

## ■ 괴운(槐雲) 칼럼



## 원효대사의 일체유심조(一切唯心造)

모든 것이 마음에 달려 있다

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

어느새 신록의 계절 5월을 맞이하였다. 그러나 아직도 코로나 때문에 불편한 것이 한 두 가지가 아니다. 요즘 구청복지회관에서 실시하는 문화강의도 인터넷 줌(zoom)으로 듣고 있다. 엊그제 배운 채근담에서 '마음이 흔들리면 모든 것이 비정상적이다'란 글을 보고 문득 원효대사의 '모든 것이 마음에 달려 있다(一切唯心造)'란 말이 머릿속에 떠올랐다.

엊그제 배운 내용은 중국 명나라 때 흥자성(洪自誠)이 지은 '채근담(菜根譚)' 후편 48항이다. 마음이 흔들리면 할 그림자도 밤으로 보이고, 누운 바위도 엎드린 호랑이로 보이니, 이 속에는 모두 살기(殺氣)뿐이다. 생각이 편하면 석호(石虎)도 갈매기로 삼을 수 있고, 개구리 소리도 음악으로 들리니 가는 곳마다 참된 작용을 보게 되리라.

이것은 진서(晉書) '악광전(樂廣傳)'에 '활 그림자가 밤으로 보인다'란 고사(故事)가 있다. 악광이 하남(河南)에서 벼슬살이를 할 때 손님을 맞았는데 한번 다녀간 뒤로 오랫동안 오질 않았다. 악광이 그 까닭을 물으니 "전에 주시는 술을 받아 마시려 할 때 문득 술잔 속에 뱀이 있는 것을 보고 뜯어버렸습니다."라고 대답하는 것이었다. 악광은 그 말을 듣고 문설주 위에 걸어둔 활이 술잔에 뱀처럼 보였다고 생각하고 이번에도 "술잔을 놓고 손님에게 술잔 속에 무엇이 보여요?"라고 물으니 전에 본 그대로라고 하여, 뱀이 아니고 활 그림자라고 설명하자 그제야 오랫동안 앓던 병이 나았다.

다음은 사기(史記) '이장군열전(李將軍列傳)'에 나오는 고사이다. 이광(李廣)이 어느 날 사냥을 하는 데 덤불 속의 돌을 호랑이로 잘못 보고 활을 쏘았는데 활촉이 돌을 뚫고 들어갔다. 이광이 달려와서 자세히 보니 호랑이가 아니고 돌이었다. 그러나 다음날 자기가 한 일어도 신기하게 여긴 이광은 다시 바위에 화살을 쏴보았으나 뭉겨나갈 뿐 들어가질 않았다.

또한 진서 불도전(佛圖澄傳)에 '석호(石虎)도 갈매기를 잡을 수 있다'라는 고사가 있다. 이는 석호는 세도가 당당하고 뜬금 없이 사람들을 호랑이처럼

무섭게 여겼다. 그러나 석호도 불도정의 높은 덕 앞에는 감복하였다. 이 말을 듣고 지도림(支都林)이 불도정은 석호의 갈매기로 삼았다고 평하였다.

또한 '열자(列子)'에 해구(海鷗)라는 말이 나온다. 갈매기는 좋아하는 사람이 매일 갈매기와 함께 놀았다. 그에게는 수백 미리 갈매기가 겁 없이 모여들었다. 그런데 어느 날 아버지가 갈매기를 잡아주면 같이 놀겠다고 하여 갈매기를 잡으려 바닷가에 갔으나 갈매기는 하늘을 빙빙 돌면서 내려오지 않아 잡지 못했다.

그리고 남서(南史) '공규전(孔珪傳)'에 '개구리 소리로 고취(鼓吹)를 당할 수 있다'란 말이 있다. 공규는 세상일에 관심이 없이 산림에 묻혀 살았다. 뜰에는 풀이 우거지고 그 속에는 개구리가 울었다. 왕안(王晏)이 찾아와 "그대는 진번(陳蕃)이 되려 하오?" 물으니 공규는 웃으며 대답하기를 "내 개구리 소리를 양부(兩部) 고취(鼓吹)로 삼소이다." 하며 왕안이 고취를 끌려 들려주려다가 공규가 "그대의 음악이 저 개구리 소리보다 못 하다"는 소리를 듣고 부끄러움을 감출 수가 없었다고 한다.

이와같이 심기가 어지러우면 사물이 흔들리기 쉬워 활의 그림자도 밤으로 보이고, 심기가 편안하면 호랑이도 갈매기로 어길 수 있고, 개구리 소리도 음악으로 들을 수 있으니 모든 것이 마음에 달려 있다고 할까?

이 말은 일찍이 신라 고승 원효(元曉: 617-686) 대사가 당나라로 유학 가던 길에 해골 물을 통해 득도(得道)한 "모든 것이 마음에 달려 있다(一切唯心造)"는 사상과도 일치한다. 원효대사는 설총(薛聰)의 아버지로 태종무열왕 둘째 사위의 아들이다. 속성은 설(薛), 아명은 신당(新幢), 이름은 사예(思禮), 출가 이름이 원효이며 시호는 대성화쟁국사(大聖諦諍國師)이다.

오늘은 책상 앞에 앉아 지금부터 1천3백여 년 전에 훗날까지 수많은 민족들의 가슴에 큰 울림을 준 신라 원효대사의 '일체유심조'를 곰곰이 생각해본다.

**시인은 애지중지 키운 딸을 시집보내듯 시집詩集을 시집 보내고 있다.**

아직 시집 보내지 못한 숨겨둔 어여쁜 풀꽃들에게 미안해하면서. 또한 시인은 마음의 소리로 시를 그림처럼 그리지만 차마 그리지 못한 흔적들은 상형문자로 남겨둔단다. 빛쳤다면서.

그렇지만 또다시 시는 어찌 할 수 없게 생명을 꿈틀거리게 하고 가슴을 뛰게 한다. 눈치 빠른 딸들은 상형문자를 가슴에 새기고 손수건으로 눈물을 훔치며 꽃가마 타고 시집갈 날들을 고대하면서 오늘도 시인의 창가에 서성거린다.

편집국장 권행완

## 생활속의 한방건강

## 기억과 치매

## 1. 기억과 인출

"방금 들었는데, 돌아서니 그 말들이 생각이 나지 않는다."라는 말은 나이가 들수록 심각화하는 말이다. 그 단어들을 금방 잊어버렸다. 이렇게 기억력이 감퇴할수록 마음 한편에서 몸의 에너지가 빠져나가는 듯한 느낌을 갖게 된다.

오히려 어렸을 때, 젊었을 때의 기억들은 잘 떠오른다. 이러한 이유로 학자들은 어릴 때는 경험하는 사실들을 천천히 오랫동안 보면서 저장하기 때문에 오래 기억된다고 말한다.

기억(記憶, memory)은 과거의 경험이나 학습을 통해 획득한 정보가 머리에 저장된 것이며, 이 저장된 정보를 끄집어내는 것을 인출(引出, retrieval)이라 한다. 이렇게 정보를 저장하고 인출하는 능력이 기억력이다.

통상 기억력이 좋은 사람을 머리가 좋다고 말해진다. 실상에서는 머리가 좋은 정도를 나타내는 지능지수(知能指數, IQ)는 언어 이해(어휘, 상식), 지각추론(퍼즐, 토막짜기, 행렬추론), 작업기억(숫자와 우기, 산수문제), 처리속도(동형찾기, 기호쓰기, 타 영역풀이)의 종합으로 평가된다. 나이가 들면서 정보의 처리속도는 늦어져도, 언어의 이해와 지각추론이 높아지는 사람들도 적지 않다.

기억의 인출(retrieval) 또는 정보의 인출은 저장된 정보를 기억해내는 과정으로 재인(再引, recognition)과 회상(回想, recall)이 있다. 인출하는 과정에서 기억된 정보와 동일한 정보를 주고 기억하게 하는 것이 재인이다.

예를 들어 전에 먹은 떡과 동일한 떡을 다시 보여주고, "이러한 떡을 먹었습니까?"라고 묻는다면, 이는 재인에 의한 인출 방식이다. 반면에 "방금 전에 무엇을 드셨나요?"와 같이 부분적인 또는 유사한 단서를 통해 기억을 인출하는 방식은 회상이다. 재인인 회상이든 자주 머릿속에서 정보를 끄집어내는 것이 필요하다.

나이가 들면서 회상을 많이 하게 된다. 젊은 날에 가슴을 뜨겁게 했던 연애의 모습이 최근 우연히 본 드라마 속 장면을 보고 회상된다. 하지만 기억이 날 때에, 지난간 유행가 가사도 절절해진다. "추억이 있는 한~ 당신은 나의 여자요"

## 2. 망각과 건망증

추억은 기억의 회상이다. 기억을 끄집어내는 인출의 실패는 망각(忘却, oblivion)으로, 이는 개인의 장기기억에 저장된 정보를 잊어버리게 되어 저장된 기억을 끄집어 내지 못하므로, 기억을 잊어버렸다고 한다.

심리학적으로 이러한 인출의 실패는 크게 3 가지 경우이다. 즉 기억되는 단계에서 명확히 저장시키지 못했던 기억단계에서의 실패, 기억이 저장되는 장기기억에 제대로 저장하는데 유지하는 과정에서의 실패, 마지막으로 저장된 정보를 끄집어내는 단계에서의 실패의 경우이다.

통상 망각은 유지단계에서의 인출이 실패한 것이며, 정보를 끄집어내는 인출단계에서의 실



권희완(시중공파 37세)  
한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

패는 그것을 담당하는 뇌의 기능인 '해마'와 관련이 있다.

오래된 사실을 기억하지 못하거나 가끔씩 기억을 잘 인출하지 못하는 것은 기억상실보다는 건망증(健忘症)이라고 할 수 있다. 이는 가끔 기억이 잘 나지 않을 때나 가벼운 정도의 기억상실을 일컬을 때 주로 사용한다.

좀 더 심한 건망증의 원인은 뇌혈관이 막히거나 터져서 오는 중풍, 뇌염의 후유증으로 나타나는 감염성 질환, 만성 알코올 중독증의 후유증인 비타민B1의 결핍, 사고 또는 뇌수술의 후유증과 같은 각종 뇌장애에서 비롯된다.

심한수준 이상으로 기억을 인출해내지 못하는 기억상실(記憶喪失, amnesia)은 뇌 손상, 질병이나 약물 사용, 트라우마 등으로 기억을 잊어버리는 의학적 개념이다. 치매환자가 갖는 알츠하이머 증상도 여기에 속한다.

## 3. 치매로 인한 낮은 삶의 질

치매(癡呆, dementia)는 넓은 범위의 뇌가 손상되어 정상적인 생활을 할 수 없게 기억력과 사고력이 감퇴된 상태이다. 이는 정상적인 지적 수준을 유지하다가 나이가 들면서 후천적으로 뇌의 인지기능의 손상에 따라 인격의 변화가 발생하는 질환이다.

의학계에서는 치매의 주원인으로 크게 주로 노인증에서 발생하는 알츠하이머로 대표되는 노화치매, 뇌혈관의 누적된 질환으로 발생하는 뇌혈관치매, 알콜 과다 섭취에 따른 알콜성 치매, 드물게 청소년기에 치매가 오는 경우에는 유전적인 열성인자 발현치매로 구분하여 주목하고 있다. 그러나 아직 정확한 발병원인과 치료법은 규명되지 않은 상태이다. 질병의 증상이 가시적으로 나타날 때쯤에는 이미 뇌에서는 오랜 시간 병의 진행이 일어난 것이다.

다양한 원인에 의해 뇌신경이 파괴됨으로써 기억력장애, 언어능력 및 실어증 장애, 편집증

기억력장애, 언어능력 및 실어증 장애, 편집