

강소연의
수행 다이어리
⑪ 마음이 일어나는 과정 보기

장미꽃이 '나쁜 놈'?

어느 날 버스에서 내리는 순간 잠시 '아는 마음'이 바탕 자리(허공)와 하나가 되어 머물렀다. 버스에서 내리니 길가에 장미꽃이 피어 있었다. 장미꽃을 보는 순간 "나쁜 놈"이라고 중얼거렸다. 이게 뭐지? 장미꽃이 왜 나쁜 놈일까? 바로 그 순간 반야(통찰지)가 발사되어 마음이 일어나는 전개 과정이 낱낱이 '분해'되어 보였다. 무고한 장미꽃이 결국 나쁜 놈이 되는 과정을 보도록 하자.

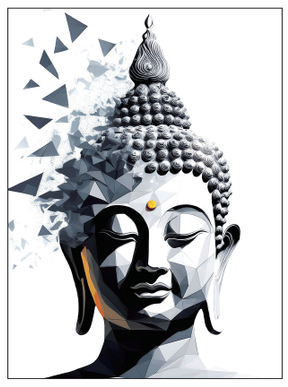
(1)장미꽃을 보다(6근과 6경 중 안근眼根과 색경色境이 만나다. 촉觸이 일어남). → (2)'예쁘다'라고 느낀다(수受가 일어남). → (3)'저걸 찍어야 하는데'라는 인식이 일어남(필자는 불교 유물을 약 30년 넘게 촬영하고 다녔기에 예쁜 것을 보면 조건반사적으로 촬영을 해야 하는 습관적 소유욕이 발동한다). → (4)'아, 참! 그런데 못 찍어. 결혼하고 나서는 육아에 가사일에 카메라를 아예 들고 다닐 수가 없어.' → (5)'남편이 조금만 도와주면 좋을 텐데.(그러면 예전처럼 사진을 찍을 수 있을 텐데)' → (6)'너무 가정일에 무심한 거 아니야? 정말 힘들다.' → (7) '(남편) 나쁜 놈.'(분노의 행行이 일어남)

애! 이게 '반야'구나!

장미꽃을 보자마자 나의 인식 작용은 이처럼 번개같이 일어나 나쁜 놈이란 결론과 함께 분심이 올라온다. 이것이 바로 '오온'이구나! '색(色)-촉(觸)-수(受)-상(想)-행(行)-식(識)'이 빛의 속도로 전개된 것이다. 만약 이 과정이 생겨나는 것을 반야로 통찰하지 못했다면, 떠오른 상(想: 인식, 분별, 이미지)으로서의 남편이 실재인 줄 알고 분노로 반응(행行)하였을 것이다. 그러면 그것은 다시 내 업장이 되어 무의식은 오염일로였을 것이다.

이렇게 몸과 마음이 운영되는 과정, 몸과 마음에서 일어나는 실상(實相: 있는 그대로의 참모습)을 통찰하는 것. 아! 이것이 '반야'의 힘이구나! 오온이 연기되어 꼬리에 꼬리를 물고 일어나고 또 사라지는 과정을 보니, 더 이상 그것에 속을 일은 없다. 실체 없는 허상이었다. 우리의 뇌는 바보라서 '생각으로 떠오른 남편(이미지)'과 현재 소파에서 뒹굴고 있는 '실재하는 남편'을 구분하지 못한다.

'생각만 해도 부아가 난다'라는 말이 있다. 그저 '생각'일 뿐인데, 그것에 반응하여 '화'를



존재가 분해되어 보일 때, 우리는 고통에서 벗어난다. ©강소연

내는 우리의 습관적 메커니즘을 표현한 말이다. 이러한 존재의 메커니즘을 불교에서는 '오온(五蘊)'이라고 한다. 오온이 일어나는 것을 막을 수는 없다. 우리가 몸과 마음을 가지고 있는 한. 하지만 이것이 오온이 아니라 '오취온(五取蘊)'이 되어 스스로를 오염시키는 것은 막을 수 있다. '생각'은 그것을 알아차리는 순간 아무런 힘을 갖지 못한다. 무상과 무아라는 본성을 드러내며 허깨비처럼 사라진다. 하지만 우리는 일어난 생각에 반응하여 감정적인 고락(苦樂)을 스스로 자초한다. 반야(통찰지)로 관(觀)하지 못하면, 우리는 탐(貪)·진(瞋)·치(痴)에 계속 놀아날 수밖에 없다.

마음이 '반응하는 과정'을 낱낱이 보다

일어나는 순서는 '치→탐→진'으로 전개된다. 일단 '내가 있다'라는 '치(무명, 어리석음)'는 디폴트값이다. 연기(緣起)되어 일어난 현상이 '있다'라고 착각하는 것이다. 내 몸도 내 마음도 모두 조건 따라 일어났다가 조건 따라 사라진다. 하지만 이것을 고정불변의 무엇으로 착각하고 '있다'라는 유신견(有身見)을 낸다. '있다'라고 착각(치)하면서 그것을 소유하여 유지하기 위해 '탐(갈애, 취착)'이 생겨난다. 예를 들면 '내 몸이 있다' 또는 '내가 있다'라고 착각하면서 우리는 그것을 유지하기 위해 발버둥을 친다. 그리고 그것이 만족스럽지 못할 때는 '진(분노, 성냄)'을 일으킨다.

위에 예시로 든 마음의 전개 과정은 '오온'이 어떻게 '오취온'이 되어, '치-탐-진'으로 반응하는지 잘 보여주고 있다. (2)번의 (장미꽃이) '예쁘다'라고 느낀 '수(受)'의 단계에서 이미 에고(자의식)가 개입되어 호불호(好不好)의 느낌이 생겨난 것이다. 그리고 에고는 더욱 기승을 부려 무의식 저장고 속의 기억과 느낌, 억압과 집착을 건드려 끄집어낸다(유식唯識 사상에서는 에고를 말라식이라 하고, 그 이면의 무의식을 아뢰야식이라고 한다). 그리고 의식으로 표현화된 내 기억 속 요소들[상想]이, 마치 실재하는 양 나는 감정적으로 반응[행行]하게 된다. 만약 이것이 순간적으로 일어난 오온의 전개임을 알지 못했다면, 아마도 나는 집에 들어서자마자 남편에게 화를 냈을 것이다. 영문도 모른 채 남편은 '또 왜 그래?'라고 했을 것이다. 장미꽃이 부른 참사이다.

장미꽃은 죄가 없다. 그것을 보고 반응한 나의 반응체계가 오염되어 있던 것이다. 이러한 오염된 반응체계의 발동을 〈대승기신론〉에서는 '염법연기(染法緣起)'라고 한다. 이는 '청정한 진여의 마음에서 무명의 마음이 일어나 어떻게 점점 거칠고 어둡게 변화해 가는가'를 지칭하는 용어이다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서
⑪ 살 빠지는 주사, 원리와 사용법

몸·마음 착각 이끌어 체중 감소

"살 빠지는 주사 삭센다 처방전 받아 가면 약국에서 받을 수 있나요?"

"삭센다는 요즘 구하기가 하늘의 별 따기예요. 품절된 지 오래되었습니다."

"요즘 뉴스에 많이 나오는 위고비는요?"

"네. 그건 받으실 수 있어요."

"얼마인데요?"

"보험 적용이 안 되는 의약품이라 처방전을 접수해야 알 수 있지만, 한 달 분에 40~50만원대 이상은 생각하셔야 할 겁니다."

"히이이이익!"

축생의 소리를 내면서 고객이 뒤돌아서 약국을 빠져나간다.

바야흐로 다이어트의 계절, 여름이 다가오면서 부쩍 체중 조절에 관련된 문의가 많다.

현재 국내에서 처방받을 수 있는 비만 치료 주사제로는 위고비와 삭센다가 있는데, 위고비의 성분명은 세마글루타이드(Semaglutide)이고, 삭센다의 성분명은 리라글루타이드(Liraglutide)이다. 이름이 비슷한 이 둘은 같은 계열의 약물로 우리 몸에서 같은 작용을 하여 체중 감량 효과를 가진다.

살펴보면, 우리 몸속에 GLP-1(Glucagon-Like Peptide-1) 수용체라는 문을 열어주는 열쇠가 바로 위고비와 삭센다이다. 이 문이 열리면 우리 몸은 크게 세 가지 변화가 일어나 체중이 줄어든다.

첫 번째 변화는 호르몬 분비 조절이다. GLP-1이라는 문이 열리면 우리 몸에서 혈당 조절을 하는 호르몬인 인슐린 분비가 촉진된다. 이 주사들은 원래 당뇨병 치료제로 개발되었는데, 당뇨 치료 과정에서 체중감소 효과가 크다는 점이 주목되어 용량을 높여 비만 치료제로 새롭게 승인받은 제품이다. 부작용이 싫어도 체중감소가 부작용이라면 오히려 좋다.

두 번째로 중추 신경계 조절 효과인데, 뇌의 시상하부에 있는 GLP-1 문이 열리면 다이어트의 가장 큰 걸림돌인 식욕이 감소하고 포만감이 증가하게 된다. 밥을 안 먹었지만 배부른 상태로 인식하게끔 뇌를 착각에 빠지게 하는 것이다. 이로 인해 섭취하는 음식이 줄어들게 되고 자발적인 체중 감량이 일어나게 된다.

세 번째로 이 약물들은 위장의 움직임을 느리게 해 음식 배출을 지연시키는데, 이로 인해 포만감을 유지하는 시간이 길어지게 되고 혈당이 올라가는 것을 방지하기도 한다. 무조건 '빠르게 빠르게'를 부르짖는 현 세태에 느림의 미학은 실생활에서만 필요한 것이 아니라, 위장에서 더 필요한 것이었을지도 모른다.

이렇게 GLP-1 문이 활짝 열리면 신체는 지방 연소를 촉진해 체지방량을 줄이는 방향으로 우리 몸을 변화시킨다. 특히 복부 내장 지방 감소 효과를 강하게 나타내는 비밀 열쇠가 바로 위고비와 삭센다이다.

그렇다면 이 두 약물의 차이는 뭘까? 위고비는 일주일에 한 번 맞는 주사이며, 삭센다는 매일 한 번 맞는 주사이다.

"어떻게 주사를 매일 맞아요!"라고 생각할 수 있는데, 이 약들은 병원에서 맞는 주사와 다르게 집에서 스스로 주사가 가능하다.

임상 결과를 보면 위고비는 약 15% 정도의 체중이 감소되었고, 삭센다는 5~8% 정도의 체중 감소가 있었는데, 그렇다면 일주일에 한 번 맞고 체중감소 효과도 더 좋은 위고비가 당연히 더 좋은 약이 아니냐고 생각할 수 있다.

하지만 위고비는 고용량으로 일주일에 한 번 맞는 주사인 만큼 발현 속도가 느리고 부작용이 더 심하게 생긴다. 그리고 무엇보다 위고비는 가격이 착하지 않다.

또 의사의 처방이 필요한 전문의약품인 만큼 어떤 부작용이 있는지도 반드시 알아두어야 한다.

가장 흔한 부작용으로는 메스꺼움과 구토가 있다. 약국에서 처방을 받아간 어떤 분은 흡사 입덧을 하는 기분이라고 호소하셨는데, 안타깝게도 그 분은 남자였다.

위장관 운동 변화로 인해 설사나 변비, 복통과 복부팽만이 발생하기도 하고 일부에서는 두통과 피로감이 생기기도 한다.

드물게 췌장염이나 담석증이나 담낭염 같은 소화기 질환이 발생하는 경우가 있는데 상복부에 통증이 느껴진다면 즉시 주사를 중단하고 전문가에게 상담을 받아야 한다.

그리고 아주 드물게 가족성 갑상선 수질암 또는 다발성 내분비샘 신생물(Multiple Endocrine Neoplasia) 2형 병력이 있는 사람은 이 주사제의 사용을 금지해야 한다.

체중 조절은 전 인류의 숙제라고 봐도 과언이 아니다. 살 빠지는 약은 사실 BMI가 27~30 이상 되고 과한 체중으로 인한 병적인 질환이 있는 사람들에게 효과가 있다. 다시 말해, 마른 사람들이 군살을 빼기 위해 사용하는 약이 아니라는 말이다.

BMI가 30 이상이라고 하면 감이 안 올 수가 있는데, 쉽게 말해 남자 키 173cm 기준으로 91kg 이상, 여자 키 162cm 기준으로 77kg 이상 정도 되면 BMI 가 30 이상이다.

이런 주사는 몸과 마음을 착각하게 하여 식사를 줄여 체중을 줄이는 것일 뿐이니, 그것보단 우리 불교의 단식고행이 더 좋은 방법일 수 있다.

단식고행은 음식 섭취를 중단하고 굶는 행위를 통해 정신적·육체적으로 고통을 감내하며 자기를 극복하고, 진리에 접근하는 것을 의미하는데, 위고비와 삭센다는 식사를 줄여줄 뿐이지, 깨달음을 얻지는 못할지니.

고가의 주사제보다는 체중 조절과 깨달음을 동시에 얻을 수 있는 단식고행이 오히려 일석이조(一石二鳥)가 아닐까? 지금 당장 주사기를 내려놓고 우리 동네에 보리수나무가 어디 있는지 찾아보도록 하자.



임종섭
울산희망약국 대표약사

다목적 원톱 시스템 이란?

다목적 염불법당시스템은 전기 연결없이 간단하게 들고 다니며 사용함으로 법당 50평 사용 및 산신각, 소각장, 야단법석, 방생용, USB사용과 염불소리 연출, 설법, 성우소리 연출, 편집, 녹음기능 및 전기연결로는 법당서 계속사용, 전기없이 야외에서는 9시간 사용

충전식 / 출력 300kw / 헤드셋무선 2 / 유선 2 / 마이크 4개 동시사용, USB 동시녹음 (색소폰 무선전용마이크)
실내 50평 / 야외사용 겸용. (스탠드 포함)



정가(스탠드 포함) 98만원

방송장비
KBS 및 각 방송사 방송기재 납품업체
마이크 공장직영, Multi-Cube
각종 방송시설
경남 김해시 진례면 진례로 108
TEL : (055) 343-1191
H·P : 010-9471-2026
010-7740-2026
명품Sound 명품사운드 대표 박 공

체질 개선과 건강 회복을 위한 합리적 조건
당신의 날씬한 건강이 시작되는 곳
'초록원웰빙'
since 1984
프리미엄 효소 제품과 다이어트 제품을 만나보세요



NAVER 초록원웰빙 검색
네이버 스마트스토어에서 만나요
강남점 (도곡동 467-24)



김영숙 대표
02-578-1708 / 010-7384-1708