

강소연의
수행 다이어리

⑰ 아나빠나 삿띠 3

전면에서 회광반조

"이 도(방법)는 유일한 길(방법)이니"라고 석가모니 붓다께서 천명하신 사념처(四念處) 관찰. 그것은 '아나빠나 삿띠'로 시작한다. "(숨의) 입구 주위에 알아차림을 확립하고 앉는다" 또는 "전면에 마음챙김을 확립해 앉는다"라는 〈출입식념경〉과 〈대념처경〉의 언급대로, 처음 수행을 하는 입장에서는 (1)마음에 호흡이라는 대상을 쥐여 주는 것과 (2)그 자리(입구 주위 또는 전면)를 확보하는 것, 이 두 가지가 중요하겠다.

'아는 마음'에는 두 가지가 있다

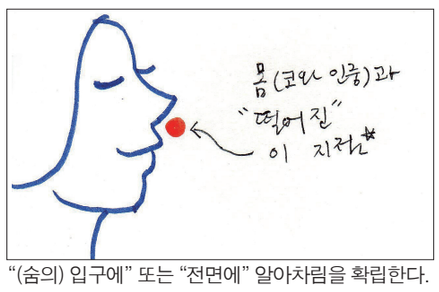
자신의 '의식'에만 의지해 평생을 산 중생이 '아는 마음에는 두 가지가 있다'라는 놀라운 사실을 깨우치기란 쉽지 않다. 그 두 가지란 하나는 식(識, 의식 또는 알음알이)이고, 또 하나는 지(智, 지혜 또는 불성)이다. 전자(식)는 습(習, 습관)대로 반응하는 '무명의 아는 마음'이고, 후자(지)는 그 무엇에도 일체 '반응하지 않는 마음'이다. 반응하지 않고 관조만 하는 마음자리에서는 청정한 빛(사물을 꿰뚫는 통찰지)이 방사된다. 반응하거나 동요되지 않기에 부동지(不動地)라 하기도 하고, 또는 결코 더럽혀지지 않기에 청정법신(淸淨法身)이라고도 한다. '지'의 마음이 이렇듯 여여(如如)하게 있다는 걸 아는 사람과 평생을 죽을 때까지 '식'만 가지고 사는 사람의 삶 또는 업의 질은 하늘과 땅 차이다.

이렇게 '지'의 마음을 강조하는 이유는 아나빠나 삿띠 수행을 통해 '식의 마음'에서 '지의 마음'으로의 전환이 일어나기 때문이다. 붓다 가르침의 요지는 "그 자리에서 들숨과 날숨을 보면서 알아차림을 유지하면 식(識)에서 지(智)로의 전환이 일어난다"이다.

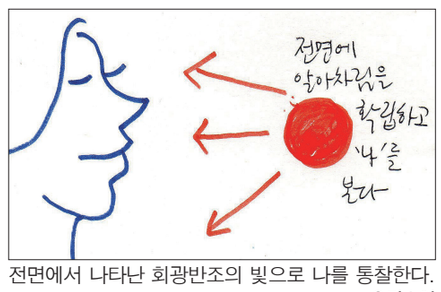
"안팎으로 관찰한다"

인중 자리(숨의 입구 부분)에서 숨을 보다 보면, 그 집중점이 살짝 더 전면으로 나간다. 그래서 가깝게는 한 뼘 정도, 길게는 30㎝에서 50㎝ 전면 지점에서 빛이 발생한다. 그리고 그 빛은 회광반조(回光返照, 마음이 대상을 향해 집착해 따라가지 않고 돌이켜 '나' 또는 '본질'을 밝힌다)하여 나를 비춘다. 이런 상서로운 빛이 또 있을까! 회광반조의 빛이 나타나니, 다음과 같은 현상들이 일어났다.

(1)의식에서 (내가) 놓여나 긴장이 확 풀린다.(즉, 자연 상태로 돌아간다) (2)그 빛을 기준으로 안과 밖이 생긴다. 전면의 알아차림 자리, 그 자리를 경계로 바깥쪽과 안쪽(내쪽)이 생겨 양쪽이 평등하게 관찰한다. 즉, 밖과 안의 순차적 반응 관계 또는 인과관계가 포착된다. 바깥쪽에서 일어나는 현상에 따라 빛의 속도로 (순식간에) 안쪽이 파르르 반응하는 것을 포착하게 된다. 여기서 왜 〈출입식념경〉과 〈대념처경〉에서 "안팎으로 관찰한다"라는 문구가 반복적으로 나오는지 알 수 있다. 알아차림의 지점을 기준으로 '안과 밖'인 것이다. 물론 알아차림이 숙련돼 관자재(觀自在), 즉 '관(통찰)이 자재(자유자재)'하게 되면, 인중 지점이라는 뗏목은 자연스럽게 버려지게 된다. 그러면 "몸에서 몸을", "느낌에서 느낌을", "마음에서 마음을", "법에서 법을" 관찰하게 된다는 원리이다.



"(숨의) 입구에" 또는 "전면에" 알아차림을 확립한다.



전면에서 나타난 회광반조의 빛으로 나를 통찰한다. ©강소연

'만 가지 번뇌'가 '한 숨의 실재'를 못 이긴다

(3)그 빛 속에서 진정 자유롭다. 이 빛은 어떤 판단 분별도 하지 않고 나를 비추는 지고지순한 사랑이다. 이 빛이 항상 있다는 것을 알게 되면 더 이상 관심과 주목 또는 속세적 사랑을 구걸하지 않게 된다. (4)이 빛의 자리로 가면 수백 수천 가지 번뇌도 '한 번 숨의 실재(實在)'를 못 이긴다. '오만가지 망상의 환영'은 '한 번 숨의 실재'를 못 이긴다. 그래서 숨에 대한 자각을 통해 현실에 깨어 있을 수 있다. 언제 어느 때라도 숨 관찰의 지점으로 돌아오면, 올라오는 생각과 감정 또는 과거의 불쾌와 미래의 불안에서 단박에 벗어난다. '지금 이 순간'만 있다는 진리가 있어 얼마나 다행인지 모른다. 이러한 진리의 터득은 평화와 안도를 선물해 준다.

(5)인중 지점 또는 전면의 알아차림 지점에서 사마타 또는 위빠사나 수행의 두 가지 중 선택을 할 수 있다. 또는 양자를 왔다 갔다 하며 수행할 수 있다. 그 지점에 계속해서 집중을 유지하면 사마타의 사선정이 차례로 펼쳐지겠다. 또는 그 지점에서 회광반조해 신수심법(身受心法)의 사념처를 관찰하면 위빠사나 수행이 되겠다.

이상 수행법을 정리하면 다음과 같다. ①사마타 방식으로 집중점(알아차림의 지점)에 의식을 붙이면→②'나'로부터의 '의식의 분리'가 일어나고→③그 분리를 통해 식(識)이 지(智)로 전환되고→④그 집중점에서 '지'를 밝혀(회광반조해)→(수련을 통해 관자재하게 되면) ⑤내 안에 일어나는 신수심법(사념처)을 본다. 그러면 어떻게 되냐고? '무상, 고, 무아'이다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑰ 콜레스테롤에 대한 오해

채식보다 건강한 음식 섭취 필요

초보 약사 시절의 일이다. 김 아무개 님께 평소대로 복약 지도를 시작했다.

"오늘 약은 콜레스테롤 수치를 조절하는 약이네요. 평소 고기를 즐겨 드시나요?"
"오늘 절에서 된장국을 끓였답니다."
"아? 스님이시네요! 죄송합니다. 약력을 보니, 고지혈증약을 복용한 지 오래되셨네요. 계속 드시던 약이지요?"
"네. 덕분에 관리가 잘 되고 있습니다."
"콜레스테롤 관리를 위해 육류 섭취를 줄이시고, 계란 노른자, 새우, 굴, 조개, 전복, 오징어 등 해산물들은 콜레스테롤을 많이 함유하고 있으니 줄이시는 것이…."
"반찬들은 오늘 아침 텃밭에서 땄답니다."

식은땀이 등줄기를 타고 흘러내렸다. 당황한 탓에 정신없이 약을 전달해 드리고 돌아서는데, 직원이 한 마디 쏘아붙인다. "약사님, 진짜 편견 없으시네요. 스님께 고기를 줄이라니."

당시 초보 약사였던 필자는 육식을 하지 않고 건강한 식단을 실천하는 스님들조차 고혈압이나 고지혈증 같은 성인병을 겪는다는 사실에 충격을 받았다. 고정 관념 속에서 스님들은 채식 위주의 건강한 식단과 마음 수양 덕에 건강과 장수의 상징처럼 여겨졌지만, 실제로는 일반인들과 마찬가지로 다양한 대사성 질환에 노출돼 있다는 사실을 깨달았다. 이는 고기를 많이 먹으면 혈액이 기름져진다고 단순하게 생각했던 풋내기 약사의 실수였다.

사람들은 콜레스테롤을 혈관을 막는 나쁜 물질로 여기기 쉽지만, 사실 콜레스테롤은 우리 몸을 구성하는 아주 중요한 성분이다. 콜레스테롤은 인체의 세포막과 호르몬의 재료로 사용되고, 일부 콜레스테롤(HDL)은 동맥경화를 예방하고 혈관을 깨끗하게 만들어 주기도 한다. 하지만 다른 종류의 콜레스테롤(LDL)은 혈관 벽에 달라붙어 염증과 동맥경화를 유발할 수 있으니 수치 관리도 중요하다.

나이가 들며 자연스럽게 콜레스테롤 수치가 높아지는 것은 우리 몸이 요구하는 세포막과 호르몬이 예전처럼 많지 않아지면서 재료가 남아돌아 혈관으로 뿌려진다고 생각하면 쉽다. 갱년기 여성들의 콜레스테롤 수치가 갑자기 높아지는 현상이 이런 대표 사례라고 할 수 있다.

콜레스테롤은 음식을 통해 흡수되는 양보다 간에서 스스로 만들어지는 양이 두 배 이상 많다. 간에서 합성되는 콜레스테롤이 전체의 60~80% 정도이기에 채식으로 콜레스테롤 섭취를 줄인다고 한들, 몸에서 만들어지는 콜레스테롤이 많다면 수치는 오히려 증가한다. 그렇기에 콜레스테롤 수치 관리는 콜레스테롤 섭취를 줄이는 것보다는 간에서 콜레스테롤이 만들어지는 것을 줄이는 방향으로 진행돼야 한다.

세포막 등 우리 몸 구성 중요성분
포화·트랜스 지방, 동맥경화 원인
고기는 채소 곁들여 적당량 섭취

우리 몸의 간에서 콜레스테롤을 만드는 과정을 막아 주는 것이 바로 '스타틴'이라고 불리는 고지혈증약인데, 심바스타틴, 아토르바스타틴, 로수바스타틴 등으로 불리는 성분들이 혈관질환을 유발하는 나쁜 콜레스테롤의 합성을 막아 혈액 중 콜레스테롤 농도를 조절한다.

그렇다면 식습관을 통해 콜레스테롤 섭취를 줄이는 것은 아무 의미가 없는 것일까? 그렇지는 않다. 혈관 질환을 유발하는 콜레스테롤은 쇠고기나 돼지고기 등 육류에 들어 있는 포화지방과 튀긴 음식 중 트랜스 지방의 섭취에 영향을 받는다. 이러한 지방은 배출되지 않고 대부분이 인체 내에 그대로 흡수돼 나쁜 콜레스테롤로 변하기에 동맥경화의 원인이 된다.

포화지방은 단순히 고기 섭취가 문제 되기보다는 탄수화물과 함께 섭취할 때 문제가 된다. 포화지방과 탄수화물이 함께 섭취되면 간은 탄수화물을 먼저 처리하느라 포화지방의 대사가 지연되고, 그때 포화지방이 나쁜 콜레스테롤로 빠르게 전환된다. 고기와 밥, 고기와 술을 곁들인 식습관이 혈관 건강의 큰 적이라는 말이다. 고기를 먹을 때는 밥보다는 채소와 함께 먹고, 과하지 않게 먹는다면 크게 문제되지 않는다.

음식으로 콜레스테롤 섭취를 아예 신경 쓰지 말라는 말이 아니다. 미국에서는 콜레스테롤 섭취와 심혈관 질환의 상관관계가 불분명하다며 약 10년 전 콜레스테롤의 일 권장 제한량 항목을 삭제했다. 하지만 이는 건강에 아무 문제가 없는 사람들에 해당되고, 이미 고지혈증으로 약을 복용하고 있는 사람은 콜레스테롤 섭취에 주의하는 것이 좋다. 과하게 섭취하는 것은 줄이고, 적당량 건강하게 섭취하는 것은 오히려 도움이 된다는 말이다.

몇 년 전 태국 스님들에게서 비만이 문제가 됐다는 기사를 접한 적이 있다. 태국은 전통적인 불교국가인데 공양물이 서구화돼 대부분 스낵류나 단 음료로 제공되다 보니, 스님들이 자연스레 비만에 노출됐다는 내용이었다. 태국 스님 중 48%가 비만이며 이 중 42%가 고혈압이라는 충격적인 내용이었는데, 핵심은 육류 섭취가 문제가 아니라 건강한 음식의 섭취가 중요하다는 것이었다. 오늘의 한 줄 요약. 고기는 상추쌈. 고기는 깻잎쌈. 밥은 되도록 빼고.



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