

강소연의
수행 다이어리

⑨ 바탕자리(1)

내 몸과 마음의 본향
〈本鄕〉

사마타 수행을 하고 얼마 지나지 않아 희한한 체험을 하였다. 다양한 삼매 체험(지난 연재⑤⑥⑦ 참조)이라는 지진 뒤에는 막강한 여진이 있었다. 어느 날 길을 걷다가 의식이 갑자기 허공과 하나가 되었다. 의식이 내 몸의 밖으로 나갔다고 해야 할지, 내 몸의 안팎 경계가 없이 확장되었다고 해야 할지. 뭐라 표현하기 힘든 오묘한 현상이다. 아무튼, 의식이 순식간에 확- 퍼지듯 '바탕자리'와 하나가 되었다. '바탕자리'란 광활한 '허공'을 말한다.

'나와 세상'과 분리된 의식

나는 (사실 딱히 '나'라고 할 것이 없는) '허공' 그 자체였다. 그리고 허공(바탕자리)에서 세상을 관조했다. 세상은 탁한 필터를 한 겹 질 벗긴 듯 투명하고 영롱해 보였다. 세상 만물을 인식하기는 하는데, 세상 만물과 분리되어 있었다. 분리되어 있기에 반응하지 않는다. 반응하지 않기에 더럽혀지지 않는다. 반응 없이 그저 여여(如如)하게 알기만 한다.

아스라이 관조만 하는 의식 상태, 적멸(寂滅)의 상태이다. 그렇게 관조된 세상은 진정 평화롭다. 폭풍이 쳐도, 산사태가 나도, 대형 참사가 나도, 거대한 공간 속에 모두 무상할 뿐이다. 이 모든 것(나를 포함한 삼라만상)은 분리되어 인식된다. 분리되어 있으니 알기는 알지만 관여할 수 없다. 그리고 딱히 관여할 것이 없다. 이런 모순적 평화를 어떻게 설명해야 할까.

이해를 돕기 위해, TV 프로그램 '동물의 왕국'을 보는 느낌에 비유해 본다. '동물의 왕국'에서 동물들을 관찰하는 카메라의 위치는 멀찌감치 설정된다. 조감도식으로 하늘에서 내려다보거나 수평 각도에서 볼 때도 충분한 거리를 둔다. 그리고 동물의 세계에서 무슨 일이 일어나든 일절 관여하지 않는다. 그저 관찰만 한다. 동물을 가까이서 보거나 감정이 이입되거나 하면, 그들의 먹고 먹히는 생존 현장은 비극일 수도 있겠다. 하지만 그저 멀리서 관조하면 순간 '잔인하고도 아름다운' 또 '분주하지만 먹통인' 모순적 풍경이 거대한 자연의 흐름과 함께 무상하게 지나간다. 그리고 이 모든 것은 흔들리지 않는 절대 평화[적멸] 속에 있다.



바탕의식과 하나가 되면 '나와 세상' 과의 분리가 일어난다. 그리고 그저 반응 없이 관조한다. ©강소연

바탕자리=바탕의식

허공에 의식이 있다는 사실! 바탕자리에는 바탕의식이 있다. 이것은 세상과 분리되어 있기에 반응하지 않고, 그렇기에 오염되지 않아서 청정하다. 이것을 다른 말로, 순수의식·우주의식·청정법신(淸淨法身)이라고도 한다. 이 투명한 순수의식의 성품을 정리하면 다음과 같다. 반응 없는 부동심(不動心, 움직이지 않는 마음)이다. 그 무엇에도 깨어지지 않고 흔들리지 않고 동요되지 않는다. 그저 여여하게 알기만 한다. 세상과 함께 있으나 오묘하게 분리되어 있다.

이 분리 현상은 연잎 위의 물방울에 비유된다. 연잎 위에 떨어진 물방울은 퍼지거나 스며들거나 부서지지 않고, 제 모양새 그대로 또르르 굴러떨어진다. 바탕의식이 연잎에 해당하고, 물방울들이 세상 만물에 해당한다. 함께 있지만 섞일 수는 없다. 바탕의식의 경계(가장자리)를 파악하려는 순간, 그것은 끝도 없이 확장된다. 미립자의 안팎으로 있는 허공, 나의 안팎으로 있는 허공, 창문의 안팎으로 있는 허공, 하늘의 안팎으로 있는 허공, 지구의 안팎으로 있는 허공, 우주의 안팎으로 있는 허공. 끝 간데없는 하나의 허공 바탕이다. 그런데 이 바탕은 청정의식으로 충만하다. 공무변처(空無邊處)와 식무변처(識無邊處)가 뭔지 알 것도 같다.

그것도 잠시, 다시 진흙탕으로

자아의 감옥에 벗어나 광활한 바탕의식과 하나된 체험! 15년 전 당시, 그 첫 기억을 잊을 수 없다. 인생을 완전히 바꾸는 체험이었다. 몸에서 천근의 무게라도 빠져나간 듯, 자유롭게 하늘을 날았다. 개체(나) 의식에서 벗어나 초월의식으로 전환되니, 사람들이 무슨 생각을 하는지도 직관적으로 보이고 또 곧 일어날 일에 대한 예지몽(현실에서 어떤 일이 벌어질지 미리 보여주는 꿈)도 기막히게 꾼다. 자잘한 일상과 골칫거리들은 문제도 안 된다. 한 번 포맷(format, 저장된 정보의 삭제) 또는 리셋(reset, 기억 장치의 초기화)되었기에, 세상에 갓 나온 아이처럼 천진하고 태평하다. 항상 '해야 할 일'에 허덕대다가 갑자기 '이제 뭘 해야 하지'하고 어리둥절하다.

그런데 이런 상태는 오래가지 않았다. 다시 나락이다. 분명 내 몸과 마음의 본향(本鄕, 본래 고향)이 이곳(바탕자리)일텐데, 나는 세세생생의 습(習, 되풀이하여 익숙한 행行)대로, '무명(자아)'이라는 감옥에 어느새 돌아와 버렸다. 잠시 멈추었던 업행과 업력은 다시 가열차게 돌아간다. 사마타 수행으로 급브레이크를 밟아 잠시 멈추었던 '나'라는 공장에는 다시 전원이 켜지고 재운행이 시작된다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑨ 해열제 교차 복용에 대해 알아보자

우리 아이 해열제 복용법

"따르르릉."

환절기라 감기 환자들의 방문으로 바쁜 와중에 눈치 없는 약국 전화기가 울려댄다.

"여보세요?"

"우리 아이가 열이 안 떨어져요!!"

"우리 아이 누구요?"

"왜... 왜... 오전에 약 받아간 아이요!!"

"아, 저희 오늘 오전에 약 받아간 아이가 50명 정도 되는데요."

"왜... 왜... 그 빨간 티 입고 간 귀엽게 생긴 남자애 있잖아요!!"

"아니, 어머니. 아이 이름을 말씀해주세요."

5월은 감기가 유행하는 달이다. 다른 말로 약국의 성수기라고도 한다. 보통 감기는 춥디추운 겨울에 유행할 것이라 생각하지만, 실제로 약국에서 겪어보면 1, 2월은 오히려 감기 환자가 적다. 왜 그럴까? 분명히 추울 때 감기가 많이 걸릴텐데.

통계를 보니 감기 환자는 1~2월과 7~8월에 급감한다. 이 시기의 공통점이 무엇이길래 감기 환자가 적은걸까?

유레카!! 이 시기는 방학이라는 자비로운 기간인 것을 알아챘다. 그랬다. 감기는 추위병이 아니라 전염병이었던 것이다. 실제로 아이들이 학교에서 집단생활을 하는 시기는 감기 환자가 많아지고, 방학이 되면 그런 전염병은 뜸해진다.

5인 이상 모임이 금지되었던 코로나 시기에 감기와 독감, 수족구 같은 질병이 전멸하다시피 했던 것을 생각해보면 잘 알 수 있다. 오늘은 감기 증상과 동반되는 열과 관련하여 해열제 복용에 관한 이야기를 해보자.

첫째. 열이 몇 도이면 해열제를 먹여야 하나요?

열은 세균과 바이러스가 우리 몸에 침투했을 때 반응하는 정상적인 면역반응 중 하나다. 열이 나야 몸의 대사가 활발해지고 세균 바이러스와 더 잘 싸울 수 있게 된다. 감기에 걸렸을 때 열이 나는 것은 우리 아이의 몸이 외부 침입자와 잘 싸우고 있다는 것이므로 너무 걱정하지 않아도 된다.

필자는 귀 체온계 기준으로 38.5도 이상의 고열일 때는 해열제를 먹이는 것으로 안내하고, 37~38도 사이의 미열이 나는 경우 아이가 힘들어하지 않는다면 해열제를 바로 먹이지 말고 조금 지켜보라고 이야기한다. 반대로 미열이더라도 아이가 힘들어하고 보챈다면 해열제를 바로 먹이는 것이 좋다. 절대적인 체온이 중요한 것이 아니라 우리 아이의 컨디션과 상황이 중요하다는 뜻이다.

둘째, 해열제의 교차 복용에 대해 알려주세요.

해열제 교차 복용이란 아이의 열이 쉽게 잡히지 않을 때 두 가지 계열의 해열제를 번갈아 복용하는 것을 말한다. 해열제는 타이레놀 계열로 알려진 아세트아미노펜 성분과 부루펜 계열으로 알려진 이부프로펜이나 덱시부프로펜 성분이 있는데, 상비약으로 두 가지 계열의 해열제를 모두 구비 하는 것이 좋다. 부루펜으로 알려진 이부프로펜 성분은 만 12개월 이상 아이부터 복용 가능하고, 맥시부펜으로 알려진 덱시부프로펜 성분은 만 6개월 이상 아이부터 복용 가능하니 아이 나이에 맞게 구비 해두면 되겠다.

흔히들 다른 계열의 해열제를 2시간 간격으로 먹이는 것을 교차 복용 방법으로 알고 있는 분들이 많은데, 필자는 시간 간격에 매몰되어 아이가 열로 힘들어하는 것을 발을 동동 구르며 지켜보는 것보다는, 시간 간격을 신경 쓰지 말고 해열제를 먹이라고 안내한다.

물론 두 계열의 작용 기전이 다르고 약물의 작용 시간의 효율성을 위해 2시간 간격이 가장 좋다는 것을 모르는 것이 아니다. 다만, 효과가 없을 때는 즉시 다른 계열의 해열제를 먹이는 것이 좋다는 뜻이다. 실제로 심한 열 몸살에 두 가지 계열의 해열제가 동시에 처방되어 포장되는 경우도 흔하니 말이다.

셋째, 두 계열의 해열제 중 어떤 것을 먼저 먹이는 것이 좋나요?

평소 우리 아이가 잘 듣는 해열제를 먼저 먹이는 것이 정답이다. 꼭 우선순위를 정해보자면 이부프로펜 계열을 먼저 복용해 보도록 권하는 편이다. 이부프로펜 계열의 해열제가 소염 작용도 있을뿐더러 작용 시간이 길기 때문이다.

넷째, 해열제를 교차로 먹었을 때 저체온증이 오지 않나요?

감기에 걸렸을 때 열이 나는 것은 바이러스나 세균의 감염으로 인해 우리 몸의 체온을 조절하는 장치가 고장 나서 기준점이 높아지기 때문이다. 해열제는 이 체온 기준점을 정상으로 돌려서 열을 떨어트리는 것이므로 해열제를 먹는다고 해서 체온이 정상보다 내려가지는 않는다.

해열제 때문이 아니라 열이 나면서 발생하는 부수적인 상황에서 아이가 저체온증을 일으킬 수는 있다. 열로 인해서 땀이 났을 때 땀에 젖은 옷이 식으면서 아이의 체온을 빼어가서 저체온증을 일으킬 수 있고, 너무 차가운 물수건을 쓰거나 주변을 너무 차갑게 하는 것도 저체온증의 원인이 될 수 있다. 저체온증은 해열제로 인한 것이 아니라 열이 난 상황 자체를 제대로 처리하지 못해 발생하는 경우가 많으니 해열제의 복용이 저체온증을 일으킨다고 오해는 하지 말자.

해열제는 누구나 상비해두고 있고 자주 쓰는 약이지만, 의외로 우리는 해열제에 대해 아는 것이 별로 없다. 가끔 열만 내리는 해열제는 필요 없다, 열은 저절로 내린다고 주장하는 이들이 있는데, 제발 그러지 마시라. 해열제 무소유를 외치다가 고열을 동반한 고약한 병치레를 소유할 수 있으니 말이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

세시간 염불도 거뜬 !

하던 내 체력! 이제는 30분 염불에도 무리가 오니
세월 앞에는 장사가 없구나! .... 천만에! 마이크 하나만 바꿈에도 마이크와 2m 멀리서 세시간 힘빠진 작은 염불 소리에도 장엄하고 신명 넘치는 소리가 법당과 사찰을 휘감는 특수염불마이크를 지금 소개합니다.

현장 테스트시 광고 내용과 추호라도 다르면 누구망신?!

마이크 : 이태리 성악전문 수입품(Schoeps Martin) (마이크소리 테스트비용 한잔!)

본품은 주문 및 방문판매만 함으로 시중에 없고 있을시는 일천만원 포상! (지금 이글은 법적증서)

마이크 소리만 들어보는 조건으로 신청하시면 신청들을 모아서 반드시 귀 사찰의 부근을 지날 때만 겸사겸사 방문!
귀 법당시설 마이크와 본사 견본 마이크 양손 비교시 장난감 수준차이 반드시 확인!

본사는 20여 년간 설악 신흥사와 남해의 토굴까지 2천여 사찰을 시설한 베테랑업체!

▣ USB겸용 앰프1, 스피커 4개, 헤드셋 핀 핸드무선마이크, 무선마이크 종류별 4개, 유선마이크 1개
(스탠드 포함) 시설가격 : 귀 법당 기존 시설비의 1/3 (설악 신흥사 설법전 1400만원 시설 확인해 보세요)

▣ 주소 : 경남 김해시 진례면 진례로 백팔 명품Sound 명품사운드 대표 박 공 희 ☎ 055-343-1191, 010-9471-2026

충전식 / 출력 300kw / 헤드셋 무선 2개
유선 2개 마이크 4개 동시사용, USB 동시녹음
실내 100평 가능 / 야외사용 겸용 (스탠드 포함)



넥타이핀마이크 2개, 헤드셋마이크 2개, 마이크 숫자 4개
▣ 한국사찰 각종 재 필수품 주문 방문설치, 사용설명

시중에 없음



마이크 마이크

시중에 없음



특징 : 마이크와 2m거리에서 작은 소리에도 청아하고 신명나는 소리로 화답!

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