



지홍 스님
서울아산병원
병원법당 지도법사

지홍 스님의 한평생 산다는 것은 남편을 부처님처럼 모시세요

하루는 어느 나이 많은 어르신이 법당을 찾아 오셨다. 어르신은 간식을 기다리는 보살님에게 순수 장기기증자가 없다고, 조금만 더 지체하다가 보살님이 회생할 수 없을 것 같다고 울먹거렸다.

며칠 후 어르신이 밝은 모습으로 합장을 하며 법당에 들어왔다. “스님! 사람부터 살리고 봐야 할 텐데 내 장기를 우리 안사람에게 줄 수 있다고 선생님께서 말씀하시네요.” 아들은 혈액형이 틀려서 안 되지만, 당신은 가능하다는 검사 결과를 받았다고 환하게 웃으셨다. 60은 훨씬 넘어 보이는 어르신이 당신의 장기를 부인에게 주려고 용기를 내신 것이다.

수술비는 장만하셨다고 물었더니 마침 살던 곳이 서울에서도 값이 저렴 나가는 재건축아파트였기 때문에 그것을 팔아 마련했다고 했다. 집을 처분한 돈으로 서울 근교의 공기 좋은 곳에 아파트를 마련하고, 이제는 수술날짜를 기다리고 있다며 수술비를 마련할 수 있는 집이라도 있어서 다

행이라고 했다.

마침내 수술할 날이 돌아왔다. 어르신은 자식들은 각자 회사에 출근하느라 정신이 없을 것이라며 손수 부처님 전에 올릴 과일, 꽃, 공양미 등을 정성스럽게 준비했다. 우리는 다함께 부처님께 두 분의 수술이 잘 되어 남은 생애 동안 행복하게 오순도순 의지하며 잘살게 해 달라고 기도 드렸다.

그로부터 1주일이 지났다. 어르신이 환한 웃음으로 법당으로 찾아왔다. 오른쪽 옆 구리에 손을 얹고 꾸부정하게 서 계시던 어르신은 눈물을 글썽이며 “스님, 정말 감사합니다. 부처님, 감사합니다. 부처님 정말 감사합니다.” 부처님께 감사한 마음으로 몇 번을 인사해도 아깝지 않더며 연신 부처님께 합장으로 인사를 하였다. 보름이 지나자 우주복 같은 수술환자 옷을 입은 불자님 한 분이 법당을 찾았다.

“나, 살았습니다. 스님”
“아! 보살님!” 하며 면장감을 낀 환자의 손을 잡았다. “남편을 부처님처럼 생각해



지홍 스님이 환자의 재활을 돕고 있다.

고 되원하면 잘 헤드려요” 보살님은 “네”라고 대답했지만 아무래도 보살님은 감사한 마음을 뒤로 하고 본인 아픈 것에 대한

정운 스님의 사색과 명상 (9)

고통에 당당히 맞짱떠라

대학생들에게 ‘자신에게 소중한 가치가 무엇인가?’에 대해 과제물을 낸 적이 있다. 젊은 학생들인데도 ‘행복하기 위해서’라는 의미의 답변이 많았다. 중생이 살아가는 목적도 행복한 삶을 위해서이다. 불교를 믿는 목적도 이고득락(離苦得樂)을 위해서이다. 그렇다면 행복해지고 싶다는 바람만으로 행복해지는 걸까? 행복을 위한 전제조건이 있다. 바로 ‘고통·고뇌’라는 과제가 해결되어야 행복해질 수 있다.

불교에서는 중생의 고통을 생노병사 4고라고 했다. 과연 중생의 고통이 한 자리 숫자에 불과할까? 인간에게는 8만 4000가지 번뇌와 고통이 있다.

우리가 수많은 고통을 안고 살지만(고성제), 그 고통이 발생하는 원리가 집착임을 알아야 하고(집성제), 그 고통을 해결하기 위해 정진하며(도성제), 그 노력한 결과로 고통이 해결된다(열성제).

부처님께서 깨달으신 내용이 연기설이

있도록 해야 한다. 그런데 어른들이 그렇게 하지 못하는 이유가 자칫 소임을 내려놓으면 뒷방으로 내쳐지는 일종의 소외감이 두려워서이다. 또 오랫동안 참선이 나 염불, 독송 등 홀로 수행해나가는 그 ‘홀로’에 길들여있지 않다보니 소임을 놓으면 할 일이 없다는 점이다. 승려로서 부끄러운 일이지만 사실은 사실이다. 얼마나 안타까운 현실인가. 아마 재가자들의 살림살이는 더하면 더했지 덜하지는 않을 것이다.

어떻게 행복을 만들어 가야 할 것인가. 다시 정리해보자.

첫째는 인간은 타고나면서부터 고독한 존재이다. 생명 있는 존재, 특히 인간에게는 ‘고통이 당연히 있다’는 사실을 받아들여야 한다. 뜨거운 쇠덩어리인 줄 알고 잡는다면 순간적으로 놓겠지만, 뜨거운 줄 모르고 쇠덩어리를 잡는다면 화상을 입을 것이다. 이와 마찬가지로, 고통이라는 것이 인생에 부수적으로 따라다니는 것임을 받아들이는 일이다.

둘째는 인간은 생각으로 고통을 만들어낸다. 즉 사람이 고통이 없으면, 어떤 무엇인가라고 고통을 창조해낸다는 의미이다. 그리고 그 고통을 점점 능력이처럼 키운 다음 괴로워한다. 실체가 없는 허깨비를 실제로 만들어놓는다. 옛날에 효자들 어머니에게 자식 걱정하지 말라며 방안에 굴곡진 나무 기둥을 세워놓았다고 한다. 노모가 나무를 바라보며 ‘왜 저 나무가 저렇게 굴곡졌을까?’로 자식 걱정하는 것을 대치하기 위한 지혜에서 나온 것 같다. 즉 인간은 현재 고통스런 일이 없으면 스스로 만들어내면서까지 고뇌한다는 뜻이다. 이것이 고통을 분명히 알고 고통이 생겼을 때, 고통이 일어난 자리로 거슬러 올라가 보라. 아마 그 자리는 텅 비어 있을 것이다.

셋째는 실제 고통스런 일이 일어났을 때, 그 고통이 일어난 근원자리를 마음챙김(sati)한다. 이것이 고통을 해결하는 가장 중요한 요소이다. 3법인 가운데 무상(無常)과 무아(無我)보다 고(苦)는 명상을 통해 현저하게 느낄 수 있으며, 극명하게 관찰할 수 있다. 고통스런 일이 발생했다고 하는 것은 내가 살아있다는 존재감이

살다보면 고통은 필연적인 것 고통 실제 알고 마음챙김해야

요, 부처님께서 연기의 도리를 고찰하고 제자들에게 깨달은 내용을 실천적으로 행하기 위한 방법으로 제시한 것이 4성제이다. 12연기에 고가 생겨난 원인과 고의 소멸 원리가 담겨 있다면, 4성제는 어떻게 고통 소멸할 것인지에 대한 실천 방법론이다.

4성제 가운데 첫 번째인 고통에 생로병사는 어쩔 수 없는 당위성의 고이다. 받아들일 수밖에 없고, 누구에게나 있는 고통이다. 이외 모든 고통의 원인은, 인간과 만물이 무상한데 영원하기를 바라고, 내 마음대로 세상이 움직여주기를 바라지만 내 뜻대로 되는 것은 하나도 없으니 고통스러울 수밖에 없다. 즉 만족하지 못하는 데서 발생하는 끊임없는 불만족이 고통을 불러일으킨다는 사실이다. 더 나아가 고통이라는 것조차 자각하지 못하기 때문에 고통이 점점 커진다.

나이가 들면 내려놓고 버려야 할 부분들이 많이 있다. 내려놓지 않고 더 움켜쥐려고 하니 상대적으로 많은 고통을 초래한다. 그 고통을 초래하는 사람이 바로 자신이라는 사실을 알지 못하고 외부로만 돌리고 남을 탓한다. 그러나 고통의 약순환이 반복될 수밖에 없다.

사찰의 소인도 마찬가지이다. 나이가 들면 젊은 사람들에게 그 역량을 펼칠 수

둘째는 인간은 생각으로 고통을 만들어낸다. 즉 사람이 고통이 없으면, 어떤 무엇인가라고 고통을 창조해낸다는 의미이다. 그리고 그 고통을 점점 능력이처럼 키운 다음 괴로워한다. 실체가 없는 허깨비를 실제로 만들어놓는다. 옛날에 효자들 어머니에게 자식 걱정하지 말라며 방안에 굴곡진 나무 기둥을 세워놓았다고 한다. 노모가 나무를 바라보며 ‘왜 저 나무가 저렇게 굴곡졌을까?’로 자식 걱정하는 것을 대치하기 위한 지혜에서 나온 것 같다. 즉 인간은 현재 고통스런 일이 없으면 스스로 만들어내면서까지 고뇌한다는 뜻이다. 이것이 고통을 분명히 알고 고통이 생겼을 때, 고통이 일어난 자리로 거슬러 올라가 보라. 아마 그 자리는 텅 비어 있을 것이다.

셋째는 실제 고통스런 일이 일어났을 때, 그 고통이 일어난 근원자리를 마음챙김(sati)한다. 이것이 고통을 해결하는 가장 중요한 요소이다. 3법인 가운데 무상(無常)과 무아(無我)보다 고(苦)는 명상을 통해 현저하게 느낄 수 있으며, 극명하게 관찰할 수 있다. 고통스런 일이 발생했다고 하는 것은 내가 살아있다는 존재감이

정지천 교수의 건강칼럼

중풍(中風) 오는 것 어떻게 알 수 있나

입동(立冬) 절기를 지나면서 중풍을 걱정하는 노인 분들이 적지 않다. 한의학에서는 찬 기운이 몸에 들어와서 혈액의 순환에 장애를 주므로 겨울철에 중풍이 많은 것으로 본다. 특히 서서히 추워지는 날씨보다 갑자기 추워질 때 많이 발생하고, 초봄에 날씨가 갑자기 따뜻해질 때도 잘 발생한다. 그렇지만 기후의 변화는 중풍을 유발하는 촉진인자이고, 주된 원인은 ‘정기(正氣) 허약’이다.

중풍은 ‘바람에 맞은(中) 병인데, 밖으로부터의 바람이 아니라 속바람이다. 그 바람은 몸속에서 저절로 생기는 것은 아니고, 열기가 많아져서 열 때문에 바람이 일어나는 것이다. 그래서 중풍을 ‘내풍(內風)’이라고도 한다. 물론 열이 머리로 올라가기 때문인데, 머리와 얼굴이 붉어지고 뜨거워진다면 중풍이 올 위험이 커진다. 그러나 중풍의 직접적인 원인은 바로 ‘열(熱)’이다. 실제로는 신장의 음기가 부족해져서 간장의 양기가 항진되어 열이 생겨나 풍이 일어날 수 있게 되므로 정기가 허약해진 것이 중풍의 근본 원인이다.

중풍이 주로 중년기 이후에 발생하는 것

은 정기가 허약해진 탓이다. 특히 신장의 기가 허약해지기 때문이다. 신장의 정기는 나이가 많아짐에 따라 쇠약해지게 되는데 과로하거나 성생활의 과다, 오래도록 만성 질병을 앓은 경우에 더 허약해진다. 또한 찬바람이나 건조한 기후에 오래 노출된 경우 신장의 기가 상하게 된다. 태어날 때부터 신장이 허약한 체질을 타고나는 경우도 있다.

스트레스도 중풍의 큰 원인이다. 화내는 것이 머리에 압력과 열을 오르게 하고 생각을 많이 하거나 근심, 걱정이 많은 경우에 기를 땀하게 해 기의 소통에 장애가 되므로 풍이 일어난다. 또한 스트레스를 풀지 못하고 참아서 가슴에 쌓이고 쌓여도 중풍이 생겨난다.

나쁜 생활 습관도 중풍을 일으킨다. 기름진 음식을 많이 먹고 술, 담배를 즐기면 몸속에 습기와 담이 쌓이고 결국 열이 생겨나 중풍이 유발된다. 그래서 모든 한의사에 비만하면 중풍에 잘 걸린다고 나와 있다. 물론 가만히 있기를 좋아하고 활동하는 것을 싫어하는 경우도 혈의 흐름이 순조롭지 못해 혈액이 막혀 중풍이 생겨난다. 과로도



원인이다. 나이가 들거나 병을 앓은 후 기력이 약해져서 음양의 균형과 조화가 무너진 상태에서 일을 많이 하면 몸속의 ‘물 기운’은 아래로 내려가고 ‘불 기운’이 위로 상승해 중풍을 일으킨다.

중풍이 오는 것은 어떻게 알아차릴 수 있을까? 신체의 일부 또는 전신에 일시적이거나 지속적으로 부정기적인 전조증이 나타난다. 얼굴이나 손이 떨리거나 팔다리에 힘이 없어지거나 별레가 스물스물 기어 다니는 것 같기도 하고 감각이 이상해진다면, 일시적으로 말하기가 어렵거나 말을 이해하지 못하거나 갑자기 눈이 침침해지거나 이유 없이 머리가 아프다거나 하는 등이다.

중풍을 예방하려면 추운 곳에 오래 있거

나 갑자기 추운 곳에 나오는 것을 피하고, 과로와 근심, 걱정, 짜증을 피해야 한다. 번비가 생기지 않도록 하고 소금이나 기름진 음식을 줄이며 술과 담배를 끊어야 한다. 기와 혈의 소통을 잘 되게 하고 체중도 줄이려면 운동이 필수적인데, 새벽 찬 공기에서는 피해야 한다. 그리고 무엇보다 신장의 음기와 양기의 부족을 보충하고 균형을 맞추는 것이 중요하다.

일단 중풍이 발생했다면 어떻게 하는 것이 좋을까? 풍의 성질은 잘 돌아다니며 변화가 많은 것이 특징이므로 중풍은 갑작스레 발작이 일어나고 변화무쌍한 증상들이 나타난다. 그래서 절대 안정이 가장 중요하다. 특히 머리를 툄수록 움직이지 않아야 한다. 연하장애가 와서 음식물을 잘 넘기지 못하는 경우도 많으므로 억지로 약을 먹여서 숨이 막히게 하거나 기도도 넘어가서 폐렴이 유발되지 않도록 주의해야 한다.



동국대 분당한방병원



정운 스님(조계종 교수사리)

경주 금선사 여래선원 달마동 특별 분양안내

삼보에 귀의 하옵시다.

경주 조계종 금선사는 비구니스님의 수행정진 공간으로 금선선원(30세대), 여래선원 문수동(24세대), 보현동(22세대)을 완공 입주하였으며, 이제 마지막 회향하는 마음으로 2012년 3월 완공예정을 앞두고 달마동(33세대)를 건립하게 되었습니다.

경주 도심산중으로 전국 고통망이 편리하고 주변엔 흥송이 둘러싸여 있어 산세가 수려한 경관에서 비구니스님들의 수행정진 공간으로는 최적지로 여겨지고 있어, 이곳에서 평생 함께하실 비구니스님들의 많은 동참 있으시길 바랍니다.

- | 소재지 : 경북 경주시 충효동 450-4(임야번지 산 193-1)
- | 세대수 33세대 : 평형(10,12,13,21,23평)
- | 건물화주 지불방법(평형에 따라 다름) : 총액,계약금,중도금,잔금 원
- | 특혜 : 계약금과 동시에 11월 30일까지 완불자에게는 잠자는방 1개를 편백나무(소나무)와 함께 할 수 있는 공간을 선물하겠습니다.
- | 입주자격 : 조계종 비구니스님으로써 승가에 결격사유가 없이 심신이 건강한 승려, (승려증 복사, 주민등록등본 1통)는 제출 바랍니다.
- | 완공예정일 : 2012년 3월



대한불교조계종 선도산 금선사

주 지 휴 정 합 장

■ 경북 경주시 충효동 450번지 전화 : 054)772-7171 ■ 휴대폰 : 010-3538-3879