

강소연의
수행 다이어리

매 순간 자유로워지는 법

⑫ 분리와 반야의 발사

지난 연재에서 바탕 의식에 눈뜬 것만으로도, 언제라도 도피할 곳이 생긴 듯 살 만하다. 그런데 그것은 오래가지 않는다. 다시 의식은 내 몸과 마음에 갇히게 된다.

살 만하다가, 안 살 만하다!

오랫동안 내 의식의 고향은 '바탕자리'가 아니라 '무명'이었던 것이다. 자석처럼 이끌려 다시 무명에, 업장에, 취착에, 오염된 반응체계[염법연기染法緣起]에 들러붙어 고꾸라진다. 약 15년 전 첫 삼매 체험을 한 뒤, 처절하게 방황했던 기억이 난다. 치탐진(癡貪瞋)의 습관적 집착이 다시 가동되니, 딱히 살 만하지 않았다. "다 없는 건데, 자연인이 되나?" 여태껏 목숨 걸고 하던 미술사 공부도 순식간에 심드렁해졌다. 생존을 위해 기를 쓰던 집착이 떨어져 나가도 안 죽는다는 것을 알았으니 배짱은 세졌다. 하지만 오히려 그것(나에게서 벗어나는 삼매 체험)을 몰랐을 때보다, 무명의 요동은 더욱 '염오(染汚)'스럽게 느껴졌다. 그 이유는 똥물에서 벗어나 보지 못했을 때는 그런대로 익숙해져서 지낼 만했지만, 1급수의 청정수를 경험하고 나니 똥물이 얼마나 더러운지 알았기 때문이다. 다시 똥물(오염된 에너지)이 파도칠 때 좌절한다. 이 시점에서 뭇 수행자들이 '보림(保任)' 또는 '서원(誓願)' 운운하며, 구천을 떠돌게 된다.

석가모니 붓다께서는 중생이 오염된 에너지 속에서 자각하지 못하고 또 벗어날 생각조차 하지 않고 있는 모양새를 "똥 속에 빠진 자가 (깨끗한 물로 가득한) 연못을 보고도 그 연못을 원하지 않는다면, 그것은 연못의 잘못이 아니다. (중략) 자신의 목에 시체가 걸려 있는데도 그것을 혐오해 벗어 버리지 않는다면, 그는 자유자재할 수 없다.(〈불종성경〉 중에서)"고 말씀하신 바 있다. 붓다께서 존재에서 해탈하는 수행법을 가르쳐 주셨음에도 수행하지 않는 중생은 '똥 속에 있는 사람이요, 썩어 가는 시체를 목에 걸고 다니는 사람'이라는 말씀이다.

삼매체험 이후의 방황

문제는 삼매에서 나왔을 때 바닥을 친다는 것이다. 일상생활에서의 나의 반응은 변한 게 없다. 그래서 한동안은 '없다와 있다, 냉탕과 끓탕, 극락과 지옥'을 오갔다. 석가모니 붓다는 어떻게 수행하셨을까? 나의 등대, 중생의 등불이신 석가모니 붓다를 따라가기로 했다.



'조견오온개공' 반야의 발사로 부서지는 오온, 드러나는 공성. ©강소연

붓다는 당시 유행했던 선정(사마타) 수행의 대가(알라라와 웃다까)를 찾아가, '아무것도 없다'라고 관(觀)하는 무소유처정(無所有處定)과 '상(想)이 있는 것도 아니고 없는 것도 아니다'라고 관하는 비상비비상처정(非想非非想處定)의 경지를 성취한다. 이 두 경지는 두 스승이 각기 최고의 경지라고 말하는 삼매이다. 그러나 아무리 높은 삼매의 경지라도 그 상태에서 깨어나면 다시 몸과 마음의 동요로 돌아오게 된다는 것이다. "(선정 수행을 통해) 다만 무소유처정과 비상비비상처정에 들었을 뿐이다. 이는 나를 집착이 없는 곳, 갈애가 없는 곳, 고(苦)가 소멸한 곳, 완전한 지혜가 있는 곳, 궁극의 깨달음의 상태로는 이끌지 못했다"라고 붓다는 토로한다. 지금 이 순간, 현재 매 순간 존재에서 자유로울 수 있는 방법은 없을까?

정사유와 정념, 원인에 대한 통찰

물론 답은 있다. 이미 2500여 년 전, 석가모니 붓다께서 말씀하신 '반야[혜慧, 통찰지]'의 계발이다. 반야의 빛이 발사되는 데는 사마타의 힘이 절대적이다. 그렇기에 붓다께서는 '계(戒)-정(定)-혜(慧)'로 본인의 수행법을 정리하셨고, 이 체계가 바로 불교를 불교되게 하는 핵심이다. 자아와 분리된 바탕의식(또는 바탕자리)에서 '지금 일어난 현상의 원인이 뭐지'라고 정사유(正思惟)를 했더니, 반야의 레이저 건이 발사되어 그 과정과 요소들이 낱낱이 적나라하게 드러났다. 정사유의 '사유'란 무얼 '생각하다'라는 뜻이 아니라, '원인이 무엇인지 의문을 품고 통찰한다'는 의미이다. 붓다께서는 더욱더 미세하고 깊은 경지로 들어갈 때마다, 정사유를 징검다리 삼으셨다는 것을 초기 경전의 기록을 통해 알 수 있었다.

사마타는 흔들리는 총부리를 고정시키는 역할을 하고, 위빠사나는 총알을 발사해 과녁을 맞추는 역할을 한다. 정(定)과 혜(慧)의 협업으로 일어난 법의 연기(緣起)된 과정이 (분해되어) 드러나니, 더 이상 덩어리(조건 지어진 것)에 속지 않는다. 공(空)이 드러난다. "행심반야바라밀다시(行深般若波羅蜜多時), 조견오온개공(照見五蘊皆空), 도일체고액(度一切苦厄)"으로 시작하는 〈반야심경〉의 문구가 떠오른다. 제대로 반야의 총알로 타깃을 맞추어 그것이 산산이 부서질 때 느껴지는 해방감과 자유. 하지만, 가물에 콩 나듯 발사된다. 아! 이젠 반야에 대한 집착이 생긴다. 이렇게 힘이 약해서야! 일상생활에서 유지하기 힘든 정정(正定)과 정념(正念), 짐을 싸 들고 선방으로 직행했다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

증상·나이 따라 3종 중 선택해야

⑫ 올바른 코 스프레이 사용법

"아이고, 또 오셨네요. 반갑기는 한데, 약국에 자주 오시는 것은 좋지 않아요."

"네, 만성 비염이래요. 도무지 낫지 않아요."

"그래서 그런지, 오늘은 코 스프레이도 함께 처방됐어요. 이 스프레이는 하루 한 번씩 꾸준하게 사용하는 것이고, 환자분은 1~2주 이상 사용하는 것이 적절합니다."

"유튜브에서는 자주 뿌리지 말라던데요?"

"음, 물론 그런 코 스프레이도 있죠. 종류에 따라 다른데 혹시 구분해서 사용하시나요?"

"코 스프레이는 다 똑같은 것 아니에요?"

"네, 아니에요."

꽃가루가 날리는 봄철에는 특히 알레르기 비염으로 약국을 찾는 손님들이 많다. 증상이 심한 분들은 코에 뿌리는 스프레이를 찾으시는데, 약국에서 구입할 수 있는 코 스프레이는 크게 세 가지 종류로 구분할 수 있다.

약국에서 바로 구매할 수 있는 것과 병원 처방전이 필요한 것이 있으니, 이번 화에서는 코 스프레이에 대해 알아보도록 하자.

첫째, 흔히 '피지오머'나 '마플러스'라는 상품명으로 알려진 생리식염수 기반의 비강 스프레이다. 이는 비강 내 수분을 공급해 촉촉하게 함으로써 코 막힘, 건조함, 진득한 콧물을 녹여내고, 먼지 같은 알레르기 유발 물질을 제거한다.

이런 종류의 스프레이는 코 내부를 촉촉하게 해 주는 것이므로 특별한 제한 없이 필요할 때 사용이 가능하다. 대부분 신생아부터 쓸 수 있는 정도로 안전한데, 2세 미만의 아기는 콧구멍에 1회씩 분무하고, 그 이상은 1~2회씩 분무하는 정도의 차이가 있다.

보통 코 내부가 건조할 때 사용하거나, 콧물이 진득하게 맺혀 있어 호흡이 불편할 때 사용하는데, 사용 후 5분 정도는 코를 풀지 않도록 하고, 그 이후 콧물 흡입기나 면봉 등을 사용해 녹여낸 콧물을 제거해 주는 것이 좋다. 간혹 콧물이 많이 흐를 때, 항히스타민제가 포함된 콧물 약을 먹고 나서, 오히려 코안이 건조해지거나 콧물이 말라붙어 코 막힘을 유발하는 경우에 이런 종류가 좋은 해결책이 될 수 있다.

둘째, '오트리빈'이라는 상품명으로 유명한 비충혈 제거 스프레이가 있다. 이 종류의 제품은 교감 신경을 흥분시켜 코의 혈관을 수축시키는데, 이를 통해 막힌 코를 뚫어 주는 효과가 있다. 성분은 크게 자일로메타졸린과 옥시메타졸린으로 구분할 수 있는데, 이름이 비슷한 것처럼 같은 계열의 약물이다.

옥시메타졸린은 만 12세 이상 사용 가능하고, 자일로메타졸린에 비해 효과가 조금 더 빨리 나타나며(25초 이내 효과가 나타난다), 지속 시간이 좀 더 긴 것으로 알려져 있다. 자일로메타졸린 성분은 농도에 따라 저농도인 0.05% 제품은 만 2세부터 만 11세까지 사용 가능하며, 0.1% 제품은 만 12세 이상부터 사용한다. 요즘 나오는 제품들은 위 성분에 항히스타민제를 포함해 콧물과 코 막힘을 동시에 해결해 주는 것도 있으니 사용하는 사람의 증상과 나이에 맞게 제품을 잘 선택하면 되겠다. 하지만 이런 스프레이는 매일 사용할 경우에는 사용하지 않을 때 오히려 평소에 코 혈관이 부어 코가 막히는 반동성 비충혈 부작용이 생길 수 있으므로 7일 이상 연속으로 사용하지 않는 것을 권장한다.

약국에서 구매할 수 있는 스프레이들은 항균 보존이 가능해 특별한 일이 없다면 오염 걱정 없이 보관 및 재사용이 가능하다. 보통 개봉 후 6개월 이내 사용하는 것을 권장한다.

마지막으로 병원 처방전을 받아야 구입할 수 있는 코 스프레이 종류가 있는데, 이는 알레르기 비염이나 계절성 비염, 만성 비염의 치료에 쓰이는 스테로이드 계열 약물이다. 사용 기간은 증상과 치료 목적에 따라 달라지는데, 알레르기 비염의 경우 1~2일만 사용해도 효과를 느낄 수 있지만 보통 최대 효과는 2주 정도 사용했을 때 나타난다. 만성 비염이나 비강폴립의 경우에는 1~2개월 이상 꾸준히 사용하는 것이 좋다. 이런 스프레이는 보통 1일 1~2회 증상에 따라 조절해 사용하며, 취침 전 사용하는 것이 가장 효과적이다.

만 11세 기준으로 그보다 어리면 양쪽 코에 1번만 분사하며, 그보다 많으면 2번 분사한다. 스프레이를 분사하는 방향이 중요한데 직선으로 똑바로 뿌리는 것보다는 살짝 바깥 방향으로 기울여 눈꼬리를 향하게 뿌리는 것이 효과적이다.

이런 스프레이는 필요할 때 사용하는 것이 아니라 시간대와 분사 방법을 숙지하고 꾸준히 사용해야 하는 질병 치료제이므로 반드시 병원 진료를 통해서 처방을 받아 약국에서 조제 받아야 하며, 복약 지도를 귀 기울여 들어야 하는 제품이다.

〈잡아함경〉 등 초기 경전에는 부처님이 32상(相)과 80종호(好)라는 뛰어난 신체적 특징을 지녔다고 전해진다. 여기에는 '높고 똑바른 코'도 포함되어 있으며, 이 코는 지혜와 도덕성, 바른 삶을 실천한 전생의 공덕을 상징한다.

"부처님의 코는 매끈하고 곧으며, 코끝이 길고 둥글다. 이는 전생에 남을 험담하지 않고 진실을 말한 공덕이다."

즉, 코의 모양조차도 전생의 말과 행위의 결과로 보는 것인 바, 우리는 코의 모양을 바꾸기에는 이미 늦은 감이 있으니, 건강하게라도 관리하는 것이 좋지 않을까?

그러기 위해 본인의 상황에 맞는 올바른 코 스프레이를 잘 선택해서 사용해야 한다. 많은 종류 중 어떤 코 스프레이를 사용해야 할지 도대체 모르겠다고? 그렇다면 주저 없이 동네 약국을 찾아가 보자. 약사님이라면 내 불편함을 찰떡같이 알아듣고 알맞은 제품을 추천해 주실 것이다.



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