

“건강한 사람은 몸을 섬기지 않고 잘 쓴다”

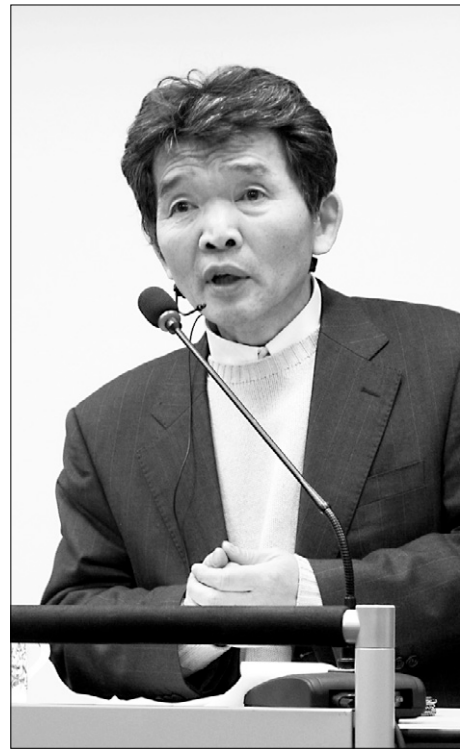
강사 : 배영순 영남대 국사학과 교수
일시 : 2010년 1월 5일
주제 : ‘건강은 체계다’
장소 : 장충동 우리함께회관 만해NGO센터
주최 : 참여불교재가연대

여기 건강을 의학적 차원을 넘어 인문학적 차원에서 이야기 하는 사람이 있다. 요즘 건강이라 하면 몸부터 생각한다. 몸을 사리고, 조심하고 아끼고. 몸에 좋은 것이라면 서로 가지려고 혈안이 된다. 하지만 그렇게 몸을 챙기는 사람들이 되려 ‘아프다’는 말을 입에 달고 사는 이유는 무엇일까 궁금해질 때가 있다. 삶과 무관한 건강의 추구는 건강관 자체가 병들어 있다는 증거이다. 배영순 교수는 이것을 풀 수 있는 방법이 ‘질병의 인과를 인정하는 것’이라고 주장한다. 참여불교재가연대(공동대표 김동건)가 경인년 첫 리더스 포럼에서 배영순 교수를 초청, 진정한 건강이란 무엇인가 살펴보는 시간을 마련했다.

#몸이 아픈가 사람이 아픈가
 보통 사람들은 내가 몸을 아프게 만들었다고 생각하기 보다는 몸이 아파서 내가 불편하다고 생각한다. 또 내 생활이나 삶은 이상이 없는데 몸만 아프다고 여기고 있습니다.
 아플 때는 이미 몸이 아프든 마음이 아프든, 아플 수밖에 없는 인과가 있고 그 원인은 내게 있습니다. 내가 뭔가 잘못하고 있다는 것입니다. 몸을 잘못 썼든 마음을 잘못 썼든 그 결과로 아픈 것입니다. 건강함도 내 탓이고 아픈 것도 내 탓입니다. 마찬가지로 사람을 보지 않고 몸만 보는 것은 타락의 지름길입니다. 사람의 성향이나 습관, 마음상태 등을 보지 않고 몸만 보기 때문에 근본적 치유방법이 나올 수 없는 겁니다. 병의 인과를 무시하고 들어가는 데 어떻게 병의 원인을 찾아내고 올바른 처방이 나오겠습니까.
 인간이 인간다울 수 있는 것은 반성작용이 있기 때문입니다. 잘못을 행했을지언정 그것을 반성하고 바로 잡을 수 있기 때문에 인간이라 할 수 있는 겁니다. 그래서 반성작용이 있는 인간은 역사를 말할 수 있는 것이죠.

이런 사람들은 음식도 지나치게 가려서 먹지만 인간관계에서도 지나치게 예민하고 사람을 많이 가리죠. 반면 자기가 손해를 보더라도 인간관계에 충실하고 두루 원만한 사람들은 비위가 좋은 사람들입니다. 따라서 위장이 나쁘고 비위가 약한 사람들은 인간관계의 균형을 먼저 바로잡을 필요가 있는 것입니다. 그렇지 않고 소화에 편한 음식만 찾고 위장에 좋은 것만 찾는다. 오히려 약물에 의존하면 할수록, 자신의 자생력, 자기 치유력은 줄어들어갑니다. 더 냉정하게 말하면 근본적 원인은 은폐되고 정신과 육체를 더욱 분열시켜요. 약에 의존하면 할수록 몸이 말해주는 경고의 메시지를 무시하게 되고 자신의 내면세계에도 단절됩니다. 무얼 잘못해서 병에 걸렸는지를 묻지 않고, 병이 들고 낫는 인과를 무시하는 겁니다.

#인과를 수용할 때 치유력이 작동
 병이 드는 경도가 있으면 나올 수 있는 경로도 있습니다. 하지만 질병의 인과를 외면한 채 병이 낫길 바라는 것은 욕심입니다. 우리는 주변에서 간혹 기도를 통해서 기적적으로 자신의 병을 회복했다는 이야기를 듣습니다. 처음에는 살아야겠다는 일념으로 애절하게 기도를 시작하는데 기도를 하다보면, 하면 할수록, 자기 자신이 ‘죽일 놈’이라는 사실을 알게 된다는 것은 놀라운 것입니다. 그제서야 자신에 대해서 ‘더 이상 살아야 할 가치가 없는 인간’으로 여겼다는 것을 알게 된다는 것이죠. 그것을 깨닫고 살려달라는 구원의 기도에서 ‘참회의 기도’로 바뀐다고 합니다. 그때 몸이 기적으로 회복되는 것이죠. 스스로 자신을 병들게 만든 원인과 병이 걸리는 인과를 직시하고, 그것을 바로 잡고자 하는 순간을 참회라고 하는 것 같습니다. 그때 비로소 병이 낫는 것이죠. 요컨대 병의 인과를 정직하게 받아들이는 순간 자신의 자생력과 자기치유력이 작동하면서 병으로부터 회복된다는 이야기가 아닐까 합니다. 이처럼 인과를 수용할 수 있을 때, 자생력과 치



배영순 교수는 강의를 통해 질병의 인과를 인정할 때 우리 몸의 치유력이 작동한다고 말했다.

유력은 작동합니다.
 또, 해체적인 건강관은 사람들을 더 무기력하게 만들고 자기치유력을 제거하면서 병원에 의지하게 만들고 종속시킵니다. 예를 들어 사교육은 스스로 사고하고 공부할 수 있는 자생력을 키워주는 것이지만 사실 자생력을 무너뜨리고 사교육에 더욱 의존하게 만드는 병을 가져왔습니다. 병원도 이와 마찬가지로 볼 수 있습니다.

#건강은 신체·정신·사회적 안녕의 상태
 건강의 사전적 정의는 ‘정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 튼튼함. 또는 그런 상태’, ‘몸에 탈이 없이 튼튼한 것 또는 그런 상태를 일컫는다’고 명시되어 있습니다. 또 세계보건기구(WHO)에서 말하는 건강개념은 단순히 질병이나 결손이 없는 상태가 아니라 ‘신체적, 정신적 그리고 사회적으로 안녕한 상태’라고 나와 있습니다.
 인체의 세포 수는 수십 조에 이르고 그 종류만도 수백만 가지입니다. 그리고 12경략 365월, 오장육부가 정상적으로 상호작용 할 때 건강한 것입니다. 인체는 고도의 유기체적 질서체계를 이루고 있습니다. 육체적 건강만을 놓고 본다면 오장육부가 조화와 균형을 유지하고 있을 때 건강하다고 할 수 있습니다. 달리 말하면 오장육부가 상호 연관적 체계로 작동하고 있을 때, 유기체적인 통일을 이룰 때 건강한 것입니다. 체계가 무너지면 인체는 병들고 죽어갑니다. 그래서 건강은 체계입니다. 체계를 떠나서 건강을 말할 수 없어요.

체계로부터 이탈할 때, ‘탈이 나는 것’입니다. 안녕(well-being)은 체계 속에 있을 때 성립됩니다.
 우리는 흔히 좋은 음식을 찾아 먹으려 애를 씁니다. 하지만 그보다 중요한 것은, 무엇을 먹느냐가 아니라 몸과 마음을 어떻게 쓰느냐에 달려있습니다. 즉 삶의 방식에 달려 있습니다.

교단에 서는 사람들의 경우, 아침에 운동을 하고, 영양식을 하고 보약을 먹고 그렇게 자기 몸 관리를 철저하면서도 수업준비는 게을리 하고 학생들 가르치는데는 자기 몸을 아끼는 사람들이 과연 건강할 수 있을까요?

차라리 열심히 예습하고 또 교단에 서면 학생들에게 하나라도 더 가르치기 위해 혼신의 힘을 다하는 사람들, 그렇게 몸을 잊고 사는 사람들이 건강할까요? 정말 건강한 사람, 건강해야 할 사람들은 후자입니다. 몸을 잊고 가르치는 사람들은 몸 걱정을 알고 살 사람들입니다. 정말 건강한 사람들은 몸을 섬기는 것이 아니라 몸을 잘 쓰는 사람들입니다. 사회적 관계속에서 몸을 연소시키며 사는 것입니다.

#살의 방식을 바꿔 병을 고친다
 정말 아픈 사람들은 결국 마음을 비워야 한다는 사실을 시인하게 됩니다. 마음을 비운다는 것은, 관계 지형을 일그러지게 한 자신의 욕심에 대한 반성을 의미합니다. 그때 관계적 합리성이 회복되면서 자기 치유력이 작동한다는 것을 체감합니다.
 옛말에 진정한 의사는 약으로서 환자를 고치는 것이 아니라, 마음을 다스려서 병을 고친다고 했습니다. 여기서 마음을 다스리는 것은 추상적인 것이 아니라, 삶의 방식을 고쳐서 병을 고친다는 이야기입니다. 마음의 순도는 관계적 합리성의 정도에 따라서 달라집니다. 관계를 자기중심적으로 가져갈수록 그만큼 욕심을 부리는 정도가 심해져 관계는 꼬일 것입니다.
 반면, 관계설정이 개방적이지 않고 상호적일수록 그리고 상호 등가적일수록 마음의 순도는 높아집니다. 마음은 공평무사(公平無私)하다는 이야기 일 것입니다.

불교에서 ‘마음’을 말하는 것도 그럴 것입니다. 관계적 합리성 속에서 ‘나’라는 것이 완전 연소될 수 있을 때 무아(無我)를 말할 수 있는 것이고, 그래서 보편적 상호연관의 질서체계에 녹아들어 있을 때 마음을 말할 수 있다고 봅니다.
 결국 마음을 잘 쓴다는 것은 얼룩진 관계들로부터 그리고 아집(我執)의 중력장으로부터 탈출할 수 있는가의 여하에 달려 있습니다.

흔히 ‘성질’을 고쳐라, ‘심보를 바로 하라’는 소리도 이 말에 다름이 아닐 것입니다. 따라서 마음을 잘 쓴다는 것은 관념적 유희가 아닙니다. 구체적인 현실적인 삶의 방식에 대한 명확한 자기 결단을 요구하는 것입니다. 또 병든 생활방식으로부터의 탈출을 의미하는 것이기도 합니다.

정리= 박선주 기자 sunjoo0802@naver.com

약에 의존하면 할수록 몸이 주는 경고 무시하는 것 마음을 잘 쓰면 아집·얼룩진 관계에서 탈출



이제마의 <동의수세보원>에서는 ‘병이 들면 자신의 마음을 책망하라’고 단호하게 말하고 있다. 여기서 ‘마음’이란 ‘사람 마음’을 뜻한다. 사람 마음을 읽어가는 것이 질병의 원인이다. 사진은 강의의 경청하는 재가연대 및 리더스 클럽 회원들.

2009년 겨울
전남 나주 심향사
 서원이 빛 가족 템플스테이
 “靑蓮飛天 - 초록연꽃 하늘날다”

기간	모집인원	대상
2009년 12월 29일(화) ~ 2010년 1월 1일(금)	20명	초등 3~6학년
2009년 12월 31일(목) ~ 2010년 1월 1일(금)	30명	일반 및 가족
2010년 1월 24일(일) ~ 2010년 1월 30일(토)	20명	초등 3~6학년
2010년 2월 6일(토) ~ 2010년 2월 7일(일)	20명	다문화 아동

문의 061) 334-5420 / 팩스 061) 334-2887
 홈페이지 : http://www.simhyangsa.or.kr
 주소 : 전남 나주시 대호동 825 대한불교 조계종 심향사

기름값의 1/5 이하로 절약되는
 돌고래 슈퍼순간전기보일러

국내개발 1호!

기름값 대비 80% 이상 절감
 심야전기 대비 1/2 이상 절감 효과

국내특허 제0751485호
 세계특허출원 PCT/KR2007/006534

사찰, 포교당, 수련원, 교육시설, 복지시설, 호텔, 모텔, 펜션, 가든 등에 설치 최적함

사찰·포교당·불교시설 상담 대환영!!
 전기보일러 15년 경력 전문가 직접 상담·시공
 뛰어난 내구성, 30년 이상 반 영구적.

♣ 내 일처럼 최선을 다하겠습니다! - 불자 혜봉 -

돌고래 슈퍼 에너지
 공급원: 서울시 강동구 성내동 194번지 / 사무실: 02)471-2356
 상담전화: 1688-3346, 011-335-6389
 www.superenertec.co.kr

매일경제신문 인체경영학 연재
이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

여성이 살뺄기가 더 힘든 이유

여성이 살뺄기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전체의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

풍동하라는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 순살이 지리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원 02)523-0708
 www.chorokwon.com