건강과 수행

생활 속 자가 건강관리- 흉통②

흉통의 가장 흔한 원인은 가슴 부위의 손상과 염증 때문

사람은 살아가면서 건강과 관련된 다양한 증상을 경험하는데 지난 호에 지면 부족으로 싣지 못한 가슴의 통증에 대해 더 알아보고자 한다.

A: 심장병이 아니더라도 응급한 상황들이 또 있을까요?

B: 네, 심장 옆에는 양쪽으로 폐가 있는데요. 이 폐로부터 비롯되는 흉통도 여러 가지 응급상황이 있을 수 있습니다. 폐의 색전증, 흉막염, 기흉 등과 같은 상황에서도 가능한 빨리 응급실로 가셔야 됩니다.

A: 의료인이 아닌 경우의 입장에서는 이해하기 어려운 용어인 것 같습니다. 이해하기 쉽게 설명해주시기 바랍니다.

B: 우선, 색전증(塞栓症)은 색전 즉, 우리말로 쉽게 표현한다면 피딱지라고 할 수 있겠는데 이 색전이 혈관을 막았을 때 생기는 문제들이라고 할 수 있겠습니다. 가장 많은 경우는 최근에 수술을 했거나 골절 등으로 움직이지 못하는 노인 환자들의 경우입니다. 이런 분들이 가장 위험한데 이런 경우에는 가슴의 통증뿐만 아니라 숨도 차고 어지러운 증상도 있기 때문에 응급진료를 빨리 받으실 것을 권유해 드립니다.

다음으로 흉막염(胸膜炎)은 폐를 둘러싼 흉막에 염증이 생겨 숨을 쉴 때 날카로운 가슴 통증을 유발하는 질환이며 공기가슴증이라 불리는 기흉(氣胸)의 주요 증상은 갑작스러운 흉통과 호흡곤란입니다. 흉통은 보통 가슴에서 느껴지며 등 쪽으로 퍼지거나 숨 쉴 때 찌르는 듯한 통증으로 나타날 수 있습니다. 호흡곤란은 가슴이 답답하거나 숨이 잘 쉬어지지 않는 정도로 느껴지며, 심한 경우에는 실신에 이를 수도 있습니다. 흉막염과 기흉 모두 응급진료를 받으셔야 합니다.

이 외에도 움직임이 제한된 노인들 외에 젊은 사람이라고 하더라도 이와 같은 유사한 증상들이 있다면 다른 증상들을 의심할 수 있으므로 가능한 빨리 응급실로 가시는 것이 좋겠습니다.

A: 네, 알겠습니다. 가슴 통증이 있을 때 응급 상황들은 어느 정도 정리가 된 것 같은데요. 그 외에 진료가 필요한 경우와 경과를 지켜봐도 되는 경우들은 어떤 게 있을까요?

B: 사실, 가슴 통증의 가장 흔한 원인은 지금까지 말씀드린 무서운 질병들이 아닙니다. 오히려 흉곽을 둘러싸고 있는 근육과 뼈와 같은 조직에서 비롯되는 경우가 더 많습니다. 그래서 해당 부위에 손상이나 염증이 생긴다면 이때에도 똑같이 통증이 수반됩니다. 이러한 경우라면 단순하게 진통제와 같은 약물 치료나 휴식을 취하는 것이 병원에 가는 것보다 훨씬 더 좋은 치료가 될 수 있겠습니다. 하지만 이러한 것들을 감별하기가 어려우시다면 가능한 빨리 병원 진료를 보시고 또, 폐나 소화기계 쪽에도 염증이 생길 수가 있고 대상포진과 같은 경우에도 가슴 부위에 통증을 자주 유발하게 됩니다.

단순 통증 외에도 열이 나고 숨이 차고 기침 가래 등이 동반된다면 꼭 병원에 가시고 피부에 수포나 발진이 올라오는 경우에도 특정 질병이 있을 수 있으므로 병원에 가시는 것이 좋겠습니다. 갑자기 숨이 멎고 죽을 것 같은 기분이 드는 경우도 있는데 이것은 공황장애라는 정신과 질환이므로 주치의와 상의하면 이러한 질병들에 대해서 감별 진단하는 데 도움이 될 수 있겠습니다.*

이승우 기자

∴_()_ 부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《32회》

목차

1. 선불가진수어록(仙佛家眞修語錄)
2. 진심귀의처품(眞三歸依處品)
3. 무아경지품(無我境地品)
4. 여래비장품(如來祕藏品)
5. 겁수품(劫數品)
6. 감로해인품(甘露海印品)
7. 선지식품(善知識品)
8. 여래출현품(如來出現品)
9. 여래능력품(如來能力品)
10. 불법근본품(佛法根本品)

개운조사께서
도장산 심원사(道藏山 深源寺)에서 지리산으로 가실 때
손가락으로 바위에 쓴 글씨 "洞天(동천)"

10. 불법근본품(佛法根本品)

… 불법(佛法)의 근본(根本)이란 육도윤회(六道輪廻)를 면하고 생로병사(生老病死)를 해탈(解脫)하는 데 있음은 두 말할 나위가 없다 …

이로써 팔만대장경의 주인공이 미륵부처님이요, 그 분 한 분을 내다보고 설해놓은 것이 바로 팔만대장경이라는 것이 밝혀지게 되었다. 따라서 이제는 불교의 근본에서부터 다시 한 번 점검해 보지 않으면 안 될 시점에 이르게 되었다.

불법(佛法)의 근본은 무엇인가 ?

한마디로 사람 속에 있는 불성(佛性)을 깨달아 육도윤회(六道輪廻)를 면하고 생로병사(生老病死)를 해탈하는 데 있음은 두 말할 나위가 없다.

그러나 인생을 살아가면서 때로는 돈에 집착하기도 하고, 명예를 탐하기도 하고, 권세를 구하기도 하면서 부처 되는 길을 잃고 헤매다가 결국 인생들은 채워지지 않는 허전한 가슴을 안고 쓸쓸히 그 모든 것을 떠나 보내야 하지 않았던가? 사람들이여, 어째서 산더미만한 보배산, 보배바다를 놓아두고 코앞에 있는 넝마조각을 밀고 당기며 무거운 업보(業報)만을 더 무겁게 하는가.

진정 보배란 무엇인가?

그것이 다른 데가 아닌 이 마음 가운데 있다는데 그것을 어떻게 찾을 것인가?

사람이 권세를 쥐고 마음대로 행하고 싶은 것은 다름 아닌 사람이 원래 자유자재(自由自在)함을 구하고자 하는 심정에서 비롯된 것이요. 사람이 명예를 얻어 그 이름을 후대(後代)에까지 널리 떨치고자 함은 사람이 원래 불생불멸(不生不滅)했던 몸을 다시 영원히 영속(永續)하고자 하는 심정에서 비롯된 것이요, 사람이 돈을 많이 벌어서 부유함을 누리고자 함은 사람의 원래 평안구족(平安具足)함을 구하는 심정에서 비롯된 것이다.

그런고로 탐(貪)·진(瞋)·치(癡) 세 가지 독(毒)으로 사람을 죽이고 있지만, 그 마음도 근본을 따지고 보면 부처로되 어리석고 무지한 중생의 눈에 잘못 비쳐서 돈이나 권력이나 명예로만 보이기 때문이다.

평안구족함과 불생불멸함과 자유자재함이야말로 부처님 안에 있는 것이요 본래 그것이 중생 가운데에는 없음이라. 없는 것을 구하고자 하니 평생을 헤매어도 결과는 물거품과 같고, 있는 것을 구하고자 한다면 구하는 만큼 얻어질 것은 지극히 당연한 일이다. 그런고로 이 세상에 오직 구할 것은 부처 밖에는 없는 것이다.

이와 같이 진실로 보배로운 것을 가리켜 도(道)라고도 하고, 예(禮)라고도 하고, 법(法)이라고도 하고, 선(仙)이라고도 하고, 하나님이라고도 하고, 부처님이라고도 한다.

그러나 부처를 구한다 하면서 석가에 의지하고, 예(禮)를 구한다 하면서 공구(孔丘)에 의지하며 바깥으로만 찾아 헤매고 있으니, 성현께서 달을 가리켰으되 가리키는 달은 쳐다볼 생각도 않고 손가락에 매달려 달을 보게 해 달라고 아우성치는 격이라, 분명히 밝혀 두거니와 그분 성현들 역시 우리와 같은 길 가는 나그네요, 다만 길을 잘 아는 안내자인 것이다. 그들이 목적지가 아닌 것이다. 목적지는 이 몸뚱이 안에 있는 것이다. '내가 석가를 믿는다'함은 곧 아상(我相)이 되고, '내가 예수를 믿는다'함은 곧 집착을 더할 따름이다. 본래 밝고 밝은 지혜는 마음 속에 있어서 늘 부처님 성품으로 존재하거늘, 부처를 이루기 위해 수행하는 길에 장애가 많아 모처럼 새로이 구도심을 내어 정진하려는 젊은이에게 미련한 중들과 어리석은 목사들이 '죽어서 극락간다. 죽어서 지옥간다'하면서 재를 뿌리는 일이 허다한지라. 진정 방편(方便)이요 사다리와 같아야 할 사원(寺院)이나 교회가 마치 대기업처럼 뻗치고 앉아 백성들의 가난한 주머니를 털고 있으니 이 어찌 한탄할 일이 아니겠는가!

다시 불교(佛教)란 무엇인가? 사실 불(佛)이라 함도 방편이요 교(教)라 함도 방편이다. 아무튼 간에 불교에서 말하기를, 이 우주에 최고로 보배로운 것이 있으니 불보(佛寶)와 법보(法寶)와 승보(僧寶)라 한다.

석가가 제자들을 이끌고 49년간을 설법할 때 불·법·승 삼보를 의지하여 도를 닦으라 하였다. 그리하여 그 당시 제자들로부터 오늘날 비구·대처에 이르기까지 불법승을 보배로 알고 이를 죽자 살자 의지하고 있는 것이다. 그것이 죽을 짓이요 허탄한 일인 줄 모르는 것이다.

마지막 열반 때에 석가가 이르기를 '불법승 삼보에 의지하라 한 것은 중생을 제도하기 위해서 한 말이다. 불법승을 삼보로 삼은 것은 진실한 것이 아니요 진실한 삼보는 미래세에나 성취할 것이라고' 했다. 또한 아함경(阿含經)에는 삼인(三人)의 여래께서 삼신일체(三神一體)로 출현하신 그 분이 미륵부처님이라고 분명히 말해주고 있는 것이다.

이제 팔만대장경이 설해진 근본의 뜻, 그 진의(眞意)를 알았으면 이제 어떻게 해야 할 것인가? 그 길은 명약관화해진 것이다.

대저 불교(佛教)라는 이름 자체가 방편이요, 미륵부처님께서 출현하시기까지 임시로 만들어 놓은 준비운동이며 예행연습이었던 것이다. 강을 건넜으면 배는 버려야 한다. 그것이 그 배를 가장 배다웁게 대접하는 길이다.

그것이 방편임을 알면서도 그 위에 눌러 앉아 먹고 사는 방법으로 삼으며 더욱이 양심까지 속이며 진실을 은폐하는 자가 있다면 그야말로 마왕 파순(波旬)의 제자임에 틀림이 없는 것이다.

지금으로부터 약 삼천여 년 전, 인도 가비라국의 정범왕의 아름다운 궁전 안에서 모든 악한 것과 더러운 것을 보지 아니하고 귀하게만 자라다가 처음으로 성문 밖으로 나가 세상 구경을 하면서 매우 놀라게 된다. 한마디로 표현해서 인생은 고해(苦海)였던 것이다. 그리하여 태자는 이렇듯 고통스러운 인생을 초극(超克)하여 괴롬 없고 죽지 않는 이상적인 세계를 희구하게 된다. 그것이 바로 태자가 도(道)를 구하는 시작이요, 또한 많은 사람들이 도를 구하는 계기도 이와 크게 다르지 않다.

그러면 불경의 구절을 읽어보기로 하자.

(하단에 계속)

∴_()_ 불법근본품(佛法根本品)

父王 伽毘羅衛國淨梵也
부왕 가비라위국정범야

부친은 가비라위국의 정범왕이다.

悉達太子 七歲時 前白父王 浴出城外遊觀 실달태자 칠세시 전백부왕 욕출성외유관

세존의 어릴 적 이름은 싯다르타로 7세 때의 일이다. 부왕께 고하여 성밖에 나가 구경하고자 하니

王勅有司 淨治衢路 使諸官僚 導從太子 왕칙유사 정치구로 사제관료 도종태자

왕께서 명령을 하여 가로를 깨끗이 청소하도록 하고 많은 관료로 하여금 태자를 인도하도록 하였다.

初出東門 見一婦人 路傍生産 兒在糞血 苦痛極啼 초출동문 견일부인 로방생산 아재분혈 고통극제

처음 동문을 나오니 한 부인이 보이는데 노방에서 아이를 낳게 되었는데 아기는 똥과 피가 묻어 있고 고통이 극하여 울더라.

次出南門 見一老人 頭白背俱 形枯力衰 拄杖難步 차출남문 견일노인 두백배구 형고력쇠 주장난보

다음 남문을 나오니 한 노인이 보이는데 머리는 하얗고 등은 굽었으며 형체는 말랐고 힘은 쇠약하여 지팡이를 짚고 비틀거리며 걷고 있었다.

又西門 見一病人 皮骨相接 喘息甚急 兩人扶腋 우서문 견일병인 피골상접 천식심급 양인부액

또 서문을 나오니 한 병자가 보이는데 피골이 상접하고 숨이 가빠서 양쪽에서 사람이 겨드랑이를 부축하더라.

終出北門 見一死人 臥在輀相 眷屬圍繞 哀哭發送 종출북문 견일사인 와재이상 권속위요 애곡발송

마지막으로 북문을 나오니 죽은 한 사람이 보이는데 널판 위에 누워 있고 주위에는 권속들이 둘러서 슬피 울며 상여를 내보내더라.

問於從官 是何等相
문어종관 시하등상

따르는 관리에게 이와 같은 모양이 어찌된 일인가 하고 물으니

從官 擧四門所見等相 答陣生老病死之四苦 종관 거사문소견등상 답진생로병사지사고

따르는 관리가 말하기를, 네 문에서 본 모양은 사람의 나고 늙고 병들고 죽는 네 가지 고통이라고 답하였다.

太子又問 唯是麼四人耶 他亦爾耶
태자우문 유시마사인야 타역이야

태자가 다시 묻기를, 이들 네 사람만 그런 것이냐, 아니면 다른 사람도 그러냐고 물으니

答云世人皆爾 無一免者
답운세인개이 무일면자

답하여 가로되, 세상 사람이 다 그러하며 이를 면한 자는 한 사람도 없다고 하였다.

太子嘆曰 云何世人 貪樂不畏
태자탄왈 운하세인 탐락불외

태자가 탄식하며 가로되, '어찌하여 세상 사람들은 두려운 줄도 모르고 즐거움만을 탐하는가'하며

下馬息樹 見一沙門 持鉢執錫 視地而過 하마식수 견일사문 지발집석 시지이과

말에서 내려 나무 아래에서 쉬고 있는데 한 승려가 보이되 밥그릇을 가지고 지팡이를 짚고 땅만 보면서 지나가는 것이었다.

問曰何人 答云我是比丘
문왈하인 답운아시비구

누구냐고 물으니 '나는 비구'라고 대답하였다.

旣破結賊 不染六塵 解脫生死 便現神通騰空而去 기파결적 불염육진 해탈생사 편현신통등공이거

이미 도적(여기서 도적이라 함은 '眼耳鼻舌身意 안이비설신의'의 여섯 가지 감각이 마음을 빼앗고 있는 것을 말한다)에 묶인 것을 이미 파하고 육진('色聲香味觸法 색성향미촉법' 여섯 가지 감각의 대상)에 물들지 않으며 삶과 죽음을 초월하여 마음대로 신통력을 나타내어 공중을 날아 가더라.

이것은 그 당시 완전히 해탈자가 나타나서 이와 같이 보여준 것이 아니다. 만일 그 당시에 생사를 초월하여 신통력으로 하늘을 날으는 비구가 있었다면, 그가 바로 부처요, 석가는 바로 그 부처의 제자로 들어갔어야 옳을 것이다. 아마도 이 구절은 다음의 구절을 끌어내기 위해서 나중에 지어낸 것으로 보인다.

太子快然曰 人當如是 歸白父王 救出家曰 태자쾌연왈 인당여시 귀백부왕 구출가왈

태자가 쾌연히 말하되, 사람이 마땅히 이와 같아야 하리라. 돌아가 부왕께 말하되 집을 나가 도를 구할 것을 말하였다.

願恒無生 願恒不老 願恒無病 願恒不死 원항무생 원항불로 원항무병 원항불사

언제나 영원히 태어남이 없기를 원하며, 영원히 늙지 않기를 원하며, 영원히 병이 없기를 원하며, 영원히 죽지 않기를 원한다.

그렇다. 이와 같이 싯다르타의 출가 목적은 다시 태어나지 않고 늙지 않고 병들지 않고 죽지 않는 도를 구하기 위함이었다. 다시 태어나지 않기를 원했던 것은 그 당시 사람들이 사람이 죽고 나면 그 죄업(罪業)의 정도에 따라 다시 태어난다고 믿었기 때문에 다시 태어나지 않기를 원했던 것이다. 따라서 늙지 않고 병들지 않고 죽지 않는, 즉 다시 말해서 고통이 없는 행복한 세계를 원했기에 출가를 결심했던 것이다.

願恒不死 願恒少壯故 欲修菩提 원항불사 원항소장고 욕수보리

영원히 죽지 않고, 영원히 젊기를 원하는 고로 보리(菩提, बोधि, 깨달음)를 닦고자 한다.

이와 같이 분명히 말하기를 늙지 않고 영원히 젊게 살기를 원하여 태자는 구도(求道)의 길을 걸었고 6년간의 고행(苦行)을 통해 이를 이루어 보려고 노력했던 것이다.

석가세존께서 6년간의 고행을 통해서 설하신 근본을 살펴보자.

첫째는 사성제 (四聖諦: "네 가지 높은 깨우침" 또는 "4가지 고귀한 진리")다.*

(다음호에 계속)