

강소연의 **수행 다이어리**

⑩ 바탕자리(2)

‘존재의 감옥’서 탈출하는 법

불교란 존재(개념 또는 덩어리)를 분해해서 보는 방법을 가르쳐 준다.

현상을 꿰뚫어 보아 그것이 ‘어떻게 만들어지고 있는지 요소들과 과정들’을 파헤친다. 그러면 ‘무상·고·무아’라는 진리가 드러난다. 대상을 꿰뚫어 그 실체를 보는 마음을 빤야(통찰지)라고 한다. 막연히 ‘내 몸과 마음’이라고 인식했던 ‘덩어리’를 빤야로 ‘분해’해 보면, 그것은 ‘안이비설신의(眼耳鼻舌身意)’와 ‘색성향미촉법(色聲香味觸法)’의 끊임없는 만남과 그것의 무상한 전개임을 알 수 있다.

이 전개를 오온(五蘊, 색-수-상-행-식)이라고 한다. 우리는 몸을 가지고 있는 한, 6근과 6경의 끊임없는 만남을 피할 수 없다. 이러한 ‘만남(촉, 觸)’을 통해 ‘느낌(수, 受)’이 일어나고, 이는 ‘인식과 분별(상, 想)’을 일으켜 ‘좋다 또는 싫다’로 반응(행, 行)하게 된다. 인식과 분별 작업에는 에고로서의 나(말라식)와 무의식(아뢰야식)이 이미 개입되어 작용한다. 그것은 ‘알아차림’하지 않는 한 끊임없이 ‘탐진치(貪瞋癡)’로 반응한다.

‘나’라는 ‘존재의 감옥’에서 탈출하기

이것과 저것이 만나 연기(緣起)되어 일어난 것에 대해 ‘취착’하면서, 다양한 오염 요소들(불선심소)이 줄줄이 작용하여 고통이 전개된다. 내 몸과 마음, 이것을 덩어리로 인식하는 한(즉, 분해해서 보지 않는 한) 그것에 휘둘릴 수밖에 없다. ‘존재’라는 것은 모두 ‘조건 지어져서 형성되는 것’이다. 이것과 저것이 서로서로 맞물려 족쇄 채워진 조건들의 감옥이다. 이것과 저것이 만나 결속되어 일어나는 것을 연기(緣起)라고 한다.

붓다께서는 통찰지로 모든 존재의 결박을 보셨기에 ‘존재는 고(苦)’라는 진리를 천명하셨다. 다시 정리하면, 우리의 실체는 ‘조건의 결박으로서의 덩어리’라는 것이다. 그래서 존재는 그 자체로 감옥이다. 그것이 감옥임을 깨닫지 못하는 한 자유는 없다. ‘존재의 감옥’에서 탈출하는 방법을 가르쳐 주신 분이 바로 석가모니 붓다이시다. 존재(덩어리)를 해체해서 보는 방법! 그것은 ‘사마타+위빠사나’[정혜쌍수定慧雙修 또는 지관겸수止觀兼修]다.

사마타 수행이란 하나의 대상에 몰입함으로써 몸에 붙어있는 의식을 (몸으로부터) 분리시켜 마음을 해방시키는 작업이다. (6근과 6경의 만남으로) 끊임없이 일어나는 동요의 마음을 하나의 대상에 잡아매어 둔다. 지속적 집중으로 마음의 분리가 일어나고 마음은 절대 고요에 든다. 그러면 그 자리에서 대상을 꿰뚫는 빤야(통찰지)가 발사된다. 빤야가 작동하기 위해서는 사마타가 필수이다. ‘사마타’를 한자로 번역하면 ‘정(定, 고정하다, 안정하다)’ 또는 산란한 마음을 멈춘다는 의미로 ‘멈출 지(止)’가 된다. 빤야는 ‘통찰하여 깨닫다’라는 의미로 ‘혜(慧)’로 번역된다.



개가 달 봤다, 이제 달이 개를 본다. ©강소연

‘나’로부터 ‘의식의 분리’가 필수!

사마타의 과정을 요약하면 다음과 같다. ① 하나의 집중 대상(집중점)을 형성하고 마음을 그것에 고정시킨다 → ②(자꾸 산만해지는) 마음을 의식적으로 집중 대상에 부단히 붙여놓는다 → ③그 상태를 유지하면 대상이 뿌옇게 흰 구름처럼 보인다(니밋따) → ④대상이 점점 커지고 투명해지고 밝아진다 → ⑤(의식이 대상에 붙어 있으므로, 몸이 의식으로부터 놓여나서 자연 상태로 돌아가) 몸의 정화가 일어난다. → ⑥(‘나’는 사라지고) 대상만이 홀로 찬란하다(무량광 또는 여의주). → ⑦‘대상’과 그것을 ‘아는 마음’만 있다. → ⑧끝없는 바탕의식(반응 없이 아는 마음)과 하나가 된다(그 자리에서 ‘나와 세상’을 관조한다).

원리는 간단하다. 집중 대상에 의식을 붙여 둠으로써 의식이 (더 이상 ‘나’에게 붙어 있지 않고) ‘분리’가 일어나고, 대상에 붙어 있던 그 의식마저 떨어져 나가고, 결국 바탕의식이 드러나게 된다는 것이다. 이러한 사마타의 과정을 석가모니 붓다께서는 심(尋, 일으킨 생각) → 사(伺, 지속적 고찰) → 희(喜, 분리에 따른 희열) → 락(樂, 괴로움도 기쁨도 없는 지극한 평온한 사념청정捨念淸淨)으로 말씀하셨다.

개가 달 봤다, 이제 달이 개를 본다

이 과정을 ‘개와 달’에 비유해 보겠다. 평생 냄새를 쫓아 바닥만 킁킁대던 개가, 누군가(선지식이) 천공의 달을 가리키자 처음으로 고개를 든다. 그리고 달을 응시한다. 킁킁대는 분주한 행위는 평생을 욕망(또는 집착)의 노예로 자각 없이 사는 나의 모습이다. 천공의 달을 응시하는 행위는 하나의 대상에 집중하는 사마타 수행이다. 계속 끈질기게 달을 응시하니, 개에게 붙어있던 의식이 분리되어 달에게 가서 붙는다. 의식은 개로부터 분리되어 달과 하나가 된다. 이제는 반대로 저 아래에서 킁킁대는 개를 내려다본다. 달빛은 지상의 개만 비추는 것이 아니라, 온 세상을 비춘다. 달은 창공 그 자체가 되어 세상을 관조한다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑩ 우리 아이 키 크는 영양제

‘키 크는 약’은 없다

“약사님, 우리 아기 키 크는 영양제 추천 좀 부탁드려요.”

“아이가 또래에 비해 많이 작은 편인가요?”

“네. 좀 작은 편이어서 스트레스가 심해요.”

“키 크는 데에는 사실 밥 잘 먹고 잠을 잘 자는 게 가장 중요해요! 밥은 골고루 먹어요? 수면 습관은 어때요?”

“편식을 좀 하긴 하는데 그래도 반찬 투정이 심하진 않아요. 그래도 요새 잠은 잘 자는 것 같은데요.”

“몇 시에 자서 몇 시에 일어나요? 통잠은 자죠?”

“통잠이요? 아, 훈련소에 있으니까, 밤 10시쯤 자서 아침 6시쯤 일어나려나?”

“네? 자제분이 나이가?”

“스물두 살이에요. 훈련소에 있어요.”

“성장판이 이미 닫혔을 거 같은데요.”

오늘은 모든 부모들의 관심사인 ‘우리 아이 키 크는 약’에 대해 한 번 알아보겠다.

결론부터 말하자면 약국에는 ‘키 크는 약’이란 것은 없다. 좀 강하게 말해서 오해가 있을 수 있는데, ‘키 크는 약’이라기보다는 성장에 방해가 되지 않게 결핍이 발생하지 않도록 필요한 영양소를 적재적소에 공급해 주는 영양제가 있을 뿐이다.

쉽게 설명하자면, 성장기에는 키가 크기 위해 뼈가 자라야 하고, 그에 맞추어 혈액·근육·인대도 함께 성장해야 하는데, 각 단계마다 필요한 영양소의 종류는 다양하다. 어느 한 부분에서라도 영양소가 부족하면 성장을 방해하는 원인이 되어, 키가 잘 자라지 않을 수 있는 것이다.

대표적으로 단백질은 성장판과 뼈, 근육 형성에 필요한 기본 재료이며, 칼슘은 뼈의 형성과 성장판의 발달에 중요한 영양소이다. 그렇기에 대부분의 성장 영양제는 칼슘과 단백질을 기본으로 여러 다른 영양소를 조합하여 제품화된다.

칼슘의 흡수를 촉진하는 비타민 D, 뼈의 밀도를 유지하는 마그네슘, 뼈 단백질 생성에 관여하여 골밀도를 강화하는 비타민 K 등이 대표적인 성장 영양제의 주요 성분이다.

이 외에도 성장호르몬 분비를 촉진하는 아연, 콜라겐 합성과 뼈 형성에 도움을 주는 비타민 C, 세포의 성장과 발달에 중요한 비타민 A와 오메가-3 역시 성장과 키 발달에 필요한 영양소이다.

요즘 약국에서 자주 찾는 영양제 중에 어린이 키 성장에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 원료로 인증 받은 HT042라는 성분이 있다. 매체를 통해서도 흔히 접할 수 있는 유명한 성분인데, 이 성분은 천연물 생약인 황기, 백출, 당귀 추출물을 혼합한 원료이다. HT042는 성장판 연골세포를 자극하여 골단판 성장을 유도하고, 인슐린 유사 성장인자(IGF-1)의 분비를 촉진하여 뼈 성장에 도움이 되며, 성장호르몬 작용 효율을 높여 성장 반응을 촉진한다고 알려져 있다.

HT042는 건강기능식품 원료 중 유일하게 키 성장에 도움이 될 수 있다는 연구 결과가 있는 물질이다. 임상시험 결과를 간단히 소개하면, 6~8세의 키가 하위 25% 어린이들이 6주간 이 성분을 섭취하였을 때 그렇지 않은 아이들보다 0.29cm 더 성장한 것을 확인할 수 있었다. 그리고 키가 하위 10% 미만인 아이들 집단에서는 대조군보다 평균 0.45cm 더 성장했다고 하니, 키가 많이 작은 어린이의 성장에 더 효과적이었다고 할 수 있겠다.

‘에계, 겨우 0.5cm도 안 되잖아?’라고 생각할 수도 있겠지만 누군가에게는 그 수치도 엄청난 의미를 지닐 수 있는 것이며, 평균값이 저 정도이니 그보다 더 큰 효과를 본 사람도 있을 것이다.

HT042가 포함된 영양제는 성장 영양제 중에서도 꽤 고가에 속하므로 6개월 이상 섭취한다고 가정할 때 비용 대비 효용을 잘 고려하여 섭취 여부를 결정해야 할 것이다.

사실 성장에 필요한 많은 영양소 중 어떤 것이 결핍되어 아이의 성장에 방해가 될지는 알기 어렵다. 아이의 식습관과 생활습관을 면밀히 파악하여 추측 가능한데, 그 추측을 하기란 여간 어려운 것이 아니다. 우리 아이에게 가장 필요한 영양소를 선별하여 섭취할 수 있도록 영양제를 선택하려면 어떻게 해야 할까?

고개를 들어 제목을 보자! ‘동네약국 사용설명서’라고 적혀있지 않은가!

약국을 찾아가서 약사님과 상담을 통해 아이의 성장에 필요한 영양소를 추천받으면 될 것이다.

키가 크기 위해서는 영양제 섭취도 필요하지만, 그보다 생활습관 개선이 우선시되어야 한다.

성장호르몬은 보통 밤 10시에서 새벽 2시 사이에 가장 활발하게 분비되므로 그 시간대에 충분한 수면을 취하는 것이 좋다. 농구, 줄넘기, 수영 같은 뼈와 근육을 자극하는 운동을 선정하여 꾸준히 하고 하루 20~30분 정도는 가볍게 햇볕을 쬐는 것을 추천한다. 또 인스턴트 식품이나 당분이 과다한 음식을 피하고 균형 잡힌 식사를 하는 것이 좋다. 결국 잘 먹고 잘 자고 신나게 뛰어노는 것이 키 성장에 가장 좋은 방법이라는 뜻이다.

정말 키 때문에 스트레스를 받아 그것이 질병의 영역에 들어갔다고 생각될 때는 병원을 방문하여 성장판 검사를 받고, 성장호르몬 주사를 처방받아 투여하는 것을 상담 받아 보는 것이 가장 확실한 방법이다. 치료는 치료이고, 영양제는 영양제일 뿐이다.

다시 한 번 말하지만 ‘키가 크는 약’은 없다. 하지만 키가 잘 자랄 수 있도록 도와주는 영양제는 있다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

한국불교 대표방송 BTN

함께 이룬 30년
다시 뛰는 BTN

BTN불교TV를 향한 성원에 감사드리며,
더 좋은 프로그램으로 보답하겠습니다



뜰 앞의 잣나무
본 목 12:00 재 목 22:30 / 일 15:00



문광스님의 한국학 에세이
본 화 07:30 재 화 19:30 / 토 12:00



진명스님의 지대방 시즌3
본 화 12:00 재 화 22:30 / 토 16:00



자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2
본 금 08:30 재 금 19:30 / 토 15:00



법장스님의 투게더
본 금 07:30 재 금 16:00 / 일 23:15



다여스님의 땅설법
본 월 13:00 재 월 22:30 / 토 19:30



고인사이드 글로벌
본 수 07:30 재 수 20:30 / 토 08:30



꽃보다 출가
본 화 09:30 재 화 21:30 / 수 16:30



마음 여행을 위한 GPS 명상
본 수 13:00 재 수 23:15 / 일 14:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300