열두 줄, 마음을 고르다

⑦ 덜어내러 갔다가 끌리는 마음을 보았다

자극에 기울어진 마음 알아차리기

전시장에 들어서는 순간, 말로 붙잡기 어려운 감각이 먼저 몸을 덮쳐왔습니다. 익숙한 사찰의 향과 현대적으로 기획된 향기 제품들의 내음이 묘하게 섞여 있었고, 쉴 새 없이 오가는 사람들의 웅성거림이 공간을 채웠습니다. 이따금 저 멀리서 들려오는 묵직한 목탁 소리와 여기저기서 쏟아지는 안내의 말소리가 겹쳐 들려왔습니다. 종교와 무관한 젊은 세대들이 '오픈런'을 불사할 만큼 몰린다는 소문에 저 역시 호기심 반, 기대 반으로 찾은 서울국제불교박람회였습니다.

국악 명상 음악을 만들며 늘 소리의 여백과 온전한 멈춤의 실체를 고민해 온 저로서는 막연한 정숙함을 기대하고 그 문을 열었는지도 모릅니다. 하지만 입구에서 저를 가장 먼저 맞이한 것은 잠잠할 것이라 기대했던 분위기 대신 그 수많은 움직임에 쉽게 끌려가고 있는 제 마음의 분주함이었습니다.

머물지 못하고 자꾸만 끌리는 걸음

사람들의 물결에 떠밀리듯 발걸음을 옮길수록, 제 시선은 쉴 새 없이 흔들리기 시작했습니다. 웅장하고 정교하게 채색된 불교미술 작품 앞에서는 그 한 획을 긋고 한 층의 색을 쌓아 올리기까지 얼마나 긴 시간을 견뎌냈을지 가늠해 보며 잠시 멈춰 섰습니다. 하지만 그 여운이 채 가라앉기도 전에, 제 눈과 귀는 다시 다른 곳을 향해 움직이고 있었습니다.

한편에서는 차를 다려 건네며 마주 앉아 이야기를 나누는 자리가 눈에 들어왔습니다. 사람들은 그곳에서 잠시 걸음을 멈추고 서두르던 표정을 느슨하게 풀며 말 없는 다정함을 나누고 있었습니다. 하지만 저는 끝내 그 자리에 앉지 못했습니다. "저쪽도 가봐야 한다"는 누군가의 말에 이끌리듯, 또 다른 볼거리를 향해 머무르지 못하고 계속 움직이는 제 모습을 보면서 말입니다.

부처님의 얼굴을 따뜻하게 그려내는 작가와 잠시 이야기를 나눴습니다. 주말이면 불자보다 종교가 없는 일반인이 훨씬 더 많이 찾아온다는 그의 담담한 말에 고개를 끄덕이며 발걸음을 옮겼습니다.

이어진 굿즈 부스에서는 불교의 언어와 이미지를 유쾌하게 풀어낸 상품들이 눈에 들어왔습니다. 처음엔 낯설게 느껴졌던 그 감각이 판단할 겨를도 없이 저를 끌어당겼습니다. 구경만 하려던 저는 어느새 계산대 앞에 서 있었고, 티셔츠와 마우스패드를 손에 쥐고 있었습니다. 양손 가득 물건을 든 순간 문득 멈춰 섰습니다. 덜어내러 왔다고 생각했지만, 사실은 내 욕망의 방향을 따라 더 많은 것을 쥐려는 쪽으로 이미 마음이 기울어져 있었던 것입니다.

박람회서 마음 분주함과 욕망 마주해
흐트러진 연주의 손끝처럼 방향 잃어
끌려가는 나 알아차리면 반응 달라져

마음의 손끝이 다른 줄을 건드릴 때

가야금을 다뤄 온 사람으로서, 그 순간 자연스레 손끝을 떠올렸습니다. 특히 25현 가야금처럼 줄이 많고 빠른 곡을 연주할 때, 의도하지 않은 줄을 스치는 순간들이 있습니다. 손은 분명 한 음을 향해 갔는데, 주변의 다른 줄들이 함께 울리며 소리가 번지듯 흐트러지는 순간입니다. 중심이 무너진 것이 아니라, 너무 많은 소리 속에서 손끝이 잠시 방향을 잃은 상태입니다.

그날의 제 마음도 꼭 그와 같았습니다. 한곳에 머물 수 있으리라 생각했지만, 더 많은 것들이 눈앞에 펼쳐질수록 제 마음의 손끝은 정박하지 못하고 자꾸만 다른 곳을 건드리고 있었습니다. 수많은 자극 속에서 무엇을 보고 어떻게 반응하는가는 결국 내 마음의 손끝이 어디로 끌려가고 있는지를 알아차리는 일에 달려 있었습니다.

멈춤을 원하면서도 자극을 찾는 모순

문득 떠오른 것은 제가 만든 '도파민'이라는 곡이었습니다. 마음을 가라앉히기 위해 명상을 시작하지만, 어느 순간 다시 자극을 찾게 되는 마음을 담은 곡입니다. 가만히 있으려 할수록 다른 생각이 스며들고, 더 강렬한 무언가를 쥐고 싶어지는 끝없는 반복. 그날 박람회장에서의 제 모습도 다르지 않았습니다. 마음이 차분해질 것이라 기대하고 문을 열었지만, 결국 더 많은 것을 쥐고 싶어 하며 바깥으로 향하고 있었으니까요.

그 공간을 빠져나오며 흔들리지 않는 상태란 주변이 단절된 것이 아니라, 온갖 자극 앞에서도 쉽게 끌려가지 않는 중심에 가깝다는 것을 다시금 깨닫습니다. 수행은 소음을 피하는 일이 아니라, 내가 어디로 끌려가고 있는지를 알아차리는 일인지도 모릅니다.

그렇게 한 발짝 바깥으로 나오자 다시 도심의 번잡함이 이어집니다.

우리는 멈추고 싶다고 말하면서도 동시에 다음 자극을 향해 계속 움직입니다. 어쩌면 우리의 마음은 이미 그쪽으로 기울어져 있는지도 모릅니다.

지금 당신의 손끝은 멈추려 하고 있습니까, 아니면 또 다른 자극을 향하고 있습니까.

가야금 명상곡 'Dopamine' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

동네약국 사용설명서

㉛ 올바른 오메가3 선택, 구조를 알자

"복용 목적·예산 맞춰 챙기세요"

오메가3는 우리에게 매우 익숙한 건강기능식품 중 하나다. 그동안 오메가3의 아류나 대체 식품들이 광고를 등에 업고 유행했다가 소리 소문 없이 사라진 것을 떠올려 보자. '크릴오일'과 '하프실오일'이라는 것을 들어본 기억이 있는가?

크릴새우에서 추출했다는 크릴오일은 인지질 구조 덕분에 흡수율이 높고 중금속 걱정이 없다는 점을 내세워 오메가3의 강력한 대체 식품으로 떠올랐다.

2000년대 초반 '물범유'라는 이름으로 효도선물 1순위였던 하프실오일은 생선 기름보다 사람의 체질에 잘 맞는 DPA 성분이 들어 있다는 점을 강조하며 인기를 끌었다.

하지만 지금은 어떤가? 약국이나 건강기능식품 매장 등 시중에서 쉽게 찾아볼 수가 없다. 마케팅에 휘둘린 일시적인 유행이었다고 볼 수 있다.

하지만 예전부터 지금까지 오랜 시간 고객들에게 사랑받아 온 오메가3는 그야말로 약국의 대표적인 건강기능식품으로 자리 잡았다고 말해도 과언이 아니다. 오죽하면 오메가3가 전문의약품으로도 개발되어 중성지방 수치를 조절하는 데 처방되고 있으니 말이다.

사실 그 유명한 오메가3에도 유행이 있다. 오메가3는 구조에 따라 TG 형태, EE 형태, rTG 형태로 나뉘며 저마다 유행을 탔는데, 막상 약국에서 설명을 들어도 도무지 뭐가 좋은지 알기가 쉽지 않다.

rTG 형태가 가장 가격대도 높고 흡수율이 좋다는 이야기를 들으면 '그런가 보다' 하고 제일 좋은 것을 선택하기 마련인데, 여기서 한 가지 궁금한 점이 생긴다. '그렇게 좋은 구조가 개발됐다면, 왜 지금도 예전 형태의 제품들이 계속 나오고 있는 걸까? 장점이 없다면 시장에서 도태되기 마련일 텐데….'

이런 궁금증을 해결하기 위해 오늘은 오메가3의 구조와 그 특징에 대해 알아보자. 오메가3의 구조와 형태(TG, EE, rTG)를 복잡한 화학식 대신 우리가 사는 집에 대입해 보면 금방 이해할 수 있다.

TG(트리글리세라이드) 형태는 시골 본가, EE(에틸에스터) 형태는 호텔 월세, rTG(재에스터화 트리글리세라이드) 형태는 리모델링한 신축 고급 아파트에 비유할 수 있다.

시골 본가(TG 형태)는 화려하고 번화하지는 않지만, 안정적이고 마음이 편안한 집이다. 자연 상태의 생선 기름을 거의 그대로 가져온 형태라 거부감 없이 무난하게 흡수되고 속도 편안하다. 가격도 비교적 착하다. 고함량이 굳이 필요 없고 가성비 좋은 적당한 오메가3를 찾는 분들, 특히 속이 예민한 분들에게 이만한 선택이 없다.



사진 출처=픽사베이

TG, 가성비 중시 · 속 예민한 이에 적당
EE, 소화력 좋고 고함량 찾는 분 추천
rTG, 심혈관 건강 · 염증 관리 위한 선택

호텔 월세(EE 형태)는 넓고 쾌적하지만, 어딘가 내 집 같지 않은 곳이다. 이는 함량을 높이기 위해 인위적으로 구조를 바꾼 형태를 말한다. 함량은 높지만 체내에서 한 번 더 소화효소로 분해된 다음 흡수되기 때문에 공복 흡수율이 낮고 속이 불편할 수 있다. 방은 넓고 좋지만, 어딘가 익숙하지 않아 마음이 편치 않은 호텔 방처럼 말이다. 이 형태의 제품은 소화력이 좋고 식후에 꼬박꼬박 오메가3를 잘 챙겨 먹을 수 있는, 가성비 좋은 고함량 제품을 찾는 젊고 위장이 튼튼한 분들에게 추천한다.

리모델링한 신축 고급 아파트(rTG 형태)는 동선을 고려하여 내 몸에 맞게 구조를 다시 짠 제품이다. 불순물을 줄이고 함량은 높이면서, 흡수율도 좋고 속도 비교적 편하다. "제일 좋은데 고민할 필요가 뭐가 있어?" 싶겠지만, 아무나 신축 아파트를 리모델링해서 들어갈 수 있는 건 아니다.

그렇다. 유일한 단점은 비싼 가격이다. 하지만 가격을 떠나 중성지방 관리가 필요하고 심혈관 건강이나 염증 관리에 좋은 제품을 찾는 분들에게는 결코 아깝지 않은 선택이 될 것이다.

사람마다 살고 싶은 집이 다르듯, 오메가3도 무조건 rTG 형태만 고집할 필요는 없다. 자신의 복용 목적과 예산에 맞게 선택하는 것이 가장 현명하다.

마지막으로 한 가지, 오메가3 선택에 대한 팁을 주자면 오메가3는 생선 기름에서 추출한 물질이기 때문에 공기 중에 오래 노출됐을 때 산패되기 쉽다.

그러니 가능하면 2~3달 분량의 소포장 제품을 선택하고, 감기약처럼 한 알씩 PTP 방식으로 개별 포장된 제품을 고르는 것이 좋다.

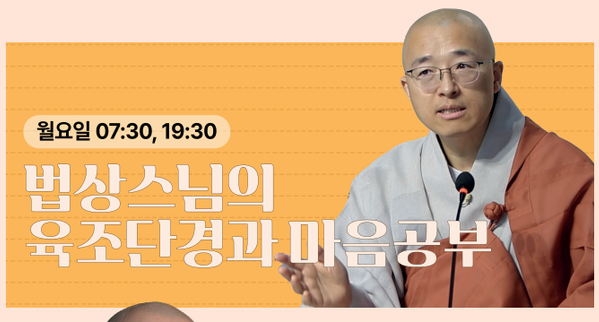
큰 플라스틱 통에 6개월이나 1년 치 대용량으로 판매하는 오메가3는 보관을 소홀히 할 경우 산패되기 쉽기 때문이다.

오메가3를 제대로 고르기 위해서는 약국에 직접 방문하는 것이 좋다. 오메가3를 섭취하고자 하는 이유를 잘 설명하고, 그에 맞는 제품을 약사에게 추천받도록 하자. 직접 약국에 가면 오메가3가 어떻게 포장돼 있는지 눈으로 확인하고 가장 적합한 제품을 선택하여 구매할 수 있기 때문이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

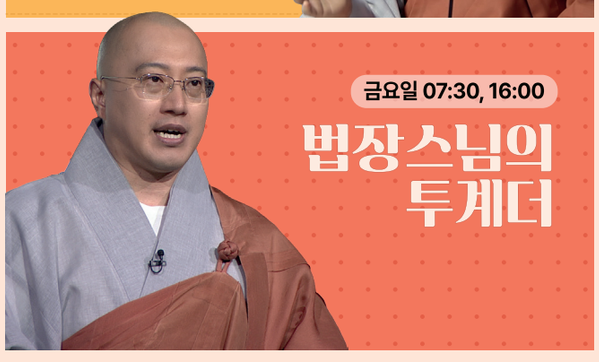
BTN 불교TV의 명강의 컬렉션
스테디셀러 콘텐츠

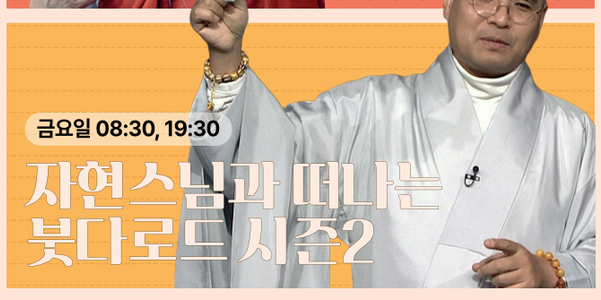












BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300