



근심과 걱정

鄭 東 哲

세상만사 변하지 않는것이 없으니 피로움 또한 끊임없이 없다. 항상 젊을것도, 항상 건강할것도 또한 항상 죽지않고 영생할수도 없으니 어찌 고통이 크지 않겠는가.

무상즉고(無常即苦)라는 부처님의 말씀이다. 그러나 이런 인생철학같은 불안보다 더욱 심각하게 피부로 조여오는 고통이 있으니 이른바 근심 걱정이란것, 남녀노소를 불문하고 그 수가 얼마나 많을까.

산다는것 자체가 근심·걱정거리

횡하니 잡아끄는 배고픔, 천근같은 더위와 칼날같은 추위, 이런것들은 근심스럽다는 표현이 사치스러울만큼 절박한 고통들이다.

그러나 오늘이 지나 앞으로 닥아올 이런 고통은 결국 근심걱정으로 등장되기는 어차피 매한가지이다. 집이 없어 걱정, 교육비가 무거워 걱정, 자식들이 건강하게 공부할 잘해줄지가 근심이다. 어떤 집에서는 남편(또는 아내)이 풍파를 일으키고 부모자식간의 싸움이 쉬지 않아 근심이며, 더러는 사촌

이 땅을 사서 배가 아플만큼 걱정도 커진다.

크고 적은 것이 사람마다 다를뿐 결국 근심걱정이 없을수 있는 우리네 살림은 없는것 같다. 천석군은 천가지 걱정이 있고 만석군은 만가지 근심이 있다고 했던가?

될듯 되지않은 취직, 늘어날듯 늘지않는 장사, 잘듯 가지못하는 시집장가, 올듯 오지않는 가뭄……. 그러고도 보일듯 보이지않는 희망이 얼마나 많을건가. 근심과 걱정의 씨앗이 다 이러하리라.

그렇지만 어쩔든간에 우리는 서로 의지하고, 돕고, 이해하며 사랑하고 살고있다. 다만 그러기위해 오로지 참으며 살기도 하고, 타협을 하거나 아니면 저물적으로 이것저것 가리지않고 밀어제치고 나가기도 한다. 저마다 갖는 인생살이의 방책이다. 어떤사람은 그래서 벗을 갖고 살게되고 어떤 사람은 자신의 방법대로 되지않아 더욱 근심걱정이 커지고 급기야는 인생고를 한탄하며 세상을 일찍뜨기도 하는 것이다.

병 아닌 병

최로애락의 칼림질이 이렇듯 많은 근심 걱정과 아울러 그에 대처하는 생활태도에 달려있다는 것을 알게된다.

그런데 근심걱정으로 번져지는 결과는 여기서 끝이지 않고 급기야는 여러가지 병으로 의사를 찾고 있으니 웬일인가? 과연 병은 병이거나 한것일까?

화병이라고도 하고 속아리라고도 하는 정체불명의 증세가 우리 주변엔 무척이나 많다. 식욕은 떨어지고 그나마 어쩌다 음식을 먹으면 언치기 일수다. 가슴은 답답하니 숨은 거칠고, 심장이 곤누박질 하면서 매사 재미가 없어지는 것이다.

사람도 만나기 싫고 그렇다고 누어있어보았자 편한것도 아니다. 공연히 안절부절, 그러면서 기운은 탈진되어 방속으로 기어드는 심정이다. 밤이면 밤마다 꿈으로 지새우고 잠도 오지않으며 입은 짹짹하고 머리가 멍해온다. 기억이 될까 닳아 없어지니 갑작스런 중병에 걸린듯 당황한 기분이 들게 마련이다.

유명한 의사, 좋다는 병원을 불안한 마음을 조이고 전전하지만 결과는 아무 병이 없다고한다. 한마디 신경성이라면서 마음을 편히 갖으라고 일러줄뿐. 실망을 먹음고 신경쓸일이 무엇이었든가 생각해본다. 그러나 그것도 그렇다 할만한 이유가 없고보면 더욱 마음만 무거워지기 싫상이다.

분명히 이런 화병이 내과적 이상

을 근거로할 이치가 없다. 병이 없다는 말은 당연하다. 원인은 자기 눈에도 보이지 않고있는 깊숙한 불만과 갈등과 괴로움과 근심걱정에서 비롯되었으니 그럴수 밖에는 없는 것이다.

어쩌다 우리는 병이란 관념을 신체적 이상이 있는것으로만 따지게 됐지만 여러가지 근심걱정이 신경줄(자율신경)을 타고 갖가지 신체적 증상을 일으키고 있는 이른바 심인성신체증이란것을 모르고 있는 탓이다. 마음이 괴로움으로 신체적 병이 생긴다는 이병은 결국 근심걱정이 올바르게 해결되지 못하는데서 일어남을 알게되었다.

× ×

인생의 무상함은 철학이 아니라 바로 우리의 생활자체이다. 따라서 만인이 괴로움과 걱정을 알고 살진데 나만이 남다른 불행속에 있는것은 아니다. 인간은 자기를 남과 비교하지 않게되면 다된(完成) 사람이라고 하였다. 그것이 자기 멋이며 그것이 바로 근심걱정을 이기는 열쇠가 되지않을까? 그리고 참는 것이다.

(필자=정동철 정신신경과원장·의박)

• 기생충 박멸표어

어린이 건강은

기생충 예방부터

한국기생충박멸협회