

강소연의 **수행 다이어리**

⑤ 삼매의 현상들(1)_무량광

몸과 마음 청정해지면 청정한 세상으로…

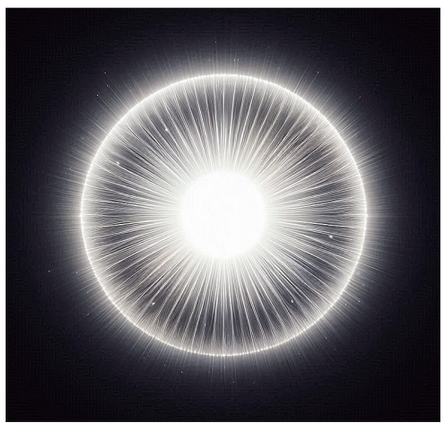
모든 고통의 근원에는 '내가 있다' 또는 '나는 존재한다'라는 기본 전제가 있다. 어떤 슬픔이건 어떤 분노이건 어떤 아픔이건 간에, 그것의 원인을 거슬러 올라가면 거기에는 '내'가 있다. '내가 있다'고 착각하기에 모든 것은 비롯된다. 즉, 모든 생명에는 자의식(개체로서의 자기 인식)이 디폴트(default: 기본 설정) 값으로 깔려 있다. 이런 착각을 불교에서는 어리석음 또는 멍청함이라고 하여 '치(痴: 현상의 진실을 파악하지 못하는 병든 마음, 사리분별을 못하는 번뇌)'라고 한다.

'나'라는 덩어리, 산산이 분해되다

'내가 있다〔치〕'라고 착각하면서, 그것을 유지하려는 갈애〔탐貪〕가 생기고, 그것이 뜻대로 안 될 때 분노〔진瞋〕가 생긴다. '치-탐-진'으로 반응하는 패턴이 고착화되어 있다. '나'라는 것의 발원지인 이것을 유신견(有身見: '내가 있다'라는 인식)이라 한다. 또는 '근원적 어둠'이라고 하여 '근본 무명'이라고도 한다. 과연 근본 무명은 어떻게 생겨난 것일까? "(이것과 저것이 만나) 홀연히 일어난 것이 스스로를 돌아보매 '있다'라고 착각한다"라는 구절을 〈대승기신론〉에서 발견할 수 있다.

나의 세상·나의 인생·나의 고통·나의 윤회가 '있다'라는 잘못된 착각에서 비롯된 허상이라니! 모든 것은 '마음'에서 비롯된다는 유식(唯識) 사상이 이해가 간다. '유식'이란 '오직 식(識: 마음)만 있다'라는 뜻으로 일체 제법에는 오로지 마음만이 존재한다는 것이다. 모든 현상의 원리를 미립자에서 찾는 양자역학에서도 '의식(마음)에 따라 미립자가 생성되고 작용한다'라는 것을 밝히고 있다. 그러니까 '귀신이 있어서 두려운 게 아니고, 두려운 마음이 생기니까 귀신이 나타난다'라는 원리이다. 즉, 마음이 먼저이고 형상이 나중이다. '착각(근본 무명)'이 먼저이고 '나'가 나중이다.

스스로를 돌아보매 '덩어리'진 것이 '있다'고 착각하는 근본 무명(병든 마음, 오염된 마음)이 있는 반면에, 그 실체를 있는 그대로 꿰뚫어 보는 반야의 마음(건강한 마음, 청정한 마음)이 있다. 그 실체란 덩어리가 만들어지는 과정, 즉 '이것과 저것이 만나 연기(緣起)'하는 모습이다. 그것은 일어나고 사라짐〔생멸生滅, 또는 연기緣起-연생緣生-연멸緣滅〕을 무상하게 반복하고 있다. 자칫 덩어리(오온: 몸과 마음, 느낌, 기억과 분별, 행위, 인식)로 다가와 나를 존재하게 하고 또 뒤흔들었던 그것의 실체. 그것은 '다양한 요소들의 이합집산'일 뿐이었다. 무상하게 파도치는 이합집산이라는 현실(또는 실상實相)을 알게 되면, '나'라는 감옥에서 해방된다.



사마타 수행 중에 만나게 되는 어마어마한 크기의 빛, 무량광. ©강소연

'나' 라는 근본무명 깨야
오온의 실체 알면 '나' 해방

'나'라는 고질적인 착각(근본 무명)을 깨어버리는 방법을 발견하신 분이 석가모니 부처님이다. 그 방법은 사마타와 위빠사나이다. 사마타 수행으로 '나'라는 '덩어리'로부터 분리가 일어나고, 위빠사나 수행으로 그 '덩어리(나)'를 산산이 분해한다. 그러면… , 남는 것은 없다. '무아(無我)'라는 충격적인 사실이 드러난다.

어마어마한 빛 '무량광'의 출현

지난 연재에서 사마타 수행 과정 중에 일어나는 '몸의 정화' 단계까지 기술했다. 하나의 대상(화두와 염불, 들숨날숨, 초기불교의 40가지 사마타 주제 등)에 오롯하게 의식을 집중하면, 내게 붙어있던 의식이 그 대상으로 전이되어 ('나'로부터의) 분리가 일어난다. 6근과 6경의 만남으로 유발되는 6식(전5식+제6식)의 끊임없는 파도에서 잠시 벗어날 수 있다. 이를 통해 마음의 고요를 획득한다. 마음이 고요해지면 몸의 작용도 고요해진다. 그리고 이에 따른 몸의 정화가 일어난다. 몸과 마음이 일순 청정해지면, 청정한 세상〔극락〕으로 바로 넘어가게 된다. 그때 만나게 되는 풍경 중 하나가 찬란한 무량광(無量光, 한량없는 빛으로 아미타로 번역된다)이다.

여기까지 사마타의 과정을 정리하면 '하나의 대상에 계속 집중하면 희뿌연 구름과 같은 니밋따가 나타난다 → (계속 집중) 대상이 투명해진다 → (계속 집중) 강렬한 빛이 발생한다 → (계속 집중) 대상과 하나가 된다'이다. 이때 발생한 빛은 살아생전 보지 못했던 희한한 빛이다. 투명한 빛은 발광(發光)하지 않는다. 지상의 모든 빛은 피사체에 부딪혀 반사하는 발광의 형태를 띤다. 하지만, 이 오묘한 빛은 차원이 다르다. 월등한 크기와 청정도(맑음의 정도)를 자랑한다. 이러한 대상과 하나가 되었을 때는 '몸이 없다'고 느낀다. 오직 '무량광'만이 존재한다. 이것과 하나 된 삼매에서 나올 때는 (의식이 몸으로 돌아오는 순간) 몸이 뒤로 튕겨 나뒹구는 현상이 일어난다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑤ 숙취해소제, 정답이 있나요?

숙취 해소에 왕도는 없다

"약사님, 술약주세요~"

"음주 전에 드시는 제품이 있구요, 음주 후 숙취에 드시는 제품이 있어요. 어떤 제품이 필요하세요?"

"아니, 그냥 가레오랑 헤포스랑 주세요."

"아, 그게 평소에 잘 맞으시던가요?"

"유튜브에서 그게 제일 좋다고 하던데요?"

"유튜브에서 좋다고 하는 것보다는 본인의 상황에 맞는 약이 제일 좋지 않을까요?"

인사이동이 잦고 동장군이 한 발짝 물러나는 3월 즈음이 되면, 약국에서는 잦아진 술자리로 인해 숙취 관련 제품이 인기다. 요즘은 유튜브나 SNS 등의 여러 경로를 통하여 숙취에 관련된 여러 가지 정보를 미리 습득하고 약국을 찾는 손님이 많다.

곧 죽을 것 같은 목소리로 술 냄새를 풍기며 쓰린 위를 부여잡고 숙취해소제를 찾는 손님들이 안쓰럽기도 하지만, 한편으로 어제 즐거웠을 술자리가 내심 부럽기도 하다. 도대체 얼마나 즐거웠길래 이기지 못할 술을 저렇게 마셨을까.

숙취에 만병통치약이란 없다. 두, 세 가지 제품의 조합으로 숙취에 최고라고 광고하는 영상들을 보고 있자면 과연 그럴까 하는 생각이 머릿속을 떠나질 않는다.

숙취는 굉장히 다양하게 흉폭한 모습으로 우리에게 슬며시 스며든다. 그리고 그 증상은 사람마다 다양하다.

머리가 아픈 사람, 속이 불편하여 구토하는 사람, 설사 하는 사람, 술이 깨지 않아 계속 정신이 없는 사람 등 천태만상이다.

숙취는 왜 생기는 걸까?

술을 마시게 되면 술의 주성분인 에탄올이 간에서 "아세트알데히드"로 분해가 되는데, 이 물질을 재빨리 해독하여 몸 밖으로 내보내지 못하면, 이 말썽쟁이 녀석이 우리 몸을 구석구석 돌아다니며 불편함을 유발한다.

머릿속 혈관을 확장하여 두통을 일으키고, 위장 점막을 자극하여 메스꺼움과 구토를 일으킨다. 그리고 에너지 대사를 방해하여 피로감이 심해지기도 한다.

숙취 해소에 왕도는 없다. 사람마다 각기 다른 곳에서 여러 모습으로 말썽을 일으키기 때문에 각 증상에 맞는 해결책을 찾아야 한다.

예를 들면, 음주 후 두통에는 삼두해정탕, 속쓰림에는 위를 보호해주고 위산을 중화시키는 짜 먹는 위장약 시럽, 매스틱 같은 제품들이 효과가 좋다. 울렁거리고 구토, 설사가 있다면 반하사심탕, 인진오령산 같은 한방 제제가 효과가 좋고, 소화가 안 되고 더부룩하다면 담즙 분비를 촉진하는 가레오, 아티초크 같은 성분의 제품이 좋다. 음주 후 피곤하고 어지럽다면 충분히 당을 공급해줄 수 있는 과일 쥬스나 포도당, 달달한 숙취해소음료가 도움이 될 것이다.

숙취의 증상은 사람마다 달라
각자에 맞는 숙취해소제 선택

숙취해소제에는 간 기능 개선에 도움을 주는 건강기능식품 기능성 원료가 많이 함유되어 있는데, 식약처에서 이러한 기능성을 인증받은 원료는 밀크씨슬추출물, 헛개나무 과병추출물, 표고버섯균사체추출물, 복분자추출분말, 브로콜리스프라우트분말, 유산균발효다시마추출물 등이 있다. 이러한 원료가 포함된 숙취해소제나 간 영양제는 음주로 지친 간의 보호와 회복에 도움이 될 것이다.

이처럼 다양한 약과 건강기능식품, 일반 식품이 존재하므로, 다양한 숙취에 딱 맞는 제품을 고르기란 사실은 여간 힘든 일이 아니다.

작년까지만 해도 숙취해소제는 일반 식품으로 분류되어 특별한 인체 적용시험이나 근거를 가지지 않아도 '숙취해소'라는 단어를 사용할 수 있었다.

하지만 2025년 올해부터 식품의약품안전처는 숙취해소제를 기능성식품으로 분류하여 과학적으로 효능이 입증된 제품에만 '숙취해소'라는 단어를 사용할 수 있게 되었다.

항상 접하던 제품들에서 갑자기 '숙취해소'라는 단어가 사라진 경우가 있을 것이다. 물론 그것이 제품들이 숙취에 아무 효과가 없다는 뜻은 아니다. 미처 아직 효능을 입증해야 할 시험결과를 얻지 못한 상황일 수도 있고, 그럴 필요성이 없는 지지기반이 탄탄한 제품일 수도 있을 것이다. 하지만 '숙취해소'라는 단어가 들어있는 제품이라면 검증된 효능이 있다는 뜻도 될 것이다.

숙취는 굉장히 다양한 얼굴을 가진 이성과 같다.

사람마다 좋아하는 이상형이 다르고, 나이가 들어감에 따라 취향이 달라지게 마련이다.

그것처럼 사람에 따라, 그 날 주종에 따라 숙취의 모습이 다를 수 있고, 몸의 상태에 따라 숙취의 종류가 달라질 수 있다.

격렬한 술자리 다음날, 출근을 위해 힘겹게 몸을 일으켰을 때 자주 겪던 익숙한 불편함이 있다면 평소 잘 들었던 숙취해소제 조합을 기억하여 구매하는 것도 좋다. 이미 내 몸으로 수차례의 임상 시험을 거친 나만의 조합이 있다면 말이다.

하지만 평소와 다른 새로운 불편함이 있다면 설레는 마음으로 동네 약국을 찾아가 불편한 증상에 대해 잘 이야기해보자.

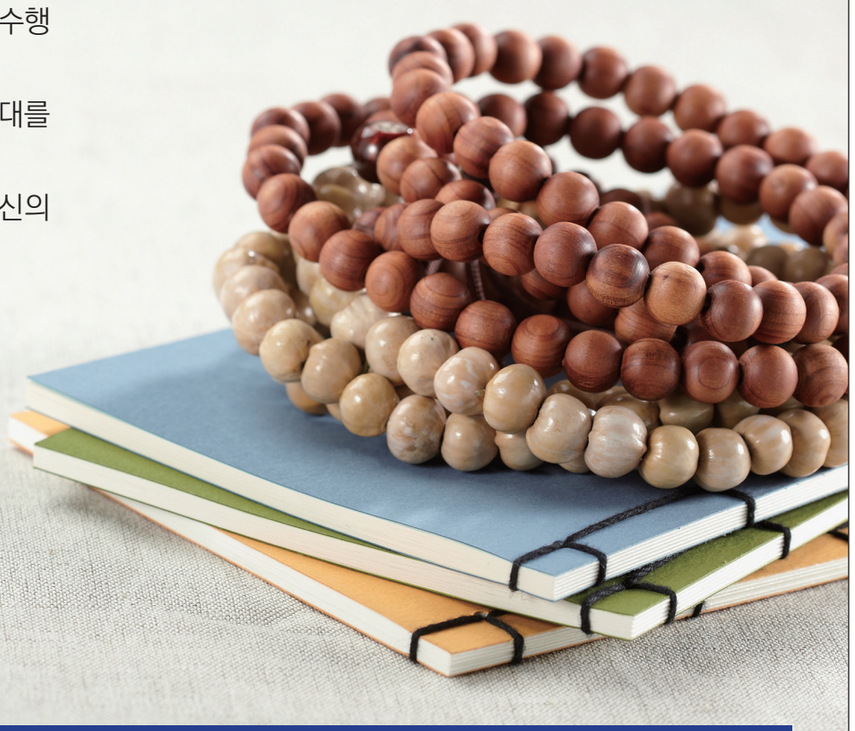
혹시 또 아는가? 지금까지와 다른 새로운 나의 이상형을 만나게 될지.



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