

김영애 법사의 안심뜰

④ 항복 받는 것이 나무(南無)

"나의 참생명 부처님 생명!"

살다 보면 서로 간에 마음의 문이 닫혀서 연락도, 왕래도 하지 않으면서 멀어지는 경우가 생긴다. 마음의 문이 닫히는 이유는 여러 가지가 있을 수 있겠지만, 상대방이 잘못되었다는 생각에서 비롯되는 경우가 많다. 그러나 그것은 어디까지나 내 식에 의한 내 판단이고, 나의 입장에서 생각한 오해나 착각임을 나중에 알게 된다. 그 사람이 잘못됐다는 착각과 내 고집 때문에 내 마음이 닫혀서 표현도 하지 않으니, 생명의 교류는 멈추고 사이는 더 멀어진 것이다.

어느 명절에 한쪽에서 자신의 생각을 항복받고 먼저 마음의 문을 열어, 어떤 형태로든 표현을 하고 손 내미니, 오랜 세월 볼 수 없던 가족들이 한자리에 모이는 진풍경을 목격한 적이 있다. 어떻게든 표현을 하니 그에 따른 응답이 있어 만나게 되고, 만나니 마음속 이야기를 주고받게 되고, 서로의 마음의 응어리가 녹아내려 업장이 소멸됨을 보았다.

가족뿐만 아니라 사회에서도 마찬가지다. 내 생각을 남이 알아주기를 바라는 마음에서 서운함이 싹튼다. 그러나 다른 사람은 내 생각을 알 수가 없다. 나도 내 마음을 모르는데 하물며 남이 어찌 알까? 원하는 바가 있다면 표현하는 노력이 필요하다. 표현을 가로막는 내 생각과 아집! 아상을 항복 받는 나무아미타불이 불자의 공부 내용이다.

새해, 새날, 새봄을 맞아 다시금 마음을 다잡으며 정진을 모신다. 정진은, 오롯이 자신을 만나는 시간이라고 할 수 있다. 우리는 본래 자유자재하며 무한한 생명을 살고 있다는 부처님의 법문이 과연 나의 일상에서 얼마만큼 살아서 숨 쉬는지 드러난다. '나'를 주장하기에 세상을 괴롭게 살고 있음도 보게 된다. '내가 있다'는 착각은 괴로움의 씨앗이 되어 그 '나' 때문에 근심 걱정을 하고 남을 미워하고 분노심을 내면서 온갖 괴로움의 바다에서 허우적댄다. 그러다가도 '남'이 '나'를 존중해 준다든지, 대접해준다든지, 사랑해준다든지, 혹은 인정해주면 행복하다고 생각한다.

부처님께서는 〈금강경〉에서 일러주시길, 괴로움의 세계에서 벗어나기 위해서는 '나'를 항복하라고 하셨는데, 〈금강경〉 말씀을 이해하기 쉽게 전해주신 한탑 스님께서는 저서 〈금강경법문〉에서 이렇게 강조하신다. "우리가 지금 보고 있는 인생, 보고 있는 세계, 또 내 마음속에 여러 가지 생각을 일으키고 있는 그 모든 것들은 진실이 아니므로 항복 받아야 할 것들입니다. 우리들 마음속에 있는 여러 가지 판단, 학식, 경험, 지식, 상식 등 그 모든 것들은 하나도 진실한 것이 없기 때문에 그 모두를 항복 받으라고 하시는 것입니다. 이 모든 것을 항복 받는 것이 나무(南無)입니다. 내 앞에 많은 것들이 현상적으로는 다른 모습들로 나타나지만, 그 모든 것의 본래 생명은 아미타입니다. 이것을 알게 하는 것이 나무아미타불입니다. 나를 욕하거나 미워하거나에 상관없이 나무아미타불로 부처님 생명을 살고 있는 것이 모두 드러나는 것입니다."

알아주길 바라는 마음에 서운 느껴
원하는 바 있다면 표현하는 노력을
목적지보다 중요한 출발지 새겨야

이렇게 염불행자의 하루는 아침에 눈을 뜨자마자 부처님의 음성을 들으며 부처님을 만나는 것에서 시작된다. 우리가 어디를 향하는지 목적지도 중요하지만 실은 출발지가 참 중요하다. 나의 출발지가 부처님 생명임을 잊지 않는 게 나무아미타불 염불이다. 오늘 하루도 만나는 인연들에게, 주고 나서도 주었다는 생각 없이 그리고 받겠다는 생각 없이 오직 베푸는 마음으로 살아가길 발원하며, 문사수법회의 대표법사이신 여여 법사님께서 지으신 새날맞이 발원문을 모셔본다.

"자비로우신 아미타불! 당신의 무한생명 그대로 저의 참생명임을 믿나니, 모든 중생을 널리 사랑하사 미워함이 없고 원망함이 없이 다만 살려주시는 당신의 자비, 그대로 제게 나타나게 하여주소서. 언제 어떤 경우도 게으르지 않고 지치지 않고 중생들의 괴로움 구원하시는 당신의 용맹심이 언제나 제게 나타나게 하여주소서. 당신의 원만하신 상호처럼, 저의 얼굴도 원만해서, 저를 보는 모든 사람들이 행복과 기쁨과 안락을 얻을 수 있도록 하겠나이다. 저는 언제나 부처님 생명 안에 있고 부처님 생명은 항상 제 안에 계시나니, 제가 하는 모든 일이 곧 당신의 일이고, 제가 하는 모든 말이 곧 당신의 말씀이 되며, 제가 하는 모든 생각이 곧 당신의 생각이 됩니다. 그리하여 모든 사람들이 저를 통해 무한생명을 친견하고, 제가 가는 곳마다 부처님 무한광명이 나타나며, 만나는 사람들마다 밝은 지혜가 열려서, 마침내 완전한 부처님 생명을 성취케 하겠나이다. 나의 참생명 부처님 생명!" 나무아미타불!

〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑩ 피부 가려움증 생활관리와 한방치료

갑자기 가려운 피부, 마음 문제일 수 있어요

요즘 특별한 이유 없이 피부가 가렵다고 하는 분들이 주위에 종종 보입니다. 대부분은 춥고 건조한 날씨로 피부 습도조절이 안 되어 생기는 소양증이지만, 그렇지 않은 경우도 꽤나 많습니다. 가려움증은 너무 많은 질환에서 나타나는 증상이기 때문에 원인을 몇 가지로 정해서 말하기는 어렵지만, 여기서는 질환 위주가 아닌 조금 다르게 이야기해보고자 합니다. 한의학에서는 가려움증을 풍소양(風瘙痒) 또는 양풍(痒風)이라 하였는데 그 원인을 크게 세 가지로 분류하였습니다.

피부 가려움증 원인은

첫째, 외부의 자극으로 인한 경우인데 이물질과 가벼운 기계적 접촉, 화학적 물질, 전기적인 자극, 주위의 온도변화 등등이 대표적이며 한의학에서 이를 외감육음(外感六淫)이라고 지칭해왔습니다. 흔히 일반인들이 알레르기로 인식하고 있는 경우인데 검사를 통하여 그 원인을 밝혀내기도 하지만 그렇지 못한 경우도 많으며 특히 요즘처럼 봄이 오는 환절기에 바람이 불어 대기가 건조하고 황사 등 환경오염으로 공기가 깨끗하지 못한 경우에는 원인을 알 수 없는 가려움증이 더 많아지게 됩니다.

둘째, 정신적인 스트레스로 인한 경우인데 한의학에서 이를 내상칠정(內傷七情)이라 표현하고 있습니다. 긴장, 불안, 공포, 노여움, 슬픔 등 감정적 소모로 가려움증을 유발한다고 추정하고 있으며 이는 이학적 검사로 밝혀낼 수 없지만 경험적으로 많이 인지되고 있는 상황입니다. 이 경우 객관적인 피부발진 없이 주관적인 증상의 가려움증만 있고, 주로 저녁 잠자리에 들 때 심해지며 눈꺼풀, 콧구멍, 귓구멍, 항문, 성기 부위가 가려움에 민감하여 대부분 전신적인 피부건조가 동반되는 경우가 많은 편입니다.

셋째, 음식이나 과로, 기력저하 등 한의학에서 불내외인(不內外因)으로 분류되어 있는 것인데 현대의학에서 일부 음식으로 인한 알레르기로 분류하기도 합니다. 한의학에서는 특정음식의 섭취로 인한 과민반응뿐만 아니라 폭음폭식, 불규칙적인 식사, 자극적인 음식 등도 원인이 된다고 보고 있으며, 과로나 체력저하로 몸의 기와 혈이 부족해지면 피부건조와 함께 가려움증이 동반될 수 있습니다.

알레르기 유발 물질 접촉 피해야

그럼 어떻게 하면 가려움증을 줄이거나 피할 수 있을까요? 심한 경우라면 반드시 의사의 치료가 필요하겠지만 평소 생활 속에서 몇 가지라도 지킨다면 많은 도움이 될 겁니다. 오염된 환경이나 먼지가 많아 공기가 좋지 않은 곳을 피하도록 노력하고, 알레르기라고 생각되는 이물질과의 접촉은 금해야 하며 보습에 신경을 써야합니다. 그리고 속옷은 부드러운 재질로 된 것을 느슨하게 입고 면직물이나 견직물로 만든 의류를 입는 것이 좋습니다.



가려움증 예방을 위해선 알레르기 유발 물질과 접촉을 피해야 한다.



대부분 가려움증, 피부 습도 조절 문제지만
외부자극이나 정신적 스트레스 가능성 있어
폭음폭식 등 불규칙한 생활습관 역시 원인
예민할수록 질환 환률↑…참선, 완화 도움

마음 다스리기 도움돼

또한 스트레스를 피할 수만 있다면 피하는 게 최선이고, 어쩔 수 없다면 참선이나 취미, 운동 등으로 해소하는 방법을 찾아야 합니다. 피부는 사람의 귀천을 가늠하는 척도라고 하여 인품이 고귀하면 피부가 고와지게 된다고 하였습니다. 신경질을 많이 내거나 예민한 사람일수록 피부 문제가 유발될 확률이 높으니 인격수양을 위해서 마음을 다스려보는 것이 좋을 것입니다.

음주를 금하고 생선, 새우, 게 등을 적게 먹으며 야채와 과일을 많이 먹는 것이 가려움증을 줄이는데 도움이 되는 식습관이고, 폭식이나 불규칙적인 식사 등은 증상을 악화시키니 삼가야합니다.

가벼운 소양감의 경우 이렇게만 해도 좋아지는 경우가 많으며, 개선되지 않으면 기혈진액이 부족한 것이 근본 원인입니다.

호르몬 대사와 신진대사를 왕성하게 해 줘야 하는데 한방에서는 대표적으로 사물탕, 생맥산, 경옥고 등을 처방하고 있으나, 개개인에 따라 원인, 체질 등이 다르므로 전문 한의사와 상담하여 한약을 복용하는 것도 한 방법이 될 수 있습니다.



홍승욱 동국대 일산병원
한방안이비인후피부과 교수

