

강소연의
수행 다이어리

⑧ 분리와 전환

사마타 수행이 준 선물 '무'〈無〉

사마타 수행이 준 가장 큰 선물은 '무(無)'에 대한 눈뜸이다. 평생 '있는 것〔有〕'만 보고, '없는 것〔無〕'은 보지 못했다. 사마타 수행을 통해 의식이 '나'로부터 떨어져 나가면서, 비로소 허공의 존재를 알게 되었다. 즉, 물고기가 물을 모르고 몸이 공기를 몰랐던 셈이다. 건물·전신주·집·사람·자동차·동물 등 있는 것만 보았지, 그것이 '허공'이라는 바탕이 있기에 가능하다는 것은 몰랐다.

분리

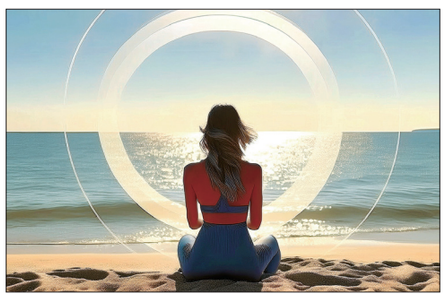
흑백사진을 인화하기 전, 필름에는 허공이 까맣게 드러나고 피사체가 하얗게 보인다. 필름은 바탕과 물체의 실루엣을 반대로 보여준다. 의식이 (작은) '나'로부터 분리되어 (크나큰) '바탕'으로 전환되면, (마치 필름에서처럼) 바탕(또는 허공)의 존재를 확연하게 인식하게 된다.

사마타 수행으로 일순 '의식과 무의식'의 작용에서 벗어나는 체험을 하면, 마치 천근이 빠져나간 듯한 가벼움을 느낀다. 하늘을 훨훨 난다. 24시간 365일 평생을 괴롭히던 의식과 무의식에서 잠시 벗어나 인생 처음 진정한 휴식을 맛본다. "아~ 살 것 같다!" 기존에는 내 눈높이로만 세상을 보았는데, 이제는 나를 벗어난 객관적인 관찰자 시점이 확보된다. 그렇게 되니 타인의 의도가 훤히 꿰뚫어 보이기도 하고, 나도 그저 남처럼 군중 속의 한 인물로 보인다. 그리고 내 의식의 경계선 밖에 있던 사람들도 눈에 들어오게 된다.

더 이상 '나의 인생' '나의 과거' '나의 고통'이 아니라, 그냥 남의 일처럼 맹숭맹숭해진다. 갑자기 꿈에서 깬 듯, 취기에서 벗어난 듯, 울음이 뚝 그친 듯, 그렇게 한순간에 집착이 떨어져 나가고 의미가 없어진다. "이제 뭘 하지? 시골로 가나? 자연인이 되나? 서원(誓願)을 세우나?" 항상 너무나 바빴는데, 이제 딱히 할 게 없네! 생존적 허덕임이 멈춘다.

'무(無)'에 대한 눈뜸

하지만 그것도 잠시. 외출했던 의식은 이 몸이 제집인 양 다시 돌아온다. 하늘을 훨훨 날던 의식은 다시 감옥에 꽁꽁 갇힌다. 광활



의식이 작은 '나'로부터 분리되고, 크나큰 바탕 자리(허공)로의 전환이 일어난다. ©강소연

한 투명 의식과 잠시 하나가 되었다가 다시 시커먼 거적때기를 뒤집어쓴다. 내 몸과 마음(업식)에 다시 와서 찰떡처럼 붙어버린 의식. 이것(내 몸과 마음)이 예전에는 감옥인 줄 몰랐다가, 이제 감옥인 줄 알았을 때의 그 난감함이란! 모르고 갇혀 있을 때와 알고 갇혀 있을 때는 얘기가 다르다. 고질적인 업력은 다시 돌아가고…. 곤두박질친다. 휘둘리는 줄 '모르고' 휘둘릴 때보다, 휘둘리는 줄 '알고' 휘둘리는 것이 더 고약하다.

하지만 사마타 수행이 준 선물은 이제는 언제 어디서든 바탕자리(허공)로 의식을 전환할 수 있다는 사실이다. '없음(無)'에의 눈뜸. 이것만으로도 삶의 도피처가 생긴 것이다. 숨통이 트인 듯, 살 구멍이 뚫린다. 하지만 단점이 있다. '있다(有)와 없다(無)', 'In and Out(들어가고 나가기)'을 무한 반복하게 된다. 고통이 오면 바탕자리로 의식적 전환을 하여 잠시 벗어날 수 있다. 하지만 그 자리에 계속적으로 머물 수 있는 힘이 없다. 그래서 '냉탕(바탕자리)과 온탕(업식자리)'을 오가며 끓탕과 해방을 반복한다.

그 이유는 '유有'라는 덩어리 개념에서 '무無'라는 덩어리 개념으로 전환했기 때문이다. '덩어리 대(vs.) 덩어리'로 왔다 갔다 하는 것이다. 그래서 선정의 힘이 약할 때는 하릴없이 업력에 휘둘릴 수밖에 없다. 이렇게 의도적으로 '무(無)의 이미지'로 전환하지 않고, 지금 '현재'에서 몸의 '무상성(無常性)과 공성(空性)'을 보는 방법은 위빠사나 수행을 통해서 가능하다.

'덩어리'로 볼 것인가, '분해'해서 볼 것인가

사마타의 대상은 이미지 또는 개념인데, 이는 모두 덩어리로 인식된다. 반면, 위빠사나의 대상은 '유동성'이다. 즉, 형성되고 움직이고 변화하는 대상의 속성과 그것이 무엇으로 구성되었는지 요소들의 실체를 꿰뚫어 본다. 모든 것은 '변화 중에 있다'라는 제행무상(諸行無常) 또는 만물유전(萬物流轉, 만물은 흐르고 있다)의 진리이다. 즉, 한 장짜리 사진(still cut, 정지 사진)이 아니라, 움직이는 동영상(motion picture, 활동 사진)으로서의 실상이다. 위빠사나 수행을 통해 나와 세상을 보는 새로운 시점이 열리는데, 그것은 나와 세상을 더 이상 (덩어리가 아닌) 분해해서 보는 방법이다.

정리하면 먼저 사마타 수행의 결과로 얻게 되는 (의식의) 분리를 통해 고요함〔定〕을 획득하고, 그 자리에서 발사되는 빤야〔慧, 통찰지〕를 통해 (덩어리로 보였던) 대상을 해체해 버리는 것이다. 연기(緣起)하는 모습을 통찰함으로써 그 자리에서 공성(空性)이 드러난다. 이것이 붓다의 수행법(사마타+위빠사나, 정혜쌍수定慧雙修, 지관겸수止觀兼修)의 핵심이다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑧ 임산부가 시기별로 챙겨 먹으면 좋은 영양제

임산부 영양제, 병원·약국 도움으로 신중한 결정을

어느날 20대 중반 남짓 되어 보이는 여성이 약국으로 들어와 은밀하게 말을 건넨다.

"여자 약사님은 없나요?"

"네. 약사라고는 달랑 저 하나입니다."

"임신테스트기 하나 주세요."

"아… 생리 예정일이 지나셨나요?"

"그건 왜요?"

"생리 예정일 전이면 감도가 좋은 빠른 테스트기를 사용하시는 것이 좋고, 생리 예정일이 지났다면 좀 더 확실히 결과를 알 수 있는 테스트기를 사용하시는 것이 좋습니다."

"(시큰둥하게) 딱 예정일인데요?"

약국 안에서는 늘 당당한 필자이지만 이런 까칠한 손님과는 대화를 원활히 진행할 자신이 없다. 대화를 중단하고, 원하는 제품을 계산해 드린 뒤 그래도 가시는 뒷모습에 한마디 인사를 건네본다.

"아무쪼록… 좋은 결과 있으시길 바랍니다."

따스한 봄날, 이번 회차에서는 다름 아닌 임신 중 필요한 영양제에 관련된 이야기를 해보고자 한다.

우리가 임신을 확인하는 순간은 빨라도 임신 5주에서 8주 사이이다. 그래서 임신 극초기에는 영양제를 복용하려고 해도 딱히 준비할 수 있는 것이 없다. 임신인 줄 모르는데 어떻게 준비를 하겠는가? 딱 하나 준비할 수 있는 것이 있다면 임신 준비부터 임신 중까지 꾸준히 먹는 것으로 알려진 엽산 정도가 있겠다.

엽산은 비타민B9의 별칭이며, 임신 초기 태아의 신경관 발달에 필수적인 영양소이다. 그렇기에 엽산이 부족하면 조산이나 태아의 체중 미달, 성장지연이 발생할 수 있으며 엽산이 결핍된 경우에는 태아의 척추와 신경관이 제대로 발달하지 않아 선천적인 장애가 발생할 수도 있으며, 습관적인 유산을 할 수도 있다.

가임기 여성이나 임신을 준비 중인 여성의 경우에는 하루 400㎍ 이상의 엽산을 섭취하는 것이 좋으며, 임신 시에는 엽산의 필요량이 증가하므로 하루 600㎍ 이상의 엽산을 섭취하는 것이 좋다. 만약 엽산 결핍으로 인하여 유산 경험이 있는 여성이라면 그 이상의 엽산을 섭취하는 것이 추천된다. 엽산 제품도 좋지만, 천연으로 섭취를 원하는 경우는 엽산이 다량 함유된 음식을 먹는 것이 좋은 방법이다. 엽산이 많이 든 음식으로는 쑥갓, 메추리알, 시금치, 들깻잎 등이 있다.

임신 초기에는 입덧이 심할 수 있으므로 특별한 문제가 없다면 다른 영양제를 따로 권하지 않는다. 임신 중에 필요하다고 알려진 철분이나 칼슘, 오메가3 등은 임신 초기에는 그렇게 필요하지 않을뿐더러, 모두 위장장애가 발생할 수 있으므로 가뜩이나 속이 불편한 임신 초반에는 복용하지 않아도 좋다. 다만 입덧이 끝나고 나서부터는 태아의 성장 단계에 맞춰 필요한 영양소를 충분히 섭취하는 것을 권장하는 바이다.

태아 · 임부 상태 따라 영양소 달라

평온한 상태 태교가 좋은 영양제

임신 중기로 넘어가서는 태아의 혈액생성이 활발해지고 산모의 혈액 필요량이 증가하기 때문에 철분제 복용을 추천한다. 산부인과에서 혈액검사를 통해서 헤모글로빈 수치가 떨어지는 경우 철분제를 처방받기도 한다. 보통 병원에서 처방을 받는 철분제는 함량은 높지만 변비나 속쓰림을 일으키는 경우가 있어, 그런 경우에는 철분의 함량이 낮더라도 흡수율이 높고 부작용이 덜한 유기철분 제제로 교체하는 것을 고려해 볼 수 있다. 철분제 복용 시에는 항상 충분히 물을 마시고, 비타민C가 풍부한 음료나 과일을 함께 섭취한다면 철분의 흡수를 높일 수 있다.

임신 후반기에는 태아의 뼈와 치아의 형성을 돕기 위해 칼슘이 필요해진다. 하루 약 1000mg의 칼슘 섭취가 권장되며 우유, 치즈, 요거트 등 칼슘이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋은데, 후반기에는 태아가 뱃속에서 커지면서 위나 장을 누르기 때문에 음식섭취량이 줄고 속이 다시 불편해지는 경우가 생긴다. 식사를 제대로 하지 못해 칼슘이 충분하지 못하다면 칼슘보충제를 섭취하는 것이 좋다. 다만 칼슘과 철분을 동시에 복용하고 있다면 이 둘은 서로의 흡수를 방해하므로 시간 간격을 두고 섭취하는 것이 좋다.

임신 중 필요한 영양소를 하나 더 추천하자면 오메가3이다. 오메가3는 EPA와 DHA 성분으로 구성되는데 그 중 DHA 성분이 태아의 두뇌 발달과 시각 발달에 도움을 주는 것으로 알려져 있기 때문이다. 임산부는 오메가3를 고를 때 약사의 추천을 받아 DHA가 풍부한 오메가3를 고르는 것이 좋으며, 오메가3의 중금속이 걱정되는 경우에는 식물성 오메가3를 고르는 방법도 있다. 오메가3를 섭취하는 분 중 출산 시 출혈을 걱정하시는 분들이 있는데. 너무 고용량만 아니면 크게 걱정하지 않아도 된다. 다만 너무 우려되면 한 달 전부터 중단하면 문제없다.

임신과 출산은 한 생명이 잉태되고 탄생하는 굉장히 숭고한 과정이며, 부모 입장에서는 인생에 한두 번 겪을까 말까 하는 특별한 이벤트이다. 뱃속 태아에게 모든 것을 다 해주고 싶은 마음은 이해하지만, 태아의 성장 시기와 임부의 상태에 따라 필요한 영양소가 모두 다르니 이는 병원과 약국의 도움을 받아 신중히 결정할 일이다. 아무리 좋은 영양제가 있다고 한들 정말로 중요한 것은 부모가 스트레스 받지 않고 마음이 평온한 상태를 유지하는 것이 아닐까?

욕망과 집착이 소멸된 평온한 마음을 가지고 태교를 한다면 아이는 저절로 건강하고 튼튼하게 자라날 것이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

안양시 시민인성함양 프로그램 지원사업 선정 한마음부모교육

행복한 부모의 길
공감과 소통



신 청 안 내

수 강 료 : 무료
대 상 : 지혜로운 부모가 되고자 하는 누구나 (35명)
일 정 : 5월 1일 ~ 6월 19일 매주 목요일, 8주간
오전 10시 ~ 오후 1시
장 소 : 한마음과학원 3층 국제회의실
신청방법 : hansi.org 또는 전화
전 화 : (031) 470-3200, 3196

신청QR코드

행복한 부모의 길-공감과 소통 교육은 부모라는 이름으로 살아가는, 또는 살아가려는 모든 분이 부모 이전의 자기자신을 수용하고 스스로를 치유하며 삶에 대해 긍정적인 가치관을 가지는 것을 목표로 합니다.

(재)한마음선원
한마음과학원