

강소연의
수행 다이어리

① '이뭣고' 의문 던지기

진심 담긴 의문…화두타파 첫걸음

나이 40대를 진입할 무렵, 나는 심신이 매우 지쳐있었다. 과중한 업무에 밤낮없는 육아, 안팎으로 콱 막힌 삶. 어느 순간 건강이 무너지기 시작했다. 1년 내내 감기를 달고 살았다. 매일 가까스로 버틴다는 위태로운 시간이었다. 아픈 몸에 쉬지 못하는 상황이 지속되다 보니, 어느 순간, 살고 싶지 않다는 충동이 일었다. 온갖 진료과목을 다 도는 병원 순례를 하였으나, 딱히 이상은 없다는 말에 '만신창이인데, 그럴 리가' 했다. 결국, 정신과 쪽으로 접수해 보라는 의사의 말에 '아! 내가 지금 뭔가 잘못되고 있구나'라는 각성이 왔고, 일단 모든 걸 멈추었다.

'진심'으로 화두 들기

분명 부처님께서 '자유와 해탈'이 있다고 하셨는데, 과연 있는 걸까. '업'이란 무엇이고, '나'는 무엇인가. 존재에 대한 의문과 그것에서 벗어나고 싶은 간절한 마음. 병들어 죽건, 늙어서 죽건 어차피 죽을 몸인데 '수행하다가 죽자'라는 생각에 난데없이 벽을 보고 앉았다. 하지만 어떻게 좌선해야 할지 몰랐다. 운 좋게도 화두 지도에 능통한 귀한 인연이 찾아와, '보는 것은 무엇인가, 주인공을 찾아라'라는 화두를 받았다. 평생 '밖으로만 향하던' 마음이 생전 처음으로 '안으로 향하는' 순간이다. 눈이 보는가, 아니 눈알이 보는가? 인식이 보는가, 아니 마음이 보는가? 보고 있는 '나'의 실체는 무엇인가?

화두 숙제를 받은 기간은 2주. 그 기간 뒤에 장시간 좌선하기로 약속했다. 그동안 열심히 답을 찾아 법사님께 점검받는 족족 그것이 답이 아니라 하신다. 그러자 가슴의 특정 부위가 갑갑해 왔다. 뭐가 뭉친 것처럼 갑갑해서 어쩔 줄 모른다. 어디가 아픈가? 병원을 가야되나? 허리도 아프고 비염도 심한데 심장 부위의 갑갑함까지. 장시간 좌선할 수 있을지 겁을 먹고 호소하니, 법사님은 빙그레 웃음 짓는다. "됐네 됐어! 잘하고 있어!" 뭐가 됐다는 거지? 가슴이 갑갑해 죽겠는데, 뭘 잘하고 있다는 거지?

'의단(疑團)' 만들기

화두 들기의 첫걸음은 의단 만들기이다. 의단이란 화두(존재에 대한 의문)가 풀리지 않아 심장 또는 가슴 부위에 에너지가 뭉쳐 덩어리지는 현상을 말한다. 의단을 다른 말로 의심(疑心) 또는 의정(疑情)이라고도 한다. '이 뭣고'라는 존재의 본질에 대한 간절한 의문에 답을 찾지 못해, 마음이 생겨나는 심장 부위에 의문 덩어리가 생기고 극심한 갑갑함을 느끼게 된다. 이 느낌이 덩어리진 것을 '율극봉 또는 금강권'이라고도 임제종 양기파에서는 말한다. 율극봉은 가시 밤송이를 말하고 금강권은 쇠뭉치를 말한다. 밤송이 같은 것이 목구멍이나 명치에 걸려, 뱉을 수도 없고 삼킬 수도 없는 갑갑한 상태를 말한다. 이것을 앞뒤가 막힌 은산철벽에 비유하기도 한다.



'이뭣고' 화두를 들어, 가슴에 의단을 형성한다.

화두 향한 간절한 의심 '의단'
삼매 향한 초입, 점점 키워야

가슴 부위에 '의단 덩어리(율극봉)가 생기느냐 안 생기냐'는 '화두를 타파하냐 못하냐'의 중요한 관건이 된다. 그 이유는 의단이 만들어진 지점이 '집중점'이라는 중대한 역할을 하기 때문이다. 이것이 만들어졌다면 일단 50%는 성공했다고 해도 과언이 아니다. 나머지는 이 집중점을 놓지 않고 지속으로 집중하는 것만 남았다. 이 '집중점의 확보'가 삼매로 가는 초입인 셈이다.

'화두' 어떻게 드는가

똑같이 화두를 받더라도 의단이 생기는 사람이 있고 안 생기는 사람이 있다. 그것은 '이 뭣고'라는 '존재에 대한 의문'을 '진실로 성심으로' 들었냐 아니냐에 따라 나뉘게 된다. 건성으로 아무리 오래 화두를 들어봤자, 그 안에 진정한 의구심이 일어나지 않았다면 효과를 보기 힘들다. 그래서 인생의 코너에 몰려 도대체 삶이 무엇인지 고통이 무엇인지 알고 싶은 간절함에 압박받는 사람일 수록 유리하다. 이렇게 화두를 들면, 밖으로만 향하던 마음이, 드디어 안으로(근원인 '나'로) 향하게 된다. 여기서 화두를 들 때 '진정한 의문'의 중요성을 말했는데, 진심으로 궁금해하면 머리가 아니라 심장 부위에서 에너지가 발동하게 되고 의단이 형성된다. 우리가 정말로 억울하거나 답답하거나 화가 날 때, 가슴을 치는 이유도 여기에 있다.

이상의 내용을 정리하면, 다음과 같다. '이 뭣고' 화두를 왜 받는가? '나'라는 '존재에 대한 자각의 시작'이다(①스스로에 대한 자각의 불을 밝힌다) → '진실로 이것이 무엇인가' 의문을 품는다(②의문을 진실되게 품는다) → 심장 또는 가슴 부위에 에너지 덩어리(갑갑한 지점)가 형성된다(③의단, 집중점의 확보).

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

① 약사가 알려주는 약국 활용법

올바른 건강정보, 동네 약국서 만나세요

바야흐로 정보 홍수의 시대이다. TV에서는 날마다 새로운 건강정보가 넘쳐나고, 유튜브에서는 검증되지 않은 지식이 소문처럼 퍼져나간다. 대중들은 수많은 정보 중 옥석 가리기가 어려워지면서 검증되지 않은 지식을 잘못 받아들이게 되기 일쑤다. 건강해지기 위한 수고스러운 노력이 물거품이 되어 흩어지고 난 뒷자리엔 섭취 의욕이 사라져 버린 채 잊혀져 유효기간을 넘겨버린 영양제 잔해와 얇아진 지갑만이 나를 처량하게 응시하고 있을 뿐이다.

건강을 위한 올바른 정보를 광고와 자본주의의 속박에서 한걸음 떨어져 솔직 담백하게 전달받는 방법은 없을까? 의외로 정답은 가까운 곳에 있을지도 모른다. 집을 나서서 길모퉁이를 돌아 조금만 걸어 나오면 쉽게 만날 수 있는 곳. 바로 약국이다.

나는 약국을 경영하는 약사다. 약국에는 수많은 회사에서 출시된 제품들이 각자의 쓰임새를 기다리며 약장 속에서 인고의 시간을 보내고 있다.

'약국이라고? 처방전에 적힌 약을 그대로 포장하고 하루 세 번 식후에 먹으라고 앵무새처럼 같은 말만 반복하는 곳? 영양제를 팔려고 호시탐탐 쓸데없는 말을 거는 거기가 정말 올바른 정보를 주는 장소란 말이야?'

오해를 풀기 위해 처방전을 받고, 입력하고, 약을 지어서, 하루 세 번 식후에 먹으라고 하는 반복적이고 간단해 보이는 작업 속에서 약사의 업무에 대해 간단히 알아보는 것이 좋겠다.

약국에서 약사가 처방전을 받고 나면 첫 번째로 처방전의 의도를 파악한다. 이 처방전이 감기에 관한 것인지 배탈에 관한 것인지, 혈압이나 당뇨에 관한 것인지 파악을 한다는 뜻이다.

그 후 처방된 약들의 용량, 횟수, 투약일수가 처방전의 의도에 맞게 처방됐는지 확인한다. 별다른 오류가 발견되지 않았을 때는 처방전을 입력하고 약을 짓지만, 의도와 어울리지 않는 약이 갑작스럽게 들어가 있거나, 용량과 투약 횟수가 환자 상태에 맞지 않게 처방이 되어있다고 판단될 때는 병원에 전화를 걸어 이 처방에 오류는 없는지 확인하는 절차를 거친다. 잘못된 처방을 수정하거나, 문제가 없음을 확인해야 비로소 처방전은 컴퓨터에 입력이 된다.



약사, 6년간 약을 공부한 '전문가'
약·건강제품 데이터 모인 '약국'

약을 조제 할 때도 알약의 경우 포장을 개봉해도 되는 약인지, 다른 약과 함께 포장해도 문제가 없는지, 이 약들끼리 함께 먹었을 때 약효에 영향을 미치지는 않는지 확인한다. 가루약일 때는 갈아도 되는 약인지, 갈았을 때 변색이 일어나지는 않는지, 혹은 다른 약과 함께 분쇄하여도 되는 약인지 일일이 확인하고 조제하며, 시럽의 경우에는 정해진 용량만 덜어줄 때도 있지만, 가루의 비율을 계산하여 저울로 칭량하고 물을 부어 즉시 조제하는 건조 시럽을 만들 때도 있다. 복약 지도를 할 때는 약을 받는 사람의 나이와 체중, 그리고 처방받은 약의 종류를 모두 고려하여 복용하는 방법을 설명하고, 주의사항을 환자에게 주지시킨다.

그런데도 약국에 가면 "식후 30분 드세요"라는 말밖에 못 들었다고? 오히려 좋다. 별 이야기가 없었다면 당신이 처방받은 약은 이미 문제없이 지어졌고, 당신이 먹는 이 약도 큰 부작용이나 주의사항 없이 안전하게 복용할 수 있는 약이라는 뜻이기 때문이다.

간단하게 보였던 약국에서 약을 받는 행위 사이에는 여러 가지 지식과 고민이 필요한 과정들이 들어있지만, 대부분의 일은 조제실 안에서 일어나며, 약사들에게는 매일 하는 일이므로 신속하고 능숙하게 이루어지는 업무들이라 그냥 보기에는 약사들이 무슨 일을 하는지 알기 어려울 수도 있다.

그렇다면 다른 곳보다 약국에서 건강과 약, 혹은 건강기능식품에 대한 올바른 정보를 얻는 것이 적합한 이유는 무엇일까? 약국이란 곳은 약에 대해 적어도 6년 이상 공부한 약사가, 국가 고시를 통과하고, 여러 회사에서 나오는 수많은 제품을 접하며 각 제품의 특징과 차이점을 비교하고 분석하여, 고객에게 제품을 판매하고 그에 대한 피드백을 받아 제품들의 효능 효과에 대해 수집된 데이터가 있는 장소이다.

자, 이제 생각해보자. 여러분은 성인병이나 건강관리를 위해 자주 찾는 단골 약국이 있을 것이다. 그곳은 약을 업으로 삼아 공부한 사람이, 여러분이 어떤 약을 먹고 있는지를 알아야 건강상태를 파악하고 있으며, 수많은 제품의 임상 경험을 통하여 축적된 정보와 지식을 바탕으로 당신에게 가장 잘 맞는 약과 건강기능식품을 추천해 줄 수 있는 곳이다.

그런 약국이 바로 당신 지척에 있는데, 마케팅의 달콤한 유혹에 빠져 제품을 선택하고 섭취하는 것은 여러분의 건강에 대한 일종의 직무유기가 아닐까? 건강에 대해 궁금한 것이 있다면 바로 집 앞 약국으로 달려가 보자. 당신이 약국에서 해야 할 일은 본인의 건강상태에 대해 허심탄회하게 이야기하는 것뿐이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

"신은 듯, 안 신은 듯 맨발같은 신발"
어싱 접지 슈즈
2025 출 시

지구와 연결되는
EARTHing(접지) 효과
발볼 넓은 신발, **맨발** 같은 신발
KSNS 적용 신발

어싱 슈즈는
발 볼이 좁거나 보통 넓이인 분들이
세련되고 날렵한 신발을
신고 싶을 때를 위하여
제작된 신발로 둘레길, 황토길,
캠핑용, 런닝용 신발로도 좋습니다.


베이지

어싱슈즈
특판가 (무료배송)
65,000원
※ 사은품 : 어싱 양말



베이지 블랙

어싱 트레킹화
특판가 65,000원 (무료배송)
※ 사은품 : 어싱 양말
※ 소재 : 도전특수고무 밑창 + 네오프렌(잠수복 재질)



NAVER 마하몰

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)