



지홍 스님  
서울아산병원  
병원법당 지도법사

### 지홍 스님의 한평생 산다는 것은

## 지금 당장 하고픈 일이 무엇인가

때때로 내가 무엇을 원하고 있는지조차 모를 때가 있다. 불확실하고 불안정한 공간 속에서 내가 무슨 의도로 질문을 하고 있는 것인지가 어색한 경우마저 있다.

고백하건대 처음 이 병원법당에 발 뒀던 그 순간만큼은 필자가 이 자리를 원하지 않았다는 것이 분명하다. 20여년 전 서울아산병원은 건물 한 동짜리였다. 병원법당의 위치는 지하층 영안실 근처. 작은 법당으로 시작했을 때만 해도 병원법당이 이렇게까지 중요한 부처님 도량이 될 줄은 몰랐다. 이곳에서의 지난 시간들이 내 인생에서 이렇게 중요한 시간이 될 줄은 미처 몰랐다. 출가사문으로서, 수행자로서 내 삶에 미친 영향뿐 아니라 '병원법당'이라는 새로운 형식의 도량이 갖게 될 중요성에 대해서도 인식하지 못했다는 게 정확한 표현일 것이다.

때마침 달은 인연은 필자로 하여금 병원 안에 이미 마련된 '법당' 안에서 부처님 일을 시작하도록 해주었다. 당시의 '나'는

전법과 포교의 원을 세우지도 품지도 못한 젊은 스님이었다. 다만 어릴 때부터 있었던 절집 안에서 내가 하고 싶은 일, 내가 해야 하는 일이 무엇일지에 대한 막연한 고민과 기대를 안고 있던 시절이었을 뿐이다. 진실로 내가 원하는 것, '스님'이라는 이름을 떼놓고 '나'라는 사람이 인생을 걸고 하고 싶은 것에 대한 막연한 기대와 고민만 넘치던 시기였다.

과연 지금의 이 공간이 내가 있어도 될 곳인지 또는 내가 미처 알지 못한 경험들은 인생에서 내가 겪어낸 모든 경력과 경험들만큼이나 중요하다. 오직 빈 캔버스만이 예기치 못하고 예상하지 못했던 일들을 그려낼 수 있다. 마치 서커스의 공중그네를 타는 사람들이 자기 앞으로 다가오는 막대를 잡기 위해서는 지금 잡고 있는 막대의 손을 놓아야 하는 것과 마찬가지로 지금 잡고 있는 이 막대를 두 손 가득 움켜쥐고 있기만 한다면 내 앞으로 빠르게 돌진하는 저 막대는 절대로 잡을 수



병원 법당에서 상담을 하는 지홍 스님의 모습

없지 않은가. 아직 발 뒀고 나아가지 못한 이 공간과 시간이야말로 새로운 것을 만들어내는 기폭제인 것이다.

앞으로 일어날 일하기에 불확실하며 알지 못하는 불안정함 속에서도 내 인생이기

때문에 앞으로 나아가야만 할 때 항상 두 가지 질문을 던져 본다.

“내가 지금 당장 하고 싶은 일이 무엇인지 찾거나 알 필요가 없다면 어떻게 할 것인가?”

### 정운 스님의 사색과 명상 (7)

## 인간이 고귀한 것은 무상하기 때문

하루가 다르게 낙엽이 지고 있다. 지난 몇 년간의 가을은 내게 있어 퇴색된 회색처럼, 무언지 모를 버거움이 있었다. 아마도 삶을 알아가는 전환점에서 인생의 성장통을 겪었던 것이라. 그런데 이번 가을은 느낌이 다르다. 버리고자 해서 버려지는 것이 아니고, 내친다고 해서 내쳐지는 것이 아닌 '수용'이라는 단어로 가을을 보내고 있다.

아직 노인이 올 때가 아닌데 보는 것에 불편하고, 건강은 예전에 비해 좋아졌는데도 치아 때문에 고생하고, 무릎이 아파 힘들어하는 등 육신의 쇠퇴를 실감한다. 인생을 성숙하게 살고, 삶의 의미를 아는 늙음이 무상(無常)이요, 어설피게 세월만 쫓겨가는 늙음이 쇠퇴이다. 솔직히 나는 모든 면에 있어 무상이 아니라, 쇠퇴하고 있음을 고백한다.

명나라 4대 선사 가운데 한분인 운서주공(1532-1612)의 <죽장수필>에 '무상의 소'이라는 제목의 내용이 있다.

### 무상을 흐름으로 받아들여라 배신, 죽음도 단지 흐름일 뿐

어떤 노인이 죽어 열라대왕을 만나 한

의했다. “저승에 데려를 데면 진작 좀 미리 알려 주어야 하지 않소!”

“내가 자주 알려 주었노라. 너의 눈이 점점 침침해진 것이 첫 소식이었고, 귀가 점점 어두워진 것이 두 번째 소식이었으며, 이가 하나씩 빠진 것이 세 번째 소식이었노라. 그리고 너의 몸이 날로 쇠약해지는 것을 계기로 몇 번이나 소식을 전해 주었노라”

이 이야기가 노인을 위한 것이라면, 젊은이를 위한 것도 있다.

한 소년이 죽어 열라대왕에게 따졌다. “저는 눈귀가 밝고, 이도 튼튼하며, 육신이 건강합니다. 그런데 어찌하여 대왕께서는 저에게 소식을 미리 전하지 않았습니까?”

“그대에게도 소식을 전해 주었는데 그대가 미처 깨닫지 못했을 뿐이로다. 서쪽 마을에 20-30세 된 사람이 죽지 않았는가. 또 동쪽 마을에 10세 미만 아이와 2-3세 첫머리가 죽는 것을 보지 않았는가. 어찌 소식을 전하지 않았다고 하는가.”

과학자들의 견해에 따르면 인간의 육체는 끊임없이 변한다고 한다. 매 순간 호르몬이 생성되고, 동시에 다른 호르몬

이 소멸되며, 몸의 온도를 조절하고, 세포 몇 년간의 가을은 내게 있어 퇴색된 회색처럼, 무언지 모를 버거움이 있었다. 아마도 삶을 알아가는 전환점에서 인생의 성장통을 겪었던 것이라. 그런데 이번 가을은 느낌이 다르다. 버리고자 해서 버려지는 것이 아니고, 내친다고 해서 내쳐지는 것이 아닌 '수용'이라는 단어로 가을을 보내고 있다.

이렇게 현상적인 모든 것은 잠시도 멈추지 않고, 끊임없이 움직이는 것을 무상이라고 한다. 생명이 있는 것은 여러 연에 의해 모여진 것이므로 시시각각 생멸변천을 겪는 것이 당연하다. 모든 것은 과거에서 현재로 다시 미래로 끊임없이 흘러서 움직이고 있다.

위빠사나(Vipassana)는 인간의 몸과 마음의 움직임 하나하나 관찰을 통해 그 현상들의 본래적인 특징인 무상·무아·고를 깨달아가는 것이다. 세 가지를 3법인이라고 하는데, 3법인 가운데 첫 번째인 무상을 '모든 만물은 고정불변한 것이 없다'고 한다면 경직된 느낌이고, 어려운 철학으로 느껴진다. 그러나 무상을 단순히 '흐름(Stream)'으로 받아들여 보자. 꽃은 한 순간 존재했다 사라지니 아름다운 것이요, 인생도 젊음이 있기 때문에 노년의 고귀함이 있는 것이다.

2살 된 아기를 몇 달 만에 보면 사람들은 “애기가 많이 컸네”라고 하며 대견스러워 한다. 그런데 70대 노인을 1년 만에 보면서, “오랜만에 보니, 많이 늙었군요. 매우 대견스럽습니다”라고 한다면 실례되는 일이다. 아기가 성장하는 것이나 노인이 늙는 것은 똑같은 흐름의 연속이요, 당연한 무상이거니와 왜 후자만 문제 삼아야 하는가?

그냥 모든 것을 흐름에 맡겨두는 것이다. 거부할 필요도 없고, 부정할 필요도 없다. 꽃잎이 떨어지는 것, 내가 좋아하는 물건이 점점 파괴되는 것도 흐름의 연속이다. 가을에서 겨울로 접어드는 것도 흐름이요, 사랑하는 사람의 마음이 변해 나를 배신하는 것도 바로 흐름의 연속이다. 무엇을 서글퍼 하라.

흐름이 마지막 머무는 죽음 앞에 노소가 어디 있겠는가. 다음 생애 사람 몸 받으면 뭐 받았을 때, 마음 받는 일을 통해 무상의 여실한 모습을 새겨두자. 미리 귀뻐해주시지 않겠고 염라대왕에게 투정부리지 말라.

정운 스님(조계종 교구사리)

### 정지천 교수의 건강칼럼

## 허준 선생의 임신 비방(秘方)

<동의보감>의 저자, 허준 선생이 유람을 다니던 중에 어느 마을 어귀에서 밤늦게 달빛을 감상하다, 그 마을에 사는 젊은 부부의 말을 듣게 됐다. “우리에게 아기가 생기면 얼마나 좋을까요?” 하는 얘기를 들은 선생은 측은히 여겨 처방을 일러 주었다.

처방은 부인에게 이슬을 받아 마시라는 것이었는데, 부인은 얼마 되지 않아 임신에 성공하여 귀엽고 튼튼한 아기를 낳았다.

그런데 인근에서 가장 부유한 집의 며느리도 임신이 되지 않던 중에 이 소문을 듣게 되었다. 집안의 종들을 시켜 이슬을 받아 오게 해서 한참 동안이나 마셨지만 임신이 되지 않았다. 그래서 마을 사람들에게 이슬을 받아 오면 많은 돈을 주겠다고 하였고, 그들이 집안일을 전파하고 거두어 온 엄청난 양을 오래 마셨지만 소용이 없었다. 그러자 부잣집에서는 화가 나서 허준 선생을 찾아가 영터러 처방이 아니냐고 따졌다.

선생은 “그럴 리가 없다”고 하다가 물었다. “혹시 어떤 이슬을 받아 마셨소?” 그러자 영감마님이 이해가 되지 않는다는 표정으로 대답하기를 “이슬이면 다 이슬이지,

이슬에도 종류가 있소?”라고 되물었다. 선생은 “밤에 얽겨 불기 시작할 무렵부터 이른 새벽까지의 이슬을 받아 마셔야지, 해 뜰 무렵에 풀어지는 이슬을 받아 마셔서는 안 되는 것이요”라고 답했다.

해가 뜬 뒤에 받은 이슬은 임신을 되게 하기는커녕 임신되었다더라 태(胎)를 떨어지게 하여 유산(流産)이 된다. 요즘은 각종 공해 때문에 임신에 탁월한 효험이 있는 허준 선생의 ‘이슬 비방’을 쓸 수 없어 안타깝다.

이슬 외에도 임신을 지켜주는 약이 있다. 참쌀이 끈적끈적한 성질이 있어 임신부의 태(胎)를 튼튼하게 하므로 유산방지 약으로 쓰여 왔다. 태아가 빈번하게 요동하여 임신부의 배가 아프고 아래로 뻗쳐 내려오는 느낌이 있으면 출혈이 보이는 병증을 ‘태동(胎動)’, ‘태루(胎漏)’라고 하는데 유산전조증이다. 태동, 태루를 치료하는 처방에는 참쌀이 한 손가락씩 들어 있다. 호박도 태를 편안하게 해주므로 임신 중에 배가 아프고 하혈이 있거나 부종이 있을 때 좋았다.

한편, 임신 유지에 해로운 즉 유산을 유



발시킬 수 있는 음식과 약을 피하는 것도 중요하다. 마늘, 옷 팔 다시마, 미역, 해파리, 복숭아씨(桃仁), 살구씨(杏仁), 지네(蜈蚣), 거머리(水蛭), 지렁이(蚯蚓)처럼 덩어리나 어혈을 풀어주는 효능을 가진 약이다. 사향(麝香)처럼 기를 잘 소통시키는 약, 장군풀(大黃) 아욱씨(冬葵子) 같이 대변이 막힌 것을 통하게 하는 약, 부자(附子) 껍질(桂皮) 건강(乾薑)처럼 열성이 강한 약, 울무메밀 등의 소화제 메밀 고사리 다시마 알로에처럼 기를 아래로 가라앉히는 음식도 피해야 한다.

적당히 운동하고 스트레스가 쌓이지 않으면 임신이 그리 어려운 것은 아니다.

조선의 왕비나 후궁 그리고 명문가의 부인들은 거의 실내에서 생활하고 주로 앉아 지내며 가끔 외출할 때도 가마를 타고 다녔다. 그러니 스트레스는 많이 받고 운동은 거의 하지 않았기에 임신이 어려웠다. 그런 부인들이 명산대찰로 백일기도를 다녀오면 임신이 된 까닭은 부처님 가피도 있지만, 답답한 분위기에서 벗어나 기분이 맑아진데다 산길을 걷고 절을 많이 하니 하체와 허리에 운동이 되어 자궁을 비롯한 생식기가 들어있는 골반에 혈액순환이 원활해지고 배란이 좋아진 탓이다.

여성의 불임은 가정이나 국가적으로 모두 불행이 아닐 수 없다. 예전보다 체력은 좋아졌으나 인스턴트식품을 즐겨먹고 운동은 하지 않으니 체력이 저하되어 임신과 출산이 힘들어질 수밖에 없다. 더욱이 날씬해지려고 너무 열심히 다이어트해서 강마른 몸매가 되는데다 취업 스트레스까지 받으니 큰 일이다.



동국대 분당한방병원

# 당신의 마음은 몇 개인가요?

하루에도 수십 번, 아니 수만 번 이랬다저랬다 간사하게 변하는 마음의 정체는?, 내 마음은 어디에?, 이러한 궁금증을 파헤쳐 마음의 본체 탐구를 위한 책.

## 마음공부 첫걸음

| 유식 입문 |

마음은 있지만 내가 가지고 있지는 않다

부처님이 말씀하신 '마음처럼' 살기 위해 '마음'을 집중적으로 탐구했다. 이 책은 유식 초심자를 위한 책으로 유식의 깊고 넓은 세계로 안내한다.

글·김명우 | 224쪽 | 값 9,000원

# 부처님 말씀을 읽고 스트레스에서 해방되자

## 경전 읽기

스트레스를 다스리는  
가장 쉬운 방법

경전 읽기는 부처님 말씀을 내 것으로 만들어 나의 삶과 피, 호흡과 걸음걸이, 마음과 말과 행동이 부처님처럼 되는 것이다. 따라서 경전을 읽으면 마음이 맑아져 업장이 소멸되고 스트레스에서도 해방된다. 경전 읽기, 즉 간경의 목적과 방법, 간경의 자세, 깨어 있는 마음으로 독송하는 법, 선수행으로서의 간경 등 간경의 다양한 방법을 제시했다.

글·고명석 | 168쪽 | 값 9,000원