Buddha's Detox

현대불교 신년특집



프롤로그

三毒을 Detox하라

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

디톡스는?

현대인들에게 유행처럼 인기를 끌고 있는 것 중의 하나가 '디톡스' (detox)다. 디톡스는 인체 유해 물질인 '독' (毒)을 해소하는 것을 일컫는 말로 흔히 유해물질이 몸 안으로 과다하게 들어오는 것을 막고 장이나 신장, 폐, 피부 등을 통한 노폐물의 배출을 촉진하여 몸을 건강하게 하는 것을 칭한다.

진짜 이것만 먹으면 몸에 좋을까?

우리 사회에서는 디톡스 열풍이 불고있다. '해독주스' 등 칼로리를 줄이며 다이어트 효과를 노린 디톡스 음료가 유행하고 있다. 서구사회에서 유행한 레몬 해독법을 시작으로 사과 디톡스, 파인애플 식초 활용, 커피 다이어트, 아보카도 · 깔라만시 해독, 생양파 생식 등 다양한 디톡스 방법이 소개됐다. '슈퍼푸드' 라 하여 다양한 영양소를 섭취가능한 음식을 통해 한 종류 음식으로 하는 디톡스도 유행했다. 여기에 물만 마시거나 단식을 하는 등의 방법도 알려졌다.

문제는 디톡스만 하면 건강을 지킬 수 있을 것처럼 인식됐다는 점이다. 일부 언론은 마치 이것만 하면 건강을 지킬 수 있을 것처럼 소개했다. 디톡스를 맹신하는 이들은 탈수 증상 등 부작용을 디톡스 효과로 착각하여 이를 홍보하기도 했다.

이런 와중에 디톡스에 따른 부작용을 호소하는 이들은 점점 늘어났다. 최근 청와대 국민청원 게시판에는 SNS에서 판매 중인 '파인애플 발효식초' 를 먹고 장 트러블과 월경 이상 등 부작용을 겪었다는 청원 글이 올라왔다. 해당 제품으로 인해 부작용을 겪은 사람은 이 식초를 먹고 부정출혈 발생에도 부작용인지조차 몰랐다고 토로했다.

상황이 심각해지자 정부가 디톡스에 대한 과장 광고 단속에 나섰다. 식약처는 최근 다이어트와 디톡스에 효과가 있다고 허위 과장 광고를 한 소위 '클렌즈 주스' 판매업체 97곳을 적발했다. 대부분 디톡스 효과를 부풀린 부분이 문제로 지적됐다.

이들 광고만 보면 디톡스의 효과는 다양하다. 먼저 장을 깨끗이 하는 효과가 있다고 하며, 혈관을 건강하게 해주고 피부미용에도 도움이 된다고 한다. 매력적이다. 이처럼 독을 해소하는 디톡스가 문제되는 것은 왜일까.

진짜 '독'은 '탐진치'다

우리 몸을 맑게 하는 디톡스는 바람직하다. 하지만 과도한 집착은 오히려 우리의 몸을 해친다.

정지천 동국대 한의학과 교수는 "몸에 좋다고 해도 과도하면 균형을 잃게 되고, 오히려 건강을 해치게 된다"고 설명했다. 정 교수는 "건강에 대한 집착마저도 끊을 필요가 있다. 평소에 살아온 삶을 유지하면서 조금씩 균형있는 생활습관으로 갖춰나가는 것이 중요하다"며 "불교에서는 이러한 과도한 집착에 대해 경계한다"고 말했다.

불교에서는 이러한 집착을 '탐진치' (貪瞋癡) 삼독(三毒)으로 표현한다. 진짜 독인 것이다. 탐을 내고 그칠 줄 모르는 욕심과 노여움 그리고 어리석음이야말로 우리의 마음과 몸을 해친다.

불교의 수행목표는 탐진치의 단절이다. 과도한 디톡스는 탐심(貪心)과 연결된다. 탐욕은 무언가를 갖고 싶어서 그것에 집착하는 것이다. 일반적으로 말하는 욕심 정도가 아니라 과도한 집착에 가까운 마음을 내는 걸 말한다. 재물이나 물건에 대한 탐욕이 대표적이고 명예와 이익을 탐하는 것도 해당한다. 식욕이나 색욕 등도 빠지지 않는다. 건강을 위해 과도하게 건강음식을 섭취한다면? 이 또한 건강을 해치는 일이 되는 것이다.

진에(瞋恚)는 화를 내는 것이다. 자기의 뜻대로 되지 않는다고 분노하는 것이 일반적인 유형이다. 이런 분노에는 단순한 화만 있는 게 아니라 남에 대한 시기와 질투까지 포함되어 있다. 화를 내는 것은 아주 간단한 일이지만 불교에서는 진에가 가장 다스리기 어려운 것으로 본다.

우치(愚癡)는 어리석음을 말한다. 세상의 이치를 이해하지 못하거나 자기 앞에서 일어나는 일들에 대해 판단할 능력이나 눈이 없는 것을 말한다.

불교에서는 이 세 가지 독소가 없어지면 인생이 행복해진다고 한다. 큰 번뇌가 없으니 마음이 편안해지고 사는 게 가벼워진다. 탐진치를 줄이는 것이 진정한 디톡스가 아닐까?

새해, '삼독'을 디톡스하자

최근 탐진치 삼독은 새로운 분야까지 퍼지고 있다. 디지털 분야다. 특히 SNS 등에서 익명을 통한 폭언과 막행을 비롯해 잔혹 범죄가 증가하고 있다.

대검찰청 범죄동향 리포트에 따르면 살인, 강도, 방화, 성폭력 범죄를 집계한 '강력범죄' 는 2016년 3만 2919건에서 2017년 3만5954건으로 증가했으며, 2018년에는 1분기 7302건과 2분기 8868건을 더해 상반기에만 1만 6170건으로 집계됐다. 2017년 상반기 1만 5848건에 비해 증가한 수치다. 전체 범죄가 감소 추세인 것에 비해 강력범죄율이 대폭 늘고 있다. 청소년 강력범죄도 늘어 2007년 2.2%에서 2016년 4.4%로 해마다 꾸준히 증가하고 있다.

이들 중 약 30%가 분노로 인한 우발적 범죄에 속한다. 순간적으로 욱하는 감정으로 강력범죄를 저지르는 것이다.

건강보험심사평가원 빅데이터에 따르면 분노조절 장애를 포함하는 '습관 및 충동장애' 로 진료를 받는 사람이 한 해 6000여 명에 달한다. 2013년 4934명, 2014년 2962명, 2015년 5390명, 2016년 5920명으로 4년 새 20%넘게 늘었다.

삼독을 제거하는 진정한 의미의 디톡스가 필요한 이유는 여기에 있다. 불교에서는 이런 삼독을 제거하는 길로 계정혜 삼학을 닦으라고 설한다. 계(戒)는 근본적인 어리석음으로 인해 저질러 왔던 몸과 마음의 잘못을 저지르지 않게 하는 수칙으로 삼학을 닦는 첫 관문이다. 음식뿐만 아니라 유해물질로 가득찬 환경을 바꾸고, 특히 마음 속의 스트레스를 불러일으키는 분노, 짜증 등을 다스리는 명상도 넓은 의미의 해독이라 할 수 있다.

삼독의 디톡스를 위해서는 새로운 생활 수칙(戒)이 필요하다. 새해를 맞아 우리 몸과 마음 속에 켜켜이 묵은 독을 빼기 위해 행동수칙을 정해 새롭게 하는 계기를 삼아보는건 어떨까.

