

김영애 법사의 안심뜰

⑫ 내마음 항복 받는 기도

분별 넘어 아상 뿌리 뽑는 정진을

4년째 아침마다 온라인 줌에서 공부하고 있는 한탑 스님의 〈금강경 법문〉 473쪽에 '그럼 기도는 무엇입니까? 기도는 내 마음을 항복 받는 것입니다'를 읽으며 경미님(가명)은 "저는 기도를 해본 적이 많지 않아요. 예전에 어떤 이가 매일 새벽 교회에 가서 기도를 한다길래 무슨 기도를 하냐고 물었더니, 자식들 잘 되게 해달라고 기도를 한대요. 그러고는 낮에 옆집 밭에서 주인 몰래 고추랑 가지를 따오는 모습을 보며, '아니, 교회 다니는 사람이 그러면 되겠냐?'고 하니, '새벽에 교회 가서 기도하면 되니까 그래도 된다'는 거예요. 그때 '그게 무슨 종교이고 믿는 것인가?'하는 의문이 들면서, 기도를 어떻게 해야 하는 것인지 잘 몰랐어요. 그저 답답할 때면 한 번씩 '일이 잘 풀리게 해주십시오'하는 게 저의 기도였어요. 그런데 오늘 금강경 법문을 들으니 '기도는 내 마음을 항복받는 거구나. 오직 나무아미타불이 기도구나'하는 걸 알게 되었어요"라고 법담을 열어주셨다.

이어서 주연님(가명)이 〈금강경 법문〉 476페이지에 있는 '우리가 불교를 공부하는 이유는 우리 자신의 마음을 바꾸려고 하는 것입니다. 나의 고집을 계속 다른 이에게 강요하거나, 남을 미워하는 마음을 유지하거나, 내게 부족한 무엇인가를 이루고자 하는 마음을 충족시키기 위해서 법회에 나오는 것이 아닙니다'를 읽으며 느낀 소회를 나눠주셨다.

"어느 날 법회에 갔을 때 '집에서 남편과 싸우고, 시어머니와 마찰이 있어서, 미워하는 마음을 가지고 법회에 와서 앉아 계신 분은 진정으로 법문을 듣는 자세가 아니다'라고 하셨던 법문이 생각나요. 실은 어제 저의 마음이 지옥과 같았어요. 시누이에게서 전화가 왔는데, 이번 달에 형제들이 저희 집에 올 때 큰동서도 같이 온다는 거예요. 큰동서는 맏며느리임에도 여태까지 몇십 년간 시댁 행사에 참석하지 않았고, 시어머님이 돌아가시기 전 2~3년간 요양원에 계실 때도 인사 한번 오지 않았어요. 그런 동서가 저희 집에 온다고 하니, '싫은 사람이 방문했을 때 나는 마음가짐을 어떻게 가져야 되나? 여태까지 내가 공부한 것은 과연 무엇인가?'하는 생각이 들더라구요. 마음이 너무 복잡해져서 잠도 안 오고, 일도 손에 안 잡히고, 몸도 완전히 쳐지고 기력이 없었어요. 그런데 오늘 공부를 하면서 '내 고집을 다른 이에게 강요하지 않아야겠다. 남을 미워하는 마음을 계속 가지고 있어서는 안 되겠다. 내 마음을 바꿔야겠다'고 다짐해봅니다."

자괴감 뿌리는 '나'…겉모습 속지 말고
내 힘으로 안된다는 걸 깨끗하게 인정

경미님의 이야기를 들으며 자장 율사의 문수보살 친견 이야기가 떠올랐다. 자장 율사는 정암사를 세운 후 이곳에서 문수보살을 친견하고자 발원하고 백일기도를 드리고 있었다.

그러던 어느 날 늙은이가 남루한 옷을 입고 삼태기에 죽은 강아지를 담아 메고 와서 "자장을 보러 왔노라"고 했다. 시자들이 미친 사람이라며 쫓아내자, 늙은이가 스승에게 알리라 해서 자장 율사에게 알렸더니, 자장 율사도 "미친 사람인가 보다"며 잘 타일러 보내라고 했다. 시자가 밖으로 나가 늙은이를 쫓아내자, "아상을 가진 자가 어찌 나를 볼 수 있겠느냐?"하며 삼태기 안에 있는 강아지를 꺼내자 강아지가 사자로 변했고, 늙은이는 사자를 타고 허공으로 사라졌다. 이 말을 들은 자장 율사는 문수보살님이 다녀가셨다는 걸 알고 황급히 달려갔지만 만날 수 없었다. 겉모습에 속아 문수보살을 친견하지 못한 자장 율사의 일화는 '나의 참생명이 부처님생명'이라는 법문을 듣고, 이를 믿으며 살아가는 우리에게 시사하는 바가 크다. 우주의 중심인 수미산보다 더 높은 산을 인아산(人我山)이라고 하셨다. 우리가 뛰어넘어야 할 가장 높은 벽이 있다면 바로 인아산이다. 부대끼고 있는 '나'라는 뿌리를 뽑아버리겠다는 결단이 서면, 이제 더 이상 나를 힘들게 하는 동서는 없는 것이다. 나다 너다 하는 분별을 뛰어넘어 아상을 뿌리 뽑는 쪽으로 나아가는 것이 정진이다.

주연님이 '여태까지 공부했는데 내 마음이 이 정도밖에 아니었을까?'하는 자괴감도 들었다는 말에, "물론 자괴감이 들 수 있지만, 자괴감의 뿌리도 '나'에요. 이만큼 했다는 내가 있으니 자괴감에도 우리는 속기 쉬워요. 남과 씨름하고 있는 것처럼 보이지만, 사실은 '나'와 씨름하며 나를 놓지 못하고 있는 것이죠. 그걸 일깨워 주려 일부러 동서의 모습으로 내 앞에 오셨으니, 우리는 겉모습에 속지 말고, 내 힘으로는 안 된다는 걸 깨끗하게 인정하고, 부처님께 다 맡기고 그저 '나무아미타불'하며 진짜 공부를 하자구요. 남에 대한 미움과 원망을 계속 간직하고 살다가, 죽는 순간에 후회하지 않도록요"하는 말로 법담은 마무리됐다. 나무아미타불!

(금강경법문 공부문의 bowon9@hanmail.net)

〈문사수법회 법사〉



홍재화의 걷기삼매경

⑪ KSNS와 무의식 신경(下)

의식·무의식 신경, 상호 작용하고 있다

등 근육, 신경과 연결된 팔을 흔들면서 상체가 비틀리는 힘을 소모시킨다. 팔을 고정하고 걸으면 고정하지 않을 때보다 약 63%의 에너지가 더 소모된다. 팔을 앞뒤로 흔들면 63%의 에너지를 더 효율적으로 사용할 수 있다. 그렇다면 63%의 에너지를 더 사용할 의향이 있어도 왜 빨리 달리지 못할까? 범죄자가 수갑을 찾을 때 쫓아오는 형사에게 도망가기 위해 전력을 다해 질주해야 함에도 불구하고 수갑을 찬 범죄자는 뒤뚱거리며 빨리 달리지 못한다.

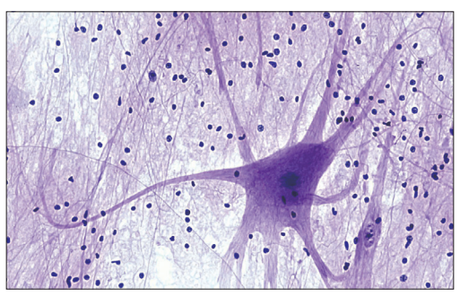
김세연 상트페테르부르크 의과대학 명예교수의 KSNS에 의하면 몸 전체의 균형이 맞지 않는 상태에서 마음먹은 것처럼 달리면 인체의 안전에 문제가 생기기 때문이다. 넘어지거나 의도하지 않은 방향으로 갈 수 있다. 이러한 사고를 방지하고 안전을 도모하기 위해 무의식 신경이 빨리 달리지 못하도록 제동을 걸어준다고 한다. 다시 수갑을 풀 때 무의식 신경은 다리 근육과 상체가 정상적으로 움직이도록 브레이크를 풀어준다.

그렇다면 무의식 신경은 왜 자기 몸에 브레이크를 걸면서 더 빠르게 움직이거나 더 자연스럽게 움직이지 못하게 하는 역할을 하는지 궁금해진다. 홍성욱은 그의 책 〈포스트휴먼 오디세이〉에서 생명체의 특성 중 하나는 그것을 이루는 구성 요소들이 끊임없이 상호 작용하는 것이라고 했다. 이런 상호 작용은 외부에 어떤 기여를 하기 위해서가 아니라 생명이라는 자기 자신을 만들어내기 위해 이뤄진다는 의미다.

생명은 기본적으로 그 구성 요소들이 살아있는 시스템을 만들어내기 위해 상호 작용하는 닫힌 네트워크와 비슷했다. 다시 말하면, 생명체 안에서 상호 작용하는 모든 구성 요소는 생명이라는 자신을 지시하는 것이라 할 수 있다.

마찬가지로 의식 신경과 무의식 신경이 서로 상호 작용하면서 살아있는 시스템으로 만드는 것이 아닐까 하는 생각이 들었다. 의식 신경이 무언가를 하고자 할 때도 마음대로 자기 몸을 움직이지 못하는 것은 무의식 신경의 작용 때문인 것으로 추상할 수 있다. 생명은 입력을 알면 출력을 가늠할 수 있는 단순한 기계가 아니라는 것이다.

이런 신경은 늘 완벽하게 작동하는 것은 아니다. 신경 조직은 매우 자주 고장이 나고, 그렇게 되면 근육에 주는 운동 명령이 정확하지 않고 왜곡되거나, 명령을 내리는 속도가 느려지거나, 때로는 엉뚱한 행동을 하도록 한다. 이러한 신경 고장의 원인은 외부적인 요인 즉 수술이나 사고로 신경망이 끊어지거나, 혈관 이상으로 피의 공급량이 줄어들었을 때 자주 생긴다.



사진출처=unsplash

이때 무의식 신경은 근육이 빠른 속도로 반응해야 하는 자극이나 무의식적으로 반응을 일으키는 반사작용으로 근육을 움직인다. 반면에 의식 신경은 느리고 큰 힘이 들어가는 일에 작동한다. 의식 신경구조에 이상이 생겼을 때는 의학적인 진찰과 치료가 가능하지만, 무의식 신경구조에 이상이 생겼을 때는 현대 의학으로 파악하기가 어렵다.

KSNS의 특징

① 두뇌가 전혀 의식할 수 없는 여러 가지 기관에 내려지는 신경명령체계이다.

② 척수신경에 의해 움직이는 모든 근육에게 의지보다 강한 절대적인 통제권을 가지고 있고, 작은골과 연결돼 무의식으로 기억, 저장된다.

③ 24시간 쉬지 않고 온몸에 작용한다.

④ 통증이 있거나 없더라도 근육의 한 부분이 약해진 것을 찾아내며 그 약해진 것을 대신해 다른 근육에 명령을 내려 임시로 보조하는 역할을 한다. 이 상태가 오래 계속되면 보조 근육에 문제가 생긴다.

⑤ 몸이 안전한 자세를 취할 수 있도록 앉았을 때나 서있을 때 무게 중심의 균형을 이뤄서 쓰러지지 않게끔 온몸의 근육을 조절하는 일을 한다.

⑥ 건강한 몸이지만 균형을 잃어버리는 자세가 되면 강한 힘을 쓰지 못하도록 통제한다.

⑦ 무리해 지쳐 있거나 다친 근육을 사용할 때는 더 큰 고장을 일으킬 가능성이 있어 몸이 스스로 회복되거나 치료될 때까지 활동 범위의 각도와 힘의 크기를 통제하거나 또 사전에 통증을 일으켜서 예방하게 한다.

⑧ 몸이 일을 하거나 걸어갈 때 에너지 소모가 가장 적은 방향으로 하도록 명령한다.

⑨ 걸어갈 때 척추와 발 근육이 용수철 작용을 하게 해 지면과 작용, 반작용을 하며 걷는다. 딱딱한 땅을 걸어가면 편하고 푹신한 모래사장을 걸으면 빨리 지치고 피곤하다. 이것은 발의 용수철 작용 때문이다.

⑩ 긴급한 상태가 이뤄질 경우에는 근육에게 일반적 힘의 한계를 넘어서 최대치를 명령한다(불이 나면 평상시 넘을 수 없는 높은 담을 뛰어넘게 한다. 긴급 시 또는 재채기, 모래·먼지에 눈꺼풀이 닫히는 경우, 기침하는 경우 등에 작용되는 반사신경도 포함돼 있다).

⑪ 외부의 강한 자극, 몸에 느끼는 통증, 정신적인 자극, 두려움, 슬픔, 놀람, 의식 구조가 감당할 수 없을 때는 생각할 수 없도록 무의식 기절 상태로 바꾼다.

⑫ 직접 뇌에서 나온 12가지 뇌신경도 무의식 속에 절대적인 통제와 반사작용을 일으킨다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

