

강소연의
수행 다이어리

⑲ 사마타 수행의 핵심 1

마음에게 대상 주기

마음은 끊임없이 대상을 찾는다. 그 이유는 마음은 대상 없이 존재할 수 없기 때문이다. 이것이 마음의 성품이고, 마음이 살아남는 방식이다. 그래서 부단히 여기저기 집착의 대상을 바꿔가며 스스로를 유지한다. 마음의 변화무쌍함은 '한시도 가만히 있지 못하는 원숭이 또는 날뛰는 망아지[心猿意馬]'에 비유된다. 또 부정적인 마음의 전개는 매우 위험하기에 '술 취한 코끼리'에 비유되기도 한다. '심우도(또는 십우도, 깨달음의 과정을 소와 동자에 비유해 10단계로 그린 그림)'에는 '미쳐 날뛰는 검은 소'가 등장한다. 이는 오염된 마음의 거친 흐름을 비유한 것이다. 고삐 풀린 소는 제멋대로 거세게 날뛰며 주변의 풀들을 짓밟는 줄도 모르고 나와 남을 해치고 있다.

마음의 날뜀, 가장 큰 방해꾼

수행의 가장 큰 방해꾼은 '마음의 부유(이리저리 떠돌아다님)'이다. 그냥 놔두면 끝 간 데 모르고 참으로 다양한 변주의 집착과 번뇌 망상을 만들어 낸다. 마음은 계속해서 대상을 바꿔 가며 집착을 일으킨다. 그것은 '항상 변화 중'에 있다는 현상으로 드러난다. 얼마나 정신이 없는지, 예를 들면 하나의 슬픔이라는 감정이 채 가시기도 전에 벌써 완전히 다른 생각이 끼어든다. 또 하나의 반찬을 탐해 그것을 목에 넘기기도 전에, 이미 마음은 다른 반찬에 가 있곤 한다. 일어난 마음에 집착이 들러붙는다고 치면, 벌써 마음은 또 다른 대상으로 옮겨 가고 있는 중이다.

특히 몸이 움직이지 않을 때(누워 있거나 좌선하고 있는 경우 등), 생각은 더욱 치성하게 움직인다. 마음은 지극히 사소한 자극(촉으로 인한 느낌)에도 기존에 닦아 놓은 습(習: 되풀이로 인해 버릇으로 정착된 고질적인 에너지 패턴)대로 순식간에 길을 가 버린다. 이때 알아차림으로 인한 분리가 없다면, 이 같은 '마음의 작용'에 '나'를 동일시하게 되고 나는 마냥 휘둘리게 된다.

고통을 스스로 즐기고 있다?

마음은 잔인하게도 내용을 상관 하지 않고, 파장 또는 진동이 가장 컸던 기억을 떠올려



전면의 집중점이 잡히면, 부단히 그곳에 집중을 유지한다. 그러면 빛이 발생하게 된다. ©강소연

생존하기를 즐겨 한다. 그래서 숙주(기생물체에게 영양을 공급해 살게 하는 주인체)인 내가 고통을 받건 안 받건 상관하지 않는다. 가장 자극적이어서 가장 힘들었던 파장의 기억과 감정일수록 대환영이다. 큰 파장으로 스스로를 생존하게 할수록, 살아 있다는 재미를 만끽할 수 있기 때문이다. 그래서 석가모니 붓다께서는 무명 속 중생이 "고통을 스스로 즐기고 있다"라고 말씀하신 바 있다. 습관이란 무섭다. 습관이 되면 거적때기도 비단 이불보다 편안하게 느껴진다. 습관이 되면 우울과 슬픔과 알코올의 구정물도 내가 안주하는 거주처가 된다.

이렇듯 한번 일어난 것이 스스로를 있다[有]고 착각해[無名] 그것을 유지하려는 성품을 자성(自性)이라고 한다. 한 번 일어났던 생명, 한 번 일어났던 마음, 한 번 일어났던 분노, 한 번 일어났던 탐욕, 한 번 일어났던 슬픔 등은 업식으로 내장돼 다시 한 번 그것이 일어날 조건이 되기만을 호시탐탐 기다린다. 그리고 '특정 조건'이 형성돼 마음이 다시 촉발하는 즉시, '갈애와 염오'라는 '집착'을 더해 스스로를 더욱 강화한다.

여기서 '특정 조건'이라는 인(因)이 되는 것은 대부분 '수(受: 느낌)'이고, 수는 다시 '촉(觸: 닿음, 부딪힘)'을 인(因)으로 하여 일어난다. '촉'은 육근과 육경의 만남을 가리킨다. **"알아차림하는 부처님의 제자는 느낌을 알고/ 느낌(이 어떻게 비롯되는지) 그 기원을 알며/ 어디서 느낌이 그치는지/ 그리고 느낌의 멸진(滅盡)으로 이끄는 길을 아느니라/ 느낌의 멸진에 다다랐을 때 비구는 갈증이 풀려 열반을 성취한다.(〈쌍윳따 니까야〉)"**라고 붓다께서는 설하신 바 있다. 즉, 느낌 관찰[수념처受念處]만 잘해도 그것을 인(因)으로 유발되는 상(想)-행(行)-식(識)의 전개를 소멸할 수 있다.

마음에게 끊임없이 '바른 대상' 던져 주기

그래서 이러한 마음의 성품을 간파했다면, 부질없는 마음의 작동에 휘둘리기 전에, 선수를 쳐야 한다. 선수 치는 방법은 석가모니 붓다께서 이미 가르쳐 주셨다. 마음에게 '바른 대상'을 주는 것이다. 이것을 '정정(正定: 팔정도의 하나로 어지러운 마음을 고요하게 안정시키는 것)'이라고 한다. "마음을 한곳에 집중하라!(〈관무량수경〉)" 불안과 죽음의 고통 속에 울부짖는 위데휘 부인에게 붓다께서 하신 말씀, 아니 (거의) 명령이다. 그렇다면, 마음을 어디에 집중해야 하는가? 무엇이 바른 집중 대상인가?(지난 연재② 참조) 〈관무량수경〉에는 석가세존께서 극락으로 가는 집중 대상을 하나하나 던져 주시는 내용(16관법)이 나온다. 바른 집중 대상에 마음을 묶어 두는 것, 이것이 사마타 수행의 핵심이다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑲ 약값

약값, 언제 처방받느냐에 따라 달라

처음 약국을 방문하는 손님의 조제와 복약은 언제나 적당한 긴장감을 준다. 특히 다른 약국에서 옮겨 온 고객은 더더욱 그렇다. 그날도 그러했다.

"어머니, 저희 약국엔 처음 오셨네요. 오늘 처방받으신 혈압약 잘 지어 드릴게요."

"아. 여긴 다니던 약국보다 약값이 비싸네. 젊은 약사라 그런가?"

"어머니, 왜 그런지 같이 한 번 생각해 볼까요? 혹시 약이 추가로 들어가거나 바뀐다고 병원에서 말씀하시던가요?"

"아니, 똑같아."

"이번엔 석 달분인데 혹시 전에는 두 달분 받으신 것 아닌가요? 일수가 달라졌나요?"

"아니, 아니라고!"

"아, 오늘은 토요일이니 주말 가산이 붙어서 그런가 봐요. 지난번에는 토요일에 약을 지으신 게 아니셨죠?"

"요일이 달라졌다고 약값이 비싸지는 그런 게 어디 있어!"

그런 것이 있다. 결론부터 말하면, 똑같은 처방전으로 대한민국 어떤 약국에 가든, 같은 금액으로 약을 지을 수 있다. 같은 요일, 같은 시간에 약을 짓는다면 말이다.

약국에서 조제하는 약값은 약의 가격과 조제료의 합으로 구성되는데, 약의 가격은 나라에서 일률적으로 정해지므로 모든 약국에서 동일하다. 그럼에도 약값이 달라지는 경우는 조제료가 시간에 따라 달라지기 때문이다.

기본적으로 평일 오전 9시부터 오후 6시까지는 가장 낮은 기본 조제료로 책정된다. 평일 오후 6시 이후부터 다음날 오전 9시 전이나 토요일 오후 1시 이후, 공휴일, 일요일에는 기본 조제료에 30% 가산이 붙는다.

평일, 주말 관계없이 밤 12시 이후부터 새벽 6시까지는 심야 가산이 적용돼 조제료의 100%가 가산된다. 다른 이들의 퇴근 시간에 업무를 보는 약사에 대한 나라의 작은 배려라고 볼 수 있겠다. 회사에도 야근 수당이 있지 않은가. 그렇기에 토요일 오후 약을 짓거나, 평일 오전 9시 이전이나 오후 6시가 넘어서 약을 지으면 약값이 달라지게 되는 것이다.

유용한 팁 하나를 드리자면, 아침에 병원 진료를 보고 오전 8시 50분쯤 약을 짓게 되면, 즐겨 보는 유튜브를 10분 정도 시청하며 시간을 보내다가 9시 이후 접수하는 것이 좋다. 몇 분 차이로 약값이 조금이나마 저렴해지기 때문이다.

한 가지 더 짚고 넘어갈 것이 만 65세 이상 고객의 약값이다. 만 65세 이상이 되면 약값이 싸진다고 막연히 알고 있거나, 모든 약을 무조건 1천원만 내고 받을 수 있다고 생각하시는 분들이 간혹 계신다. 이것은 일부 사실이지만

평일 오전 9시~오후 6시엔 기본 조제료
土 오후 1시 이후, 공휴일 · 日 30% 가산
만 65세 이상 1만원 넘길 때 20% 부담해

또 사실이 아니기도 하다.

약값의 총액이 1만원 이하로 책정될 때에는 약값이 3천원이든, 8천원이든 본인 부담은 동일하게 1천원이다. 하지만 약값 총액이 1만원을 넘으면, 약값의 20%를 본인이 부담해야 한다. 약값 총액이 1만원을 넘는지 여부가 약값이 1천원인지 아닌지를 결정하는 기준이 된다. 간단한 진통제나 짧은 기간의 감기약은 1천원으로 지을 수 있지만, 처방 일수가 길어지고 고가의 약이 포함되면 약값이 확 오르는 경우가 그런 이유로 생기는 것이다.

이제는 어느 약국에서는 천원에 약을 지어 주는데 어느 약국에서는 그렇지 않다고 오해하시지는 말아 달라. 약이 달라져 총 약값이 1만원을 넘었기 때문에 본인 부담금이 다르게 책정된 것뿐이다.

이 밖에도 몇 가지 예외가 존재한다. 지금까지 언급한 모든 약값은 나라에서 의료보험 지원을 해 주는 급여 약품 품목에 한한다. 보험 적용이 되지 않는 비급여 항목의 약은 약국마다 가격이 다를 수 있다. 그리고 한 번씩 나라에서 정해 주는 약의 가격이 오르거나 내릴 때는 이전 달과 이번 달의 약값이 달라지는 경우가 발생한다. 그때는 일반적이지는 않으니 여기서 따로 다루진 않겠다. 이외에도 많은 변수가 있으므로 약값이 궁금할 때에는 단골 약국에 왜 이렇게 나왔는지 물어 보자. 약사님이 알아듣기 쉽게 설명을 해 줄 것이다.

혹시나 정말로 조제받은 약값이 약국에 따라 달라졌다면, 어디에선가 약값을 할인해 주고 있다면, 우리가 해야 할 일이 있다. 약값을 할인해 준 착한 약사에게 감사의 마음을 전하며 마음을 담아 편지를 쓰는 것일까? 아니다.

그 약사가 고의든 아니든 법을 위반했으니, 보건소나 해당 관할 구역에 신고해 바로 잡아야 한다. 약사법 제23조(처방의 변경, 수정 금지)와 제44조(업무의 준수) 조항에 의거, 약사는 정해진 기준대로 조제·투약을 해야 하며, 임의로 금액을 낮추는 행위는 허용되지 않는다. 환자 유치를 목적으로 본인 부담금을 할인·면제하는 행위는 불법이며, 이는 적발 시 업무정지 15일 이상, 과징금 부과, 보험청구 제한 등의 행정처분 대상이 된다. 조제료 할인은 생각보다 큰 불법행위라는 것이다. 불법행위를 저지르는 약사에게 내 건강과 직결된 약을 받고 싶은 고객은 아마 없을 것이다.

약값과 관련된 경험 중 가장 놀라운 점은 그 누구도 이전과 비교해 약값이 비싸졌다고 하지, 싸졌다고 하는 사람은 없었다는 것이다. 약국 벽에 걸린 약사 면허증에 맹세컨대, 약국 생활을 하는 13년 동안 그런 사람은 단 한 명도 없었다. 정말 놀랍지 아니한가.



임종섭
울산희망약국 대표약사

창간 31주년을 축하합니다
AI전법에 함께 합니다
"생활불교 실천불교"
대한불교진각종
대구교구청
교구청장 선덕정사
대한불교 진각종
jin-gak buddhist order
대구광역시 중구 남산3동 584-1
전화 053)255-1450,1411 팩스 053)292-0751
홈페이지 www.jingak.or.kr

高靈 Goryeong Roofing Tile Collection

(주)고령기와가
불교 건축문화의
꽃을 피우겠습니다!
(주)고령기와는 국내 1위
한식형 그을림기와 전문업체로서
지난 60년간 국내 주요 사찰을 비롯해
궁궐 및 각종 문화재 복원사업과
그 외 주요 건물에 기와를 생산, 공급해 왔습니다
(주)고령기와
Goryeong Rooftile Co., Ltd.
www rooftile co kr
경상북도 고령군 개진면 구곡리 400-1번지 전화 054)954-8008(代) 팩스 054)954-5335

불기2569년
한국불교태고종 세종충남교구
제7회 충남도민과 함께하는
국립망향의동산
영산위령재
2025년 10월 25일 [토] 오후2시
국립망향의동산 특설무대
충남 천안시 서북구 성거읍 망향로 372-8
| 주최 | 한국불교태고종 세종충남교구 | 주관 | 천안불교사암연합회 충남불교문화진흥원
| 후원 | 한국불교태고종 총무원 충청남도 천안시 BTN 법보신문 현대불교신문
