

강소연의
수행 다이어리

⑳ 의식이란 무엇인가 1

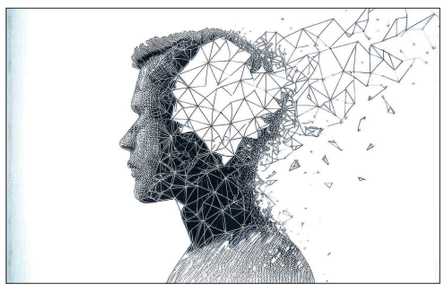
‘나’라는 느낌과 인식, 어떻게 생기는가?

아침에 눈을 뜨는 순간, ‘내’가 있고 ‘세상’이 있다. 감각이 있고 느낌이 있다. 안근(眼根)과 색경(色境)이 만나면서[촉觸] ‘본다(또는 보인다)’라는 ‘의식’이 생겨나고 의식에 ‘나’라는 자아의식이 따라붙는다. 그러면서 ‘내가 본다’가 되면서, ‘나’는 주체가 되고 ‘보이는 대상’은 객체가 된다. 어느새 주객(主客)이 생겨나 버린다. 여기에 ‘집착(갈애)’이 따라붙으면서 그것을 ‘소유하는(또는 경험하는) 내’가 있게 된다. 결국 이렇게 순식간에 쌓아 올려진 허상은 ‘나의 현실’이 되고 ‘나의 경험’이 된다. ‘나의 기억’이 되고 ‘나의 인식’이 되며 ‘나의 (세상에 대응하는) 반응체계[습習]’로 자리 잡아 결국 ‘나의 인격’이자 ‘나의 인생’이 된다.

‘나’, 조건들의 찰나적 만남의 연속

하지만 이런 모든 것이 ‘조건들의 찰나적 만남과 그 생멸’에 불과하다고 석가모니 붓다는 말씀하셨다. 그 안에 고정불변의 고갱이는 없다는 사실이다. 붓다께서는 그 실체를 똑바로 보라고 하신다. 이것을 정견(正見: 팔정도 중 하나, 제법諸法의 실상을 통찰지로 바로 보는 것)이라고 한다. 즉, 아무리 ‘있는 것처럼 보여도 (실상은) 없다’는 것이다. 그저 다양한 조건들의 이합집산이라는 ‘과정’만이 있을 뿐. 그러니까 ‘변화 중인 과정만 있다’라는 진리인데, 이것을 ‘무상(無常)’이라고 한다.

‘나’라는 것이 ‘마치 있는 것’처럼 느껴지고 인식되는 과정을 좀 더 들여다 보자. 오근(안이비설신)과 오경(색성향미촉)은 나의 의지와 상관이 없이 생명체로서의 몸이 살아 있는 한, 항상 만날 수밖에 없다. 즉 촉의 생멸은 계속 이어진다. 그리고 무의식은 무의식대로 돌아가고 있다. 그런데 여기(전5식과 무의식)에 ‘의식’이 개입되면서 갑자기 주변이 현실로 살아난다. 보이고 들리고 냄새나고 느껴진다. 어두운 방에 전원이 들어와 불이 켜진다. 여기에 ‘내 것’이라는 인식을 동반한 느낌[수온受蘊]과 기억[상온想蘊]이 개입하면, 이 모든 현상은 순식간의 ‘나의 경험’이 되어 버린다.



‘나’ 라는 것은 어떻게 생겨나는가? ©강소연

자아의식: 아치, 아견, 아만, 아애

유식(唯識) 사상에서는 ‘식(識: 무명의 아는 마음)’과 ‘지(智: 지혜의 아는 마음)’를 구별하고 있다. ‘식’은 전5식, 제6식(의식), 제7말라식, 제8아뢰야식으로 분류된다. ‘나’라는 자아의식은 제7말나식으로 규정하고, 이는 의식(제6식)과 무의식(제8아뢰야식)을 연결하는 기능을 하는 것으로 설명하고 있다. 제7말라식은 아치, 아견, 아만, 아애를 구성하는 도움 요소들로 갖고 있다.

‘나’라는 것이 강렬하게 발동할 때, 그것은 다시 찬찬히 들여다보면, 아치(我癡: 내가 있다는 무명)를 바탕으로 한 아견(我見: 나의 견해가 맞는다는 강한 믿음)과 아만(我慢: 내가 너보다 낫다는 우월감), 그리고 아애(我愛: 나에 대한 관심과 사랑에 대한 갈구)가 요동치고 있다. 그때그때의 상황에 따라 이 네 가지 중 하나가 크게 우위를 점하며 나타나기를 반복한다. 어떤 때는 아견이 강하고 어떤 때는 아만이 강하며 어떤 때는 아애가 강하게 드러난다. 그리고 아견은 아만에 원인 역할을 하고, 아만은 아애로 이어지는 바탕이 되기도 한다. 이렇듯 서로가 서로를 더욱 공고히 하며 얽혀 있다. 하지만 아견이건 아만이건 아애건 간에 모두 기본적으로 아치(내가 있다)라는 무명을 바탕으로 한다.

‘나’라는 느낌과 인식을 타파하는 법

육근과 육경이 만나서 유발되는 촉은 자의적으로 조정하는 것이 불가능하다. 촉에서 ‘좋다 또는 싫다’라는 ‘느낌[수受]’으로 넘어갈 때, 이 느낌 속에 이미 나의 호불호라는 자아의식이 적용돼 있기에, 여기서부터는 알아차림이 가능하다. 느낌의 단계에서 알아차리면 ‘좋은 것도 아니고 싫은 것도 아닌’ 무반응의 상태가 된다. 그래서 느낌을 그저 느낌으로 흘려보낼 수 있게 된다. 반대로 여기서 (알아차림을) 놓치면 호불호에 따른 인식과 분별[상想]로 연결이 되어, 이미 ‘행(行)’이라는 반응을 결정지어 버리게 된다.

알아차림이 없으면, 순식간에 오온은 미끄럼틀을 타 버리고, ‘나’는 어느새 ‘덩어리(개념)’로 있게 된다. 오온의 무한반복적인 파도를 끊는 방법은 사념처(四念處: 신수신법身受心法에 대한 알아차림의 확립) 수행이다. 이는 아나빠나삿띠(들숨 날숨에 대한 알아차림)로부터 시작하는데, 호흡을 본다는 것은 곧 신(身)념처의 시작이다. 호흡과 몸은 서로에 의지해 존재한다는 연기적 작용만 자각해도 ‘몸=나’라는 개념에서 벗어날 수 있다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑳ 편두통약 종류와 상황별 복용법

진통제·예방약·치료제 구분 복용해야

중국 고전 소설 〈서유기〉를 읽어 본 적이 있는가? 읽지는 않았더라도 손오공과 사오정, 저팔계, 그리고 삼장 법사를 모르는 대한민국 국민은 없을 것이다. 손오공 모습을 상상해 보면 자연스럽게 머리에 씌워진 마법 고리가 함께 떠오르는데, 그 고리 이름을 정확히 아는 사람은 많지 않다.

그 고리는 ‘금고아(金箍兒)’ 또는 ‘긴고아’라고 불리는데, 손오공이 말을 안 듣거나 난폭하게 행동할 때 삼장 법사가 특별한 주문을 외우면 조여들면서 손오공에게 극심한 고통을 준다.

어린 시절 필자가 보았던 TV 만화 ‘날아라 슈퍼보드’에서도 삼장 법사가 주문을 외우면 손오공이 머리를 감싸 쥐고 데굴데굴 구르는 장면이 나온다. 당시에는 ‘버릇없는 원숭이 녀석이 스님 말 안 듣더니 통쾌하다’고만 생각했는데, 어른이 돼 약사가 되고 이 장면이 다르게 보이기 시작했다. 어쩌면 손오공은 만성 편두통 환자가 아니었을까?

손오공의 관점에서 생각해 보면 굉장히 스트레스인 상황이다. 500년간 오행산에 갇혀 있다가 이제 막 자유의 몸이 됐는데, 초면인 사람이 다짜고짜 아랫사람 취급을 하며, 힘들고 먼 심부름을 함께 가자고 한다. 거절하는 것이 당연하지 않은가? 그런데 내 의지와 상관없이 어쩔 수 없이 가야만 하는 상황이 됐다.

번번이 변신 요괴한테 속는 순진한 어르신을 위험에서 구해 줬는데, 그것도 모르고 나를 폭력적이라고 탓하고 비난한다. 기분이 상할 대로 상해 있는 상태에서 삼장 법사가 떠나라고 해서 떠났더니, 자기 필요할 때 갑자기 주문을 외워 자기를 찾아오게 만든다. 도무지 이해할 수 없는 스트레스 상황의 연속인 것이다. 요즘 말로 치면 직장 내 괴롭힘이라고 할 수 있다.

긴고아는 사실 조여들지 않았을지도 모른다. 손오공의 통증은 스트레스성 편두통이 확실하다. 그렇다면 이제 편두통은 왜 생기는지, 관련된 약은 어떤 것이 있는지 알아보도록 하자.

편두통은 과로, 수면 부족, 수면 과다, 심리적 긴장 상태에서 많이 발생하게 된다. 편두통이 생길 때 우리 몸의 변화를 간단히 살펴보면 스트레스나 흥분 등으로 신경이 예민해지면서 교감 신경이 흥분해 혈관이 수축하게 된다. 뇌혈관 역시 마찬가지다. 뇌혈관이 수축하게 되면 뇌로 공급되는 산소와 영양분이 줄어들고, 이를 뇌에서는 심각한 위기 상황이라고 인식해 산소와 영양분을 많이 공급받기 위해 무리하게 뇌혈관을 확장하게 된다. 확장된 뇌혈관이 혈관 주변 뇌 조직을 압박함과 동시에 예민해진 신경으로 몸에서 만들어 내는 화학 물질이 혈관에 염증 반응을 일으켜 통증을 강하게 유발하는 현상이 바로 편두통이다.

편두통은 극심한 고통 때문에 약이 없다고 여겨지기도 하지만, 약국에는 엄연히 편두통에 사용되는 진통제와 예방약, 치료제가 존재한다.

나프록센 소염진통제 처방전 없이 구매
플루나리진 성분 예방약 빈도·강도 줄여
트립탄 계열 치료제, 발작 시 통증 완화

약국에서 처방전 없이 바로 구매할 수 있는 진통제 중 편두통에 사용할 수 있는 것으로 나프록센 성분의 소염진통제가 있다. 모든 진통제가 통증을 줄여 편두통에 효과가 있을 수 있지만, 나프록센은 효능·효과에 편두통이 명시돼 있다. 제품 외부 포장에 ‘편두통에 효과가 있다’고 표기돼 있는 것은 나프록센이 유일하다고 볼 수 있다. 통증이 오래 가고 재발이 흔한 편두통 특성상 약효 지속 시간이 긴 나프록센이 다른 소염진통제보다 편두통에 효과가 좋을 것이다.

이와 함께 병원에서 처방을 받아 약국에서 조제할 수 있는 약으로 편두통 예방약과 치료제를 구분해야 한다.

편두통 예방약으로는 플루나리진 성분 제품이 있는데, 이 약은 뇌혈관을 안정화해 혈관이 급격하게 수축하거나 이완하는 것을 막아 준다. 이 약은 매일 일정 용량을 복용해 뇌혈관 수축과 이완을 막아 편두통의 발작 빈도와 강도를 줄여 주므로 예방약으로 사용된다. 졸림이 부작용으로 나타날 수 있어 보통 자기 전 한 알씩 장기간 복용해 편두통 예방 효과를 유지한다.

편두통 치료제로는 수마트립탄, 나라트립탄, 졸미트립탄 등 제품명이 ‘~트립탄’으로 끝나는 성분의 제품들이 있는데, 이 약들은 편두통의 급성 발작을 치료한다. 이 계통의 약물은 확장된 뇌혈관을 수축시키고, 염증을 일으키는 화학 물질들의 분비를 막아 편두통의 발작이 시작됐을 때 통증을 완화한다. 트립탄 계열의 편두통약은 편두통 전조 증상이 나타났을 때 즉시 복용해야 한다.

주목할 점은 플루나리진 성분 약은 편두통 예방 효과는 있지만 치료 효과는 없으며, 반대로 트립탄 성분의 약은 편두통 발작 시 치료 효과가 있지만, 예방 효과는 없다는 것이다.

이처럼 편두통에는 약국에서 간편히 구매할 수 있는 소염진통제와 병원에서 처방받을 수 있는 예방약, 치료제가 있으니 본인에게 필요한 제품을 미리 준비해 놓도록 하자.

삼장 법사는 손오공을 처음 만나 마치 선물처럼 “수행 길에 어울리는 예쁜 관”이라고 속이고 긴고아를 머리에 씌운다. 대가 없는 (고가의) 선물은 없다. 누군가가 당신에게 맥락 없이 고가의 선물을 건넨다면 그 선물은 당신에게 편두통 이상의 고통을 선사할 수 있는 위험한 뇌물이 될 수 있다.

어느 식당에서 본, 마음을 울리는 글귀를 소개하며 이번 호를 마무리한다.

“소고기 사 주는 사람을 주의하세요. 대가 없는 소고기는 없습니다. 순수한 마음은 돼지고기까지 예요.”



임종섭
울산희망약국 대표약사

“세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다”

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965