

강소연의
수행 다이어리
㉓ 붓다 수행법의 요체

정+혜, 그리고 불방일
〈定〉 〈慧〉

이 여정의 시작은 '고통스러워서'였다. 처음에는 고통에서 벗어나고 싶어서였고 나중에는 고통을 초래하는 것은 무엇인가라는 의문 때문이었다. 고통은 저절로 '나는 무엇인가?'라는 화두에 걸리게 했고, 그렇게 수행의 여정은 시작됐다. 내가 없으면 고통도 없다. 나로부터의 '분리'를 가르쳐 준 것이 사마타 수행이고 나를 '해체'하는 것을 가르쳐 준 것이 위빠사나 수행이다.

'나'를 사라지게 하는 붓다의 수행법

일견 '몸과 의식, 그리고 무의식'으로 구성되는 듯 보이는 나를 들여다보면, 그것은 '오온의 끊임없는 파도'다. 있는 데 없고 없는 데 있다. 끊임없는 변화[무상無常]만이 현존한다. 사마타[①정定]의 핵심은 '집중의 유지'이고 위빠사나[②혜慧]의 핵심은 '알아차림의 유지'이다. 그 효과의 요지를 정리하면 다음과 같다.

[①정定]: (하나의 대상에 대한) 집중을 통해 마음의 절대적 고요함을 획득한다. 집중의 순도와 길이에 따라 고요함의 안정성과 깊이도 달라진다. 계속적인 집중은 나로부터의 궁극의 분리를 일으키고 청정한 바탕의식과 하나가 되게 한다. → [②혜慧]: 그러면 그 청정한 자리에서 반야가 발사되어 오온(현상의 조건적 생멸)을 꿰뚫는다. 그래서 '현존에서 무상을 보고 무아를 깨닫는다'라는 것이 불교 수행의 요체다. 그 결과는 오온, 즉 '나'라는 착각을 만드는 고질적인 구조로부터의 자유고 지극한 평화다.

무명 업식의 끈질긴 파도

하지만 우리가 만들어 놓은 무명의 업식과 업력은 참으로 끈질겨서 갈애와 집착은 계속해서 덩어리를 만들고 또 나를 만든다. 모든 것은 인과(因果)의 소용돌이라고 붓다께서 말씀하셨다. 이에 착안해 '인'을 만들지 않으면 '과'는 없다. '무명'의 인은 결국 '생(生)'이란 과를 낳고 '생'은 '노병사(老病死)'를 낳는다. 서로 만나서 활성화되는 '몸과 의식(물질과 마음)'이 연(緣)이 다해 헤어져 사라져 버리는 것을 우리는 죽음이라 한다.

하지만 죽는다고 해서 무명의 업식은 사라지지 않는다. "참된 성품 등지옵고 무명 속에 뛰어들어/ 나고 죽는 물결 따라 빛과 소리 물


무명 업을 더 이상 만들지 않는 방법! 지금의 마음에 알아차림을 둔다[정념正念]. ©강소연

들이고/ 심술궂고 욕심내어 온갖 번뇌 쌓았으며/ 보고 듣고 맛봄으로 한량없는 죄를 지어/ 잘못된 길 갈팡질팡 생사고해 헤매면서/ 나와 남을 집착하고 그른 길만 찾아다녀/ 여러 생에 지은 업장 크고 작은 많은 허물 … 사대육신(四大六身) 흩어지고 업식(業識)만을 가져가니/ 돌고 도는 생사윤회 자기 업을 따르오니/ 무명 업장 밝히시면 무거운 짐 모두 벗고, 삼악도를 뛰어넘어 극락세계 가오리다(발원문 중 발췌)" 발원문에서도 언급하듯, 사대육신이 흩어진다 해도 업식만이 남고 이를 근저로 다시 윤회가 시작된다.

무명 업식이라는 존재의 근저까지 청정업으로 맑혀 버리지 않는 한 윤회는 계속된다. (육신이) 죽어도 죽지 않는 업식은 '탐진치의 갈애와 집착[집성제]'이라는 점화가 가해지면서, 가히 압도적으로 거머쥐려는 에너지를 생성한다. 결국 사대(四大: 지수화풍地水火風)를 만드는 물질기반(정자+난자)을 거머쥐어 다시 꿈틀거리는 삶[생生]으로 연결된다.

정념(正念), 알아차림 계속하기

존재의 근저가 되는 무명 업장을 밝히면 윤회를 벗어날 수 있다. 그러면 어떻게 무명 업장을 밝힐 수가 있을까? 이미 조건 지어져서 만들어진 이 생명체가 활동하는 한, 그 조건 지어짐에 따라 업장은 계속해서 만들어질 뿐이다.

업행은 일상생활 속에서 부지불식간에 돌아가고, 다시 그림자를 업식으로 남긴다. 더 이상 업이 안 쌓이게 하는 방법은 없을까? 붓다께서 말씀하신 정념, 즉 알아차림밖에는 답이 없다. 팔정도 중의 하나인 정념은 '바를 정(正)' 자에 '생각할 염(念)' 자를 쓴다. 여기서 '염' 자를 보면, '지금 금(今)' 자에 '마음 심(心)' 자가 결합된 형태다. 즉, 지금의 마음에 불성(佛性)을 밝히는 것을 말한다.

염불(念佛)도 같은 의미이다. 지금의 마음[염念]에 부처의 마음인 불성(또는 각성: 스스로가 스스로를 알아차리는 마음)을 밝힌다는 뜻이다. 입으로 독송하는 염불의 뜻도 있지만 보다 근본적으로는 지금 '각성(부처의 마음)을 둔다', 즉 '알아차림을 한다'라는 뜻이다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서
㉓ 상처 에탄올로 소독하지 마세요

정상 피부세포·재생 세포까지 손상

"그, 뭐지? 소독하는 거, 에탄올 좀 주이소."

"에탄올이요? 큰 것도 작은 것도 있고, 거즈에 묻어 있는 낱개 포장된 제품도 있어요. 어떤 용도예요? 알맞은 제품 알려 드릴게요."

"아, 다쳐서 소독 좀 하려고."

"에탄올은 상처 소독하면 안 돼요!"

"영화에선 전쟁 때 위스키로 소독하던데?"

"지금 전쟁 났어요? 그땐 그 외에 소독할 게 없으니까 그랬죠. 화장실에서 휴지 없을 때 양말로 똥 닦는 거랑 똑같은 거라니까요."

예전 전쟁터에서는 의료용 소독약 같은 의료장비가 부족했기에 급한 대로 상처에 위스키를 부어 나쁜 세균의 감염을 막았다. 죽지 않기 위해 어쩔 수 없이 해보는 마지막 수단이랄까? 위스키는 약 40%의 알코올로 살균력이 그리 높지 않을뿐더러 상처 부위에 부었을 때 극심한 통증과 함께 정상 조직의 손상을 가져올 수 있어 오히려 상처의 회복을 늦출 수도 있다.

흔히 소독용으로 사용하는 에탄올도 마찬가지다. 코로나19 팬데믹 때 손 소독제로 알려져 품귀현상까지 빚었던 소독용 에탄올은 70~85% 순도로 병원균을 대부분 소독할 수 있다.

하지만 에탄올은 개봉된 상처에 직접 바르면 안 된다. 에탄올은 세포의 단백질을 변성시키고 지질을 녹여 세균을 죽이는 강한 소독제다. 상처 부위에 바르면 정상적인 피부세포와 상처의 재생을 돕는 세포까지 손상을 일으켜 오히려 치료가 늦어진다. 특히 소독용으로 사용하는 고농도의 알코올 제품은 세포막을 파괴하기 때문에 상처 회복을 방해한다.

그리고 알코올은 아프다. 에탄올은 상처 부위의 신경을 자극해 따가운 통증을 유발한다. 에탄올은 피부 표면이나 기구를 소독하는 데 사용하는 것이지, 개봉된 상처에 직접 사용하는 것이 아니다.

상처가 생겼을 때는 세척·소독·보호·관리 등 네 단계를 기억하고 실천하자.

1. 세척

넘어지거나 베여서 다쳤을 때는 상처를 깨끗하게 세척하는 것이 우선이다. 먼저 손부터 깨끗이 씻고 멸균 생리식염수로 상처에 묻은 이물질을 제거해야 한다. 멸균 생리식염수를 구할 수 없는 상황이라면 흐르는 깨끗한 물로 상처를 씻어 내도 좋다. 상처 내부 오염이 심해 세척이 잘 안 된다면 다소 고통스럽겠지만 멸균 거즈로 이물질을 깨끗이 닦아 내야 한다. 세균을 제대로 제거하지 못한 채 드레싱을 꼼꼼히 해 버리면 세균에게 따뜻하고 안락한 보금자리를 제공해 주는 꼴이 돼 버린다.

2. 소독

이제 상처를 소독할 차례다. 무난하게 사용

상처는 식염수 · 물로 깨끗이 씻어야
상처 종류 따라 전용 소독약 사용
크기 · 진물 여부로 거즈 · 밴드 등 추천

할 소독약으로는 흔히 '빨간약'으로 알고 있는 포비돈 요오드와 투명한 클로르헥시딘액을 추천한다. 포비돈은 살균 범위가 가장 넓지만, 피부 자극이 강한 편이기에 상처 부위에 통증이 있을 수 있고 반복 사용 시 갈색으로 상처가 착색될 우려가 있다. 요오드 성분으로 인해 갑상선 기능 이상이 생길 수 있으므로 이를 장기간 사용하는 것은 그다지 추천하지 않는다. 반면 클로르헥시딘액은 살균 범위가 넓고 자극이 약한 편이며 장기간 사용했을 때 가장 안전하다고 알려져 있다. 수술 부위 소독을 한동안 해야 하거나 유·소아가 안전하게 사용하려는 경우에 추천한다. 정리하면 상처 초기에 강한 소독 효과를 원한다면 포비돈 요오드를 사용하고, 이후 장기간 상처를 관리할 경우는 클로르헥시딘액을 사용하는 것이 좋다. 이외에도 여러 상처 전용 소독약도 있으니 상처 종류에 맞는 소독약을 약국에서 추천받으면 된다.

참고로 과산화수소도 상처 소독 용도로 사용하지 않는다. 흰 거품은 세균이 죽는 몸부림이 아닌, 과산화수소가 산소와 만나 반응하는 것뿐이며 이 역시 정상적인 조직 세포까지 파괴해 상처 회복을 늦춰 흉터가 생길 수 있기 때문이다.

3. 보호 및 관리

소독 이후에는 상처가 덧나지 않도록 외부자극으로부터 보호하기 위해 멸균 거즈나 밴드, 혹은 습윤밴드로 상처를 덮어 줘야 한다. 상처의 크기와 진물의 유무에 따라 적합한 제품을 선택해 드레싱을 해 주면 되는데, 상처 발생 초기에는 하루 1~2회 정도 드레싱을 교체해 주는 것이 좋다. 상처가 물에 젖거나 진물 같은 이물질이 드레싱 밖으로 새어 나올 때는 드레싱을 즉시 교체해 줘야 한다. 상처가 부어오르고 통증이 더 심해지거나 고름이 생기고 열이 난다면 세균 감염이 생겼을 수 있으므로 즉시 병원을 방문해 의료진의 처치를 받아야 한다.

〈삼국지연의〉를 보면 화타가 독화살에 맞은 관우의 팔을 수술하는 장면이 있다. 화타가 관우 팔의 살을 가르고 뼈를 깎아 독을 씻어 내야 한다고 하자, 관우는 웃으며 손님을 불러 술을 대접하며 바둑판을 펴고 그에게 수술을 맡긴다. 에탄올이 소독 효과가 있었다면 화타 정도 되는 인물은 술을 상처에 부어가며 수술을 하지 않았을까? 그러지 않고 술을 마시기만 했다는 것은 술로 소독을 하는 것보다는 심리적으로 고통을 덜어 주기만을 기대했기 때문일 것이다. 술은 상처에 붓는 것이 아니다. 그저 한 잔 마시며 마음을 달래는 데 쓰는 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