히 그렇게 할 수 있어야 한다는 것을 알게 됐다. 실천이야말로 진정한 실행이라는 것을 깨닫고 나니 하늘이 더욱 파랗게 느껴졌다. (끝)

실행수기 일년내내 받습니다

일상의 생활에서 또는 수행의 현장에서 자신의 가슴에 차곡차곡 담아두었던 체험을 수기로 진솔하게 적어 보내주세요. 귀중한 실행수기에는 많은 불자들의 실행생활에 좋은 지표가 될 것입니다.

- 주제: 일상속의 실행 및 수행 체험, 불심으로 삶의 고난과 역경을 이겨낸 이야기
- 분량: 200자 원고지 30장 인편(4용지 4장)
- 접수처: (110-030) 서울시 종로구 청운동 54번지 현대불교신문사 편집국 실행수기 담당자
- 문의 전화: (02)2004-8241
- 인터넷 접수: bypark@buddhapia.com

김문기 박사의

통증킬러 수정기공요법

의학의 본고장 독일인들을 경이시린 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T)

수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다

특징

1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술 대상

두통, 경항통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈교정, 요두증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

비엔나 종합병원에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 인증서 획득

- 교재주문: 수정기공크리닉 (일금 30,000원)
- 온라인 번호: 농협 162-02-025918 (예금주: 김문기)
- 속성강의 접수: 1개월 과정 (매월 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필합, 선착순 8명)
- 참고: 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM
- 장소: 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806. 296-7806

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원
한박스 14KG 이상 **100,000** 원

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵

www.durianshop.com

판매및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 031-882-1357/031-797-1357
Fax 031-881-1350 긴급전화: 011-474-1346
입금과좌: 농협 100023-56-156761(조명숙)

퇴행성관절염 · 류마티스 신경통 · 오십견 · 디스크

한방요법으로 치료한다-관신환

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 **관신환(丸)**

통상 관절염이란 관절에 염증성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다.

윤광한의원 윤광원장은 수십년동안 퇴행성관절염 · 류마티스 · 신경통 · 오십견 · 디스크 등의 환자들과 진정하면서 연구개발한 관신환(丸)을 처방하여 환자에게 임상 결과 80-90% 이상 호전반응이 나오며 관신환(丸)을 5-7일만 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 점을 느낄 수 있습니다.

자세한 문의는 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하시고 약을 신청하시기 바랍니다.
위의 한약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.

관신환을 드실 분

- 계단을 오르내릴 때 무릎이 무리가 오시는 분
- 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
- 류마티스관절염때문에 고생하시는 분
- 위궤양때문에 관절염 약을 못드시는 분
- 수술후 후유증이나 회복이 잘 안되시는 분
- 교통사고 이후에 통증이 심하신 분
- 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아르신 분

윤광한의원 상담문의 080-598-9832

탈종공고

● 사찰명: 극락사
● 주 지: 도원(윤영희)
● 주 소: 경기도 하남시 덕풍1동 517-1

위 사찰은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

대한불교법상종 총무원장 법하

간(肝)

간지방간염

건강해야 장수할 수 있습니다.
지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 울담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

☐ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더룬다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장합니다.

☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 왕겨 9기마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8-9일이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV “6시 내고향”에 방영된 이래로 “생방송 좋은아침” MBC TV “고향은 지금” 조진일토, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산미를 토종 (민속농원)