종교 타운뉴스 종교면은 교회, 사찰, 성당 등 종교기관과 함께 만들어 갑니다. 귀 기관에서 홍보하고 싶은 행사나 기사거리가 있으면 이메일 (info@townnewsusa.com) 또는 전화 (714-530 -1367) 로 알려주세요.

교황, 새 회칙 발표

▲ 새 회칙을 발표하고 있는 교황.
사진=바티칸뉴스(vaticannews.va)

프란치스코 교황이 4일 새 회칙 '모든 형제자매들(프라텔리 투티 · Fratelli Tutti)' 을 발표했다. 회칙은 교황이 전세계 가톨릭교회와 신자들에게 보내는 공식적인 편지로 신의 가르침을 오늘날 사회문제에 비추어 신도들이 살아갈 방향을 제시한다.

교황은 총 11개의 챕터로 구성된 새 회칙에서 "뜻밖에 터진 팬데믹위기는 정치와 경제제도를 개혁해 가장 피해를 입은 사람들의 문제를 풀어야 한다는 저의 믿음을 더욱 강화시켜주었다." 고 밝혔다. 교황은 "세계적 보건위기는 마술처럼 여겨졌던 시장자본주의의 실패를 증명했다." 며 "모든 것이 시장자유주의에 의해 해결될 수 있는 것은 아니라는 것을 보여준다." 고 강조했다.

교황은 정치지도자들이 '극단주의' 를 정치수단으로 악용하는 세태도 비판했다. 교황은 "건전한 논쟁보다는 과장과 극단주의, 양극화가 정치적 도구가 되었다." 며 "정치가 가난한 이들을 더 큰 가난과 절망으로 몰아넣는 것은 부끄러운 일" 이라고 비판했다.

교황은 새로운 삶을 위한 원칙으로 인류애를 강조했다. 교황은 "형제애와 가족애, 타인에 대한 사랑을 강조하는 삶은 종종 비웃음을 살 때도 있다." 며 "선의와 사랑으로 함께 하는 삶, 정의와 연대는 한 번에 성취되지 않는다. 매일 매일 실현돼야 한다." 고 썼다. 교황은 "같은 집을 공유하는 지구의 자식들로서, 동료 여행자로서 모든 형제자매들이 각자의 신념과 목소리를 갖고 꿈꿀 수 있게 해달라." 고 밝혔다.

마음 바꾸기 . 생각 바꾸기

세상을 살아가는데 있어 공짜법이란 결코 없습니다. 그러니 마음의 문을 활짝 열고 주어진 것을 받아들이십시오. 마음의 문을 열면 변화가 시작되고, 그 문을 통해 들어오는 것을 받아 들이면 행복이 다가옵니다.

마음의 상태는 우리의 얼굴에도 그대로 나타납니다. 화가 나서 '저 놈을 콱 쥐어 박아버려? 할 때는 얼굴이 벌겋게 달아오르는데, 얼굴이 붉어졌다는 것은 피가 부글부글 끓는다는 말입니다. 반대로 어둠 속에서 귀신 분장을 하고, '잡아 먹자' 하면 얼굴이 하얘집니다. 얼어서 질린 것입니다.

이렇게 무서우면 하얗게 질리고 성이 나면 벌겋게 타는 것 모두는 마음의 상태에 따른 것입니다. 그러므로 평소에 스스로의 마음관리를 잘 하는 것이 참으로 중요합니다. 지금 이 순간부터라도 결코 늦지 않았습니다. 이제부터라도 적극적으로 마음바꾸기, 생각바꾸기를 해 보십시오. 참으로 많은 변화를 느낄 수 있게 될 것입니다.

예를 들어 보겠습니다. 대부분의 사람들은 청명하고 화창한 날씨를 좋아합니다. 날이 좋으면 기분도 상쾌해지고 바깥활동을 하기도 쉽습니다. 그러나 안개가 자욱하거나 비가 오면 기분도 우울해지고 외출하기도 힘이 듭니다. 그래서 우리는 비만 오면 "얄궂은 비가 또 오네" 하면서 불평을 한곤 합니다. 이렇게 자꾸 불평을 하면 결국 비와 나는 남남이 되고, 차츰 사랑할 수 없게 되어버립니다.

하지만 생각을 바꾸어 보십시오. '생물들이 아무도 모르게 잠에서 깨어날 수 있도록 하기 위해 이토록 짙은 안개가 끼었구나.' '봄꽃을 피우기 위한 비가 내리고 있구나. 모 심을 때를 알리는 비가 오는구나. 이 비야말로 자연의 노력이요 자양분이다.' 이렇게 생각하면 비와 안개 그리고 내가 하나가 되어 날씨 때문에 속상하는 일이 없어질 뿐만 아니라, 오히려 궂은 날씨를 고맙게 여기고 즐길 수 있게까지 됩니다.

마음이 바뀌고 생각이 바뀌면 주위의 모든 것이 좋게 보입 니다. 하늘의 새 우는 소리까지도 "다 되고 말고, 다 되고 말고" 라는 희망적인 소리로 들립니다. 그런데, '나는 집안에서 죽어라고 살림만 하고 아이들 키우는데 남편은 왜 저모양인가?' , '저 마누라는 왜 친구들과 어울려 골프나 치러 다니는가?' 하면서 만사를 불평불만의 눈으로 바라보는 사람에게는 새소리가 "죽어라, 죽어라" 하는 것처럼 들립니다.

암과 같은 힘든 병에 걸렸을 때도 마찬가지입니다. 난치병에 걸린 사람이 마음이 약해져서 '죽는다' 고 생각할 때 우리의 뇌에서 아드레날린이라고 하는 아주 불안한 기운이 나온다고 합니다. 이 아드레날린은 우울증을 일으키는 답답한 기운이요 불순물입니다.

그런데 '절망하지 말자. 반드시 극복할 수 있다.' 는 희망적인 생각을 가지면 뇌에서 베타엔드로핀이라는 호르몬이 분비된다고 합니다. 베타엔도르핀은 무지개처럼 일곱 가지 색을 지닌 찬란한 빛처럼 보이는데, 이것이 나오면 몸과 마음이 편안해지고 세상이 살만하게 느껴진다고 합니다. 같은 뇌에서 베타엔도르핀이 나오느냐 아드레날린이 나오 느냐는 긍정적인 생각을 하느냐 부정적인 생각을 하느냐에 달려 있습니다.

속상하고 부정적인 생각을 하면 아드레날린이 나와 몸 전체를 우울증으로 감싸고 병들게 하지만, 낙천적 긍정적으로 생각하면 능히 암세포도 죽이는 베타엔도르핀이 나와 즐겁고 행복해진다는 것입니다.

나이 삼십대 때 의사들이 나에게 암 선고를 하면서 '7개월 살면 잘 산다.' 고 말한 적이 있습니다. 그런데 30년이 지난 지금까지 나는 죽지 않고 살아있습니다. 왜 죽지 않았을까요? 내 안에서 NK세포가 나왔기 때문입니다. 이 세포는 암세포에 구멍을 뚫고 거기에다 염분과 수분을 발사하여 암세포를 죽입니다. 누구든지 생각을 긍정적으로 하면 베타엔도르핀이 나와 NK세포를 활성화시킴으로써 암세포를 박멸하는 것입니다.

이처럼 세상의 모든 것은 우리가 생각을 어떻게 하고 마음을 어떻게 쓰느냐에 따라 달라집니다. 곧 가치관에 따라 인생이 달리 전개되는데, 긍정적인 가치관을 가지면 공덕이 내 것이 되고, 공덕이 많이 쌓이게 되면 대단한 신력(神力)이 나오게 되는 것입니다.

-혜국 스님-

통증 전문 치료 병원
오렌지[백] 한방·척추병원
Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc
"27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단" 으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.
침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어
지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스
이지 초이스
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Humana, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
일반 메디케어 파트 B

각종 보험
오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고
사고 보험 처리
도와드립니다.
무료 상담!
전화주세요!

진료 내용
두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등
진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm
예약/상담 714.530.7001
9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)