

강소연의 **수행 다이어리**

⑱ 위빠사나 수행

조건들이 만나, 불이 켜진다!

알아차림을 계속할수록 현장 포착의 힘이 강해진다. 여기서 현장 포착이란 '조건들이 만나는 순간'을 말한다. 마치 확대경이라도 댄 것처럼 그 지점(조건들이 만나는 순간)이 크게 확대돼 보인다. 또 그것의 어울림(또는 섞임)이 슬로 모션(느리게 재생되는 영상)으로 전개된다. 찰나적으로 서로 들러붙어 부지불식 간에 고통을 만들어 내던 것들(요소들)이 그 실체를 드러낸다.

삿띠의 있고 없음의 차이

'알아차림이 있을 경우'와 '알아차림이 없을 경우'는 어떻게 다른가? 몇 가지 체험적 사례(세 가지)를 들자면 다음과 같다.

(1)특정 느낌은 그저 특정 느낌으로 지나간다. 촉(만남)이 발생하면서 파장이 일어났다가 사라진다. 왔다가 가는 생멸의 무상함만이 있다. 나는 그 느낌을 붙들지 않는다. 집착하지 않으면 그저 자연 현상으로 흘러간다. 하지만 만약 알아차림을 못했다면 느낌은 순식간에 기억의 바다[상온想蘊] 속 저장된 데이터와 연결되고, 고구마 줄기처럼 줄줄이 번뇌 망상을 불러일으킨다. 만약 대상에 '집착'이 따라붙는다면, 따라붙는 '집착'을 또 보면 된다.

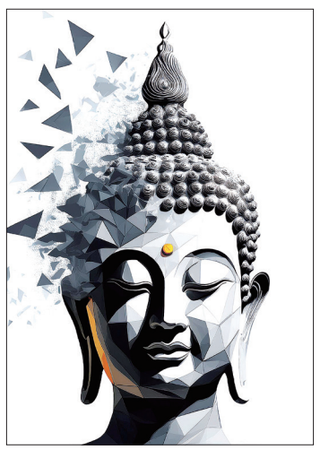
(2)음식을 보는 순간, 그 음식의 맛을 기억하여 혀가 파르르 진동이 일어나며 침이 나오는 현상이 포착된다. 그리고 그것을 먹으려는 의도와 집착이 발생한다.

하지만 알아차림이 있으면 이러한 현상들을 초연히 관조하게 되는데, 그러면 몸은 전혀 그 음식을 원하지 않고 또 필요하지 않음을 알게 된다. 결국, 음식으로부터 저절로 돌아서게 된다.

이것이 석가모니 붓다께서 파세나디왕(코살라국왕)으로 하여금 다이어트에 성공하게 만든 비법이구나! 붓다께서 하신 비법의 한 마디! "(먹을 때) 알아차림하시오!"이다. 엄청나게 뚱뚱했던 왕은 얼마 후 날씬한 몸매로 붓다 앞에 나타났다.

'의식'이 만드는 전도몽상

(3)'의식화'되는 과정이 보인다. 5근과 5경은 항상 만나서 돌아가고 있고 무의식도 항상 돌아가고 있다. 그런데 여기에 의식이 개입하면서 스파크가 일어난다. 갑자기 어두컴컴했던 방 안에 환한 불이 켜지듯 밝아진다. 마치 흑백 TV에서 컬러 TV로 화면이 전환되듯, 수면 밑의 것이 수면 위로 올라오듯 갑자기 명확해진다. 맞지 않던 라디오의 주파수가 딱 맞았을 때 명확한 소리가 흘러나오듯, 그렇게 없던 소리가 들리고 없던 대상이 보인다.



위빠사나란 덩어리지는 환영의 실체(조건의 요소들)를 통찰하는 것. ©강소연

족쇄가 만들어지는 순간을 본다면 현상이란 그저 삼합(근과 경+무의식+의식)이 순간적으로 일어났다 사라지는 해프닝(우발적 사건)이다.

하지만 알아차림이 없다면 에고(자의식)가 따라붙어 판단과 분별이 일어나고 결국 불선업이 만들어지는 과정이 일어난다. 이 경험을 통해 '중립적인 아는 마음'과 '판단 분별의 아는 마음'이 있다는 것을 알게 되었다.

유식(唯識) 사상에서는 중립적인 아는 마음을 전5식이라 하고, 판단 분별의 아는 마음을 제6식이라고 하여 구분해 칭한다. 이것을 체험하니 오도송(悟道頌, 깨달음의 체험을 시의 형식으로 읊은 것)이 절로 나온다.

"이게 꿈이고 그게 현실이라는/ 잠들면서 꿈에서 벗어난다/ 일어나면 또 꿈이지만, 의식이 꾸는 꿈이지만/ 이제는 이게 꿈인 줄 안다/ 그 수승한 빛 덕분에"

여기서 '이게'는 '의식'이고, '그게'는 '반야의 빛'이다. '의식'으로 아는 것은 모두 '환영'일 뿐이고, '반야'로 통찰하는 것만이 진실이라는 사실이다.

조건들의 만남과 해체

설탕 2스푼·간장 2스푼·식초 1.5스푼·참기름 1스푼 등이 만나 하나의 소스가 만들어지듯, 위빠사나란 무엇이 만들어지는 그 요소들과 그것이 섞이는 과정을 보는 것이다. 여기서 의식의 역할은 대상과 대상과의 만남(촉)을 수면 위로 나오게 하여 (내 세상이라고 철석같이 여기는) 환영을 촉발하는 마음이다. 반야(통찰지)가 발사될 때는 찰나 삼매(순간적으로 바탕자리 또는 청정의식과 하나된 상태)가 전제돼야 한다.

그 투명한 바탕자리에서 발사된 반야의 빛은 대상을 투과한다. 이렇게 보다 보면 "안팎으로 흐르는 거대한 연기적 흐름 속에 '나'라는 의식을 갖다 붙이는 게 얼마나 우스운 일인가"라고 헛웃음을 짓게 된다. 반야의 빛이 더욱 깊어지고 미세해지기를 바라본다. 그 뿌리까지 투과할 수 있도록. 그래서 언젠가는 재탄생하지 않도록.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑱ 약의 올바른 보관법과 사용 기간

약, 쌓아두지 말고 제때 복용해야

비가 내리던 어느 날, 한 손님이 약국 문을 열고 들어왔다. 화가 잔뜩 난 듯했다. '탁' 하는 소리와 함께 그가 던진 가루약 스틱이 복약대를 맞고 사방팔방으로 튀어 올랐다. 노랑, 분홍, 파랑의 약포지가 색색이 불꽃놀이처럼 흩어지는 모습을 보니 당황스러웠다. 주섬주섬 흩어진 약포지를 주워 담으며 물었다.

"무슨 일로 그렇게 기분이 상하셨을까요?"

"애들 약을 지었는데, 다 굳은 약을 주면 어떡해! 약이 딱딱해서 물에 녹지도 않잖아!"

"언제 아이 약을 지으셨는데요?"

"작년 이맘때 정도?"

말문이 턱 막혔다. 아무도 이분에게 조제 받은 약의 보관 기간을 알려 주지 않았나 보다. 아니, 듣고도 잊으셨을지도 모른다. 당연한 말이지만, 신경 쓰지 않으면 신경 쓰기가 참 쉽지 않다.

약국에서 지은 약에도 보관 기한이 있다는 사실을 알고 있는가? 사실 조제 받은 약을 집에서 얼마나 보관할 수 있는지에 대한 내용을 일률적으로 정해 놓은 법적인 조항이 있는 것은 아니다. 그렇기에 약의 보관 기한은 법 규정이 아니라 권고사항으로 안내가 되는데, 오늘은 그중 가장 보편적으로 알려진 미국 FDA의 권고사항에 대해 안내해 드리고자 한다.

방금 언급한 손님이 던져 버린 가루 조제약의 적정 보관 기한은 조제 후 1개월 이내이다. 가루약은 어떤 약이 섞여 들어갔는지 알 수 없으므로 보관 기간을 최대한 보수적으로 설정해 1개월 정도로 이야기한다. 가루약은 서너 종류의 알약이나 과립을 함께 갈아서 나눠 포장하기 때문에 잘 뭉치는 성분이 포함될 수도 있고, 조제하는 날의 온도와 습도가 약의 뭉침 정도에 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 고온다습한 여름 장마철에 가루약을 조제하면 얼마 지나지 않아 약이 굳고 뭉치기도 한다. 따라서 한 달 보관은 절대적인 기준이 아니며, 소아용 가루약은 처방 받은 기간 동안 꾸준히 남김없이 복용하는 것이 좋다. 특히 가루약은 보관 후 다시 먹이지 않는 것이 좋다. 약의 보관 기간뿐만 아니라 그때그때 불편한 증상이 달라, 다음에 약이 필요할 때 이전에 조제 받은 약이 일치할 확률이 높지 않기 때문이다.

조제약 중 시럽의 경우, 작은 시럽 병으로 소분한 약은 조제 후 28일 이내에 모두 사용하는 것이 좋다. 시럽 병을 개봉하지 않은 밀봉 상태로 받은 경우는 개봉일로부터 28일 이내에 약을 모두 사용하는 것이 좋다.

가루를 물과 섞어 시럽을 만드는 건조 시럽의 경우에는 보관 기간이 일반적으로 14일 정도로 일반 시럽보다 짧으며, 항생제의 경우 종류에 따라 7일부터 14일까지 보관 기간이 다르다. 항생제는 종류에 따라 냉장 보관이나 실온 보관처럼 조건이 달라질 수 있으니 약국에서 약을 받을 때 복약 지도를 주의 깊게 듣고 보관 기간과 조건을 반드시 숙지하는 것이 좋다. 대부분의 약국에서 시럽에 스티커 라벨을 붙여 해당 내용을 잘 알려 주고 있으니 꼭 확인하고 기억하도록 하자.

조제 가루약 보관 기한은 1개월
건조 시럽 경우 보관 기간 14일
시럽 약 소분은 개봉 후 28일

혈압약이나 고지혈증약은 플라스틱 약통째로 받거나, 여러 종류의 약을 한 포씩 비닐 포장지에 담아 받기도 한다. 플라스틱 약통을 미개봉 상태로 받는 경우 개봉 후 1년 이내 복용을 권장하며, 유효 기간이 1년 이내로 남아 있는 경우에는 반드시 유효 기간 내에 복용해야 한다.

약통에 따로 약을 덜어 받은 경우는 약을 받은 이후 6개월 안으로 보관하는 것이 좋다. PTP 형식으로 낱개 포장된 알약의 경우에는 대부분 표기된 유효 기간까지 보관과 복용이 가능하다.

비닐 포장지에 약을 모두 함께 포장해 조제 받은 경우, 일반적으로 6개월 이내 보관하며 그 안에 복용하는 것을 권장한다. 연고류를 처방 받거나 구매 시 연고 그대로 받은 경우는 개봉 후 6개월 이내, 병원에서 연고류를 처방 받아 연고곽에 담아 조제 받은 경우, 조제 후 30일 이내 사용하는 것이 권장된다.

안약, 안연고의 경우에는 개봉 후 28일 이내 사용해야 하며, 뜯어 쓰는 일회용 안약의 경우에는 뚜껑을 닫는 것이 가능할지라도, 보존제가 들어 있지 않기 때문에 사용 후 즉시 폐기해야 한다.

지금 당장 약장으로 달려가 문을 열어 보자. 오랫동안 빛을 보지 못한 약 봉투와 시럽들이 빼꼼히 고개를 들고 당신을 쳐다보고 있을 것이다. 위 내용을 참고해 조제 받은 지 오래된 약들은 과감하게 폐기하도록 하자. 아무리 좋은 음식도 유효 기간이 지나면 상하여 독이 되는 것처럼 약에도 정해진 유효 기간이 있다.

부처님과 관련된 일화 중 '독화살의 비유'라는 것이 있다. 한 사람이 독 묻은 화살에 맞았는데, 그는 "누가 쐈나, 어떤 나무로 만든 화살대인가, 깃은 무슨 새의 것인가"를 다 알아야 화살을 뽑겠다고 고집하는 이야기다. 이는 본질과 무관한 집착으로 시간을 끄는 것은 의미가 없으니, 더 중요한 것을 놓치지 말라는 메시지이다. 언제 사용할지 모르는 약에 집착해 약통에 담아 두고 보관하며 시간을 끄는 것보다 당장 받은 약을 잘 챙겨 먹고 남김없이 잘 복용하는 것이 지금 증상을 치료하는 방법이란 뜻이다. 우리 옛말에도 일맥상통하는 유명한 말이 있다. "아끼다 똥 된다."



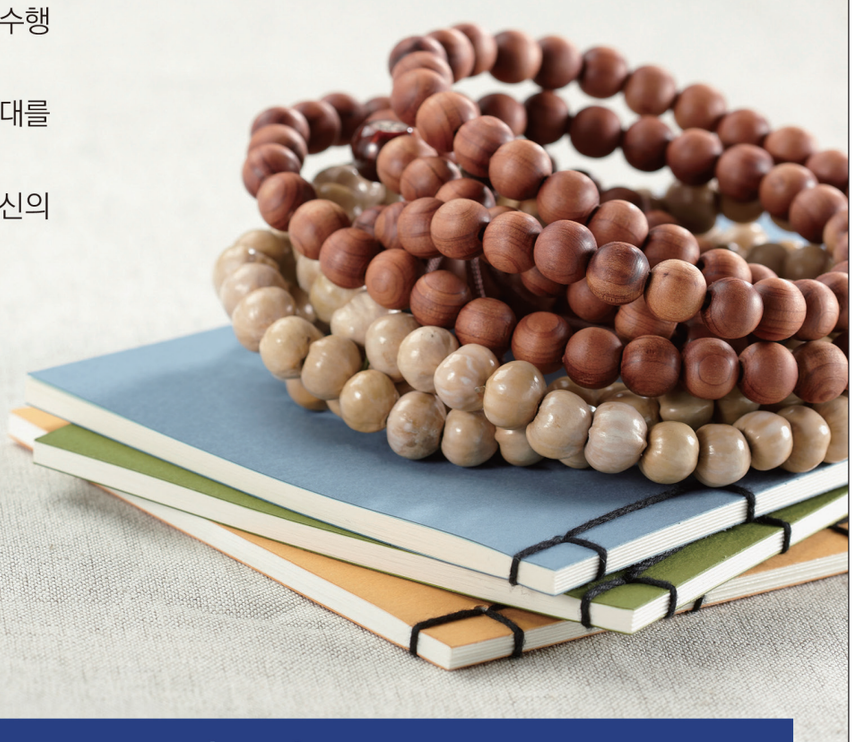
임종섭
울산희망약국 대표약사

"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