

강소연의
수행 다이어리

③ 힘 빼기

'힘' 빼고 무의식의 자연 호흡 회복해야

수행할 때 중요한 것은 '힘 빼기'이다. 특히 화두 참구와 같은 사마타 수행의 경우, 하나의 대상에 계속 집중하는 방식을 택하기에, 집중이라는 강한 의도가 일어나면 몸에 힘이 들어갈 수밖에 없다. '호흡' 또는 '이뭣고' 등 집중 대상을 설정하면, 자신이 기존에 노력하던 방식대로, 마치 100m 계주인 양 주먹을 꼭 쥐고 목표를 향해 힘껏 뛰게 되는데, 이는 처음이라 달리 방법을 모르기 때문이다.

집중과 긴장

수행에 있어 하나같은 강조점은 '긴장을 풀고' '편안하게' '자연스럽게'다. "하나의 대상에 계속 집중하되 힘을 빼라니?" '집중과 그것의 유지'를 위해 당연히 용을 쓰게 되고, 그러면 몸에 힘이 들어가기 마련이다. 긴장을 풀면 집중이 안 되고, 집중하면 긴장이 들어간다. 테니스 선수들이 스윙할 때 어깨에 힘을 빼는 데에만 3년 이상이 걸린다고 한다. 그만큼 '집중과 긴장'은, 아직 자아와 분리하여 관찰하는 방법을 모르는, 수행 초보에게는 어려운 숙제다.

하지만, 꾸준히 좌선하다 보면 어느 순간 저절로 힘이 빠지는 때가 온다. 필자가 사마타 수행을 처음 접했을 때, 약 8시간이 넘으니 몸의 힘이 저절로 빠졌던 기억이 난다. 몸의 무상성으로 인해, 긴장 상태가 그렇게 오래도록 지속될 수는 없는 노릇이기 때문이었다. 처음 좌선할 때는 저절로 힘이 빠질 때까지 좌선을 유지하는 방법밖에는 없다. 하지만, 이같이 장기간의 좌선에는 법사의 지도와 도반의 호법이 필수이다.

자연 호흡 · 상태

수행할 때, '힘 빼기' 또는 '자연 호흡'이라는 과제는 결코 쉽지 않다. 수행하려는 '의도'와 함께 일어나는 '집착(또는 취착)'을 빼라는 것인데, 이는 '자아(에고ego)' 의식과 연관되어 있기 때문이다. 즉, '힘 빼라'는 것은 '나(자아)를 빼라'는 말과도 같다. '에고'를 빼고 '자연 상태의 나'를 관(觀)한다는 것은 어느 정도 숙달되어야 가능하다. '자연 호흡'이란 잠잘 때의 호흡과 유사하다. 그때는 의식은 없고 무의식만 있는 상태다. 이렇게 자아의식이 쉬는 상태에 자연 호흡으로 전환된다. 자아 의식은 '내가 있다'는 착각(치癡)을 바탕으로 갈애(탐貪)와 분심(진瞋)으로 나타난다.



내가 나를 내려다 본다. Copyright 강소연

수행 초기 자꾸만 들어가는 '힘'
'자아'와 연관된 집착서 비롯돼

수행 초기에는 이 같은 집착으로 상체에 긴장이 몰려 상기병이 오기도 하고, 또 무조건 오래 버티다 보니 허리와 고관절에 관절통을 앓기도 했다. 우리는 잘못된 교육 환경 탓에, 무조건 열심히 또는 맹목적으로 잘하려는 습관이 이미 들어있다. 긴장을 인위적으로 풀 때면, 그것과 동시에 몸을 지탱하던 풍대(風大)도 빠져 버려 좌선을 유지할 수 없거나 혼침으로 들어가 집중을 이어갈 수가 없었다. 그래서 한동안 수행에 어려움을 겪기도 했다.

'자연', 유지가 관건

사마타이건 위빠사나이건 자연 상태의 수행이 강조되는 이유는 다음과 같다. 사마타의 경우, 몸에 힘이 빠져야 '자연 상태'로 돌아가고 자연 상태로 몸이 이완되어야 '몸의 정화'가 일어난다. 몸의 정화가 일어나면 '삼매'로 들어갈 수 있다. 위빠사나의 경우, 있는 그대로의 '오온' 관찰을 목표로 한다. 자연 그대로의 '법(法)'을 보면, 그것의 본질인 '무상·고·무아'가 드러난다. 그런데 '오온'이 아니라 '오취온(五取蘊)'으로, '취착(取着)'이 개입된 상태에서는 있는 그대로의 법의 현상을 볼 수가 없다.

'힘 빼는' 다양한 방법

'힘을 빼던' 아니면 '힘이 빠질 때까지' 계속하던 수행을 반복하다 보면, 다양한 방법을 구사하게 된다. (1)하늘에서 스스로를 내려다보는 것처럼 조감도 시점에서 바라본다. (2) 바탕자리(허공)로 의식을 전환한다. 바탕자리의 큰 시점에서 나를 관조하면, 자의식이 작동하지 않고 객관적으로 나를 바라보게 된다. 이에 자동으로 힘이 빠지고 자연 상태로 돌아간다.

또 자연 호흡 전환 방법은 다음과 같다. (1) 호흡을 세는 수식관을, 호흡이 잠잠해질 때까지 한다. 호흡이 안정되면 집중점에 집중을 살포시 갖다 얹는다. (2)'나는 잠을 자고 있다'고 상상하면서, 한 마리 짐승의 숨소리처럼 새근새근 저절로 풀무질되는 가죽 푸대(몸)를 본다. 의식의 개입 없이 내버려 둔 자동적인 숨 상태이다. (3)들숨날숨의 전 과정(처음-중간-끝)을 놓치지 않고 관찰한다. 이렇게 숨의 전체를 보아도 바로 자연 호흡으로 전환된다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

③ 내 몸에 맞는 영양제 고르는 방법

내 몸에 맞는 약은 '스스로' 고르자

"약사 양반, 약국에 이거 있는가?"

가끔 약국에 방문하시는 어르신이 다짜고짜 내 눈앞에 핸드폰을 들이민다.

제품의 형태가 눈앞에서 흐릿하게 아른거린다.

'벌써 노안이 온 건가. 어디선가 본 제품 같은데… 잘 안 보이네.'

눈을 비비고 다시 보아도 여전히 사진이 흐리다.

"아버님, 사진을 너무 흔들리게 찍으셨는데요.."

문제는 내 눈이 아니라 어르신의 수전증이었다.

아니면 대충 사진을 찍어 전송한 어르신 친구분의 무심함이 문제였을지도 모른다.

가까스로 알아본 사진 속의 제품은 생약 성분으로 된 협심증 치료에 사용하는 일반의약품이었다.

"내 친구가 이게 그렇게 좋다던데!"

"어떤 점이 그렇게 좋다고 하시던가요?"

"몰라~ 그냥 좋데!! 친구 딸래미가 사준 건데 나도 한 번 먹어보래~."

"아버님, 이건 심장 혈관이 좁아져서 답답하고 가슴에 통증이 있거나 숨쉬기가 힘들 때 치료 목적으로 드시는 일반의약품이에요. 그냥 막 드시는 영양제가 아니에요. 심장에 문제가 없는 분이 드시면 부작용이 있을 수도 있어요."

"이거 먹으면 잠도 잘 오고 편하다고 하더라고! 하나 줘. 그냥 하나 줘. 나도 먹어보게~."

오늘 하려고 하는 이야기는 약국에서 자주 찾는 이 세상에서 가장 좋은 약, 바로 내 친구가 먹는 약에 관한 것이다.

위 예시와 같이 누군가에게는 좋은 약이 다른 누군가에게는 독이 될 수도 있다.

우리가 흔히 먹는 박카스는 아주 유명한 피로회복 드링크지만, 카페인이 들어있어 수면에 방해가 될 수 있다. 파킨슨병 치료를 위해 레보도파라는 성분의 약을 복용 중인 누군가에게는 약의 효과를 줄여 병의 증세가 깊어지기도 한다.

편하게 복용하는 비타민C 역시 위가 약한 사람에게는 위장장애나 구토, 복통을 일으킬 수 있으니 주의해야 한다.

이처럼 모든 사람, 모든 증상에 좋은 약이란 세상에 없다.



Copyright Freepik

사람마다 맞는 약은 '천차만별'
지인 추천 말고 약사에게 묻길

사람마다 가진 질병이 다르고 몸의 상태가 다르기에 모든 병을 치료 가능한 '만병통치약'이라는 것은 존재하지 않는다.

세상에는 수많은 약이 존재한다. 그리고 세상에는 수많은 사람이 있다.

그 사람들은 각자 생활습관과 식습관이 다르고, 유전적인 이유로 몸에 부족한 영양소가 있어서 생활에 불편함이나 고질적인 질병을 지니고 살아간다.

그것은 고혈압일 수도 있고, 고지혈증일 수도 있고, 당뇨일 수도 있다.

심각한 질병이 아니라도 단순히 어깨가 잘 뭉치거나, 담이 잘 걸리거나, 배탈이 자주 나는 등의 불편함이 바로 내 몸이 어떤 상태인지, 어떤 영양소가 부족한지를 넌지시 알려 주고 있다는 것이다.

영양제를 비롯한 약은 각각 성분과 조성이 다른데 그 성분들이 자신의 질병과 영양학적 불균형을 해결해 줄 수 있는 것이라면 그것이 바로 자신에게 딱 맞는 약이다.

그러나 나에게 알맞는 약이 다른 사람에게도 적합한 약이라는 보장은 없다.

물론 지인의 추천으로 좋은 영양제를 고르는 행위가 잘못되었다고 비난하는 것은 아니다.

다만 약국에서 영양제를 선택할 때는 나의 건강 상태를 잘 설명하여 나에게 가장 잘 맞는 영양제를 추천받을 것이 좋지 않을까?

약국에 가서 영양제를 구매할 때는 세 가지 정도만 미리 생각하여 약국을 방문해보자.

첫째, 내가 어떤 종류의 불편함을 느끼는가?

예) 잠을 깊게 못 자고 피로감이 심하다.

둘째, 내가 평소 어떤 질병이 있으며, 어떤 약을 복용 중인가?

예) 혈압과 콜레스테롤 수치가 높아 병원에서 처방받은 약을 복용하고 있다.

셋째, 내가 이 제품을 복용함으로 인해 향후 어떠한 결과를 기대하는가?

예) 잠을 푹 자고 생활에 활력이 좀 생겼으면 좋겠다.

이 정도만 미리 생각하여 약국을 방문해 상담을 받는다면, 아마도 당신은 아주 높은 확률로 당신에게 딱 맞는 영양제를 추천받을 수 있을 것이다.

친구의 경험에 귀를 팔랑거리기보다는, 내 몸이 나에게 전하는 말에 진중히 귀를 기울여 보자.

우린 친구의 경험과 추천이 그리 믿을 만하지 않다는 것을, 주식 투자 경험에 빗대어 이미 몸서리치게 알고 있지 않은가!



임종섭
울산희망약국 대표약사

