



名士 초대석

나의 건강비결

金翰宣

國會議員



一笑一少, 一怒一老

一笑一少 一怒一老란 말이 있다. 이는 한번 웃으면 한번 젊어지고, 한번 화를 내면 그만큼 늙어진다는 지극히 평범한 말이다. 이렇게 평범한 말이지만 실천에 옮기기에는 아주 어려운 것이 바로 이말이기도 하다. 이 평범한 말이 나의 건강을 지탱해 온 전부이기도 하다. 다시 말하면 항상 웃음을 잃지 않고, 모든 사물을 긍정적으로 보며 화를 내지 않고 사는 것이 바로 건강을 유지하는 길이라 믿고 나는 이것을 지켜 나가고 있다.

1958年 여름, 지금으로부터 25年前 당시 法科大學 2學年인 나는 여름방학을 내 고향 金泉 直指寺에서 보낸적이 있다. 直指寺는 소백산맥 줄기줄기 내려와 충청도 전라도 경상도등 三道의 경계가合一되는 黃鶴山 아래 鶴의 웅지를

품은 자리에 자리 잡고, 신라 눌지왕때 최초 신라 불교 傳來者「아도화상」이 善山 道理寺 다음으로 두번째 創建한 名刹刹이며 四溟大師가 이곳에서 수도를 하고, 대웅전 에기千佛, 四天王門등 壬辰倭亂때 불에 타지않고 보존되어온 절로서도 유명하다.

내가 이 直指寺의 대웅전 바로 옆에 조그마한 방을 얻어 공부를 하고 있을때 나보다 10년 연상의 젊은 스님이 계셨는데 이 스님은 자주 내 房을 찾아와서 佛敎의 哲學과 眞理를 가르쳐 주시곤 했다. 8月의 한 여름밤 그 젊은 스님은 나에게 人間이 무엇이며 來世에 對한 삶의 眞理가 무엇인가를 일깨워 주셨고, 또한 사람은 物慾이 없어야 모든 事物을 올바르게 판단 할 수 있다는 것과 出世보다는 人間이 먼저되어야 한다는 말씀을 늘 해주었다. 또 그 스님은 坐禪하는 方法과 丹田呼吸法을 가르쳐 주셨다. 조용히 가부좌(跏趺坐)를 하고 눈을 감고 등밑 꼬리뼈가 땅바닥에 붙게하고 허리를 곧곧이 펴고 몸과 어깨에 힘을 뺀 상태에서 두 손을 편히 무릎위에 얹으면 부처님 坐像의 모습이 되는데 이때 呼吸은 배꼽아래 한치, 丹田에 精神을 세우고 天地의 모든 氣運과 空氣를 모두 들어마시듯 천천히 깊고도 길게 가슴아래, 한배 가득히 숨을 모았다가, 吐할 땐 보름달이 중천을 가로질러 천천히 흘러가듯, 길고 긴 숨을 뱉어내면 정신이 맑아지고 피로하거나 정신을 집중시킬 때 도움이 된다는 것이다. 그래서 나는 조용히 時間이 있을 때마다 坐禪과 丹田呼吸을 하는데 이것이 나의 건강에 큰 보탬이 되고 있는 것도 또한 사실이다. 화가 날때면 확트인 높고, 푸른 하늘을 한번 쳐다보고 화를 삭혀 버리는 습성이 언제 부터인지는 몰라도 나에게 생긴 것 같은데 이 또한 나에게서 건강에 큰 보탬이되는 것 같다. 그러나 나는 나의 健康에 對해 절대로 自身을 하지 않는다. 無想無念의 坐禪과 丹田呼吸 그리고 욕심없이 一笑一少 一怒一老의 精神으로 生活을 더욱 즐겁게 보낼수 있는 마음의 다짐을 다시 한번 해 본다.

〈필자=국회의원·보사분과의원〉

한글서체로 된 '한글서체'라는 문구가 반복되어 있는 것 같다.