

강소연의 **수행 다이어리**

⑯ 아나빠나 삿띠 2

‘알아차림 지점’의 중요성

아나빠나 삿띠. ‘아나빠나’란 ‘들임(아나āna: 받아들임)과 버림(빠나 āpāna: 내보냄)’이란 뜻이다. 공기가 몸 안으로 들어오고 또 몸 밖으로 버려진다는 뜻이다. ‘호흡’, ‘숨’, ‘몸’ 또는 ‘내가 숨을 쉰다’라는 개념은 자칫 수행의 큰 방해가 되기 때문에, 그저 공기의 ‘들어왔다 나감’이라는 ‘있는 그대로(실재實在)’의 현상을 보아야 한다. 자연적인 또는 자동적인 공기의 들어옴과 나감을, (내 것이 아닌) 조건 지어져 생멸하는 그 무상한 움직임을, ‘삿띠(알아차림)한다’라는 뜻이다. 그런데 여기서 ‘어디에서 알아차리냐’는 것이 중요하다.

“전면에 알아차림을 확립하고”

“여기 비구는 숲속에 가거나 나무 아래에 가거나 빈방에 가거나 하여, 가부좌를 틀고 상체를 곧바로 세우고 **(숨의) 입구 주위에 알아차림을 확립하여** 앉는다.” 〈아나빠나삿띠 수타 Ānāpānasati sutta(출입식념경出入息念經, M118)〉의 앞부분 말씀이다. 또 〈마하사티파타나 수타 Mahasatipatthana sutta(대념처경大念處經, D22)〉의 앞머리에도 “비구들이여, 여기 비구는 숲속에 가거나 나무 아래에 가거나 외진 처소에 가서 가부좌를 틀고 몸을 곧추세우고 **전면에 마음챙김을 확립하여** 앉는다.”라고 쓰여 있다.

해탈로 가는 ‘유일한 길’이라고 석가모니 붓다께서 역설하신 사념처(四念處) 수행은 “숨의 입구 주위(인중 자리)에 알아차림을 확립하여 앉는다” 또는 “전면에 마음챙김을 확립하여 앉는다”라는 전제 조건에서 시작한다. 사실 여기서부터 콱 막힌다. “아니! **전면에 알아차림을 고정**시킬 수 있다면, 수행 끝난 것 아냐?” 알아차림의 지속을 늘려가는 것, 바탕자리의 하나됨을 것을 유지하는 것, 자나 깨나 알아차림이 확립돼 있는 것. 그것이 수행의 과정이자 목표인데, 경전 말씀의 시작부터 너무 높은 수준의 전제 조건이 제시된 건 아닌가.

‘전면’은 어디인가?

전면에 알아차림을 고정하기 위한 방편으로 ‘인중 부위의 허공’을 〈청정도론〉에서는 설정하고 있다. (그림 참조) 말 그대로 바로 ‘코앞’에서 숨을 알며, 알아차림을 유지한다. 윗입술 바로 윗부분이자 코의 바로 밑부분에 해당하는 인중 부위의 들숨과 날숨의 바람의 움직임을 본다. 그런데 알아차림을 움직이지 않고 ‘그 자리’에서 고정시켜 놓고 대상을 보는 것이다. 이게 말이 쉽지, 쉬운 게 아니었다. 그 의미를 체득하고 “아! 석가모니 붓다는 천재시구나!”라며 무릎을 치게 되기까지는 수년이 걸렸다.



“숨의 입구 또는 전면에 알아차림을 확립하고 앉는다.” 〈대념처경〉 ©강소연

처음에는 사마타 수행방식으로 기를 쓰고 집중을 하다가 상기병(기운이 몸의 상체인 머리와 어깨 쪽으로 몰려 생기는 울체 증상)이 와서 혼이 나기도 했다. 한동안 수행을 멀리했다. 수행을 제대로 하면 몸이 더 좋아져야 하는데, 몸이 더 망가지다니. 뭔가 잘못하고 있는 것이었다. 우리는 평생을 로바(Lobha, 탐심)의 에너지로 살았으니 수행 역시 로바로 하게 되는 것이다. 삼매 체험을 한 번 했다고 섣불리 위빠사나를 하겠다고 덤비면 큰코다친다는 것을 알았다. 위빠사나 수행을 가능케 하고 그것의 든든한 버팀목이 되는 것이 결국 꾸준한 사마타 수행이라는 것을 고생을 하고서야 알게 됐다.

내 몸 밖, 나로부터 ‘분리’된 지점

중요한 것은 몸과 살짝 떨어져 분리된 지점이어야 한다는 것이다. ‘내 몸 밖’에서 숨이라는 실재를 감지할 수 지점은 사실 여기(인중 위 허공)밖에는 없다. 몸 안에서 숨에 대한 인식은 수[受: 느낌] 관찰로 전환된다. 길을 걷다가도 이 자리로 의식이 분리가 되면, 초선(初禪)의 희열(멀리 떠남 또는 분리에서 오는 희열) 상태를 맛볼 수 있다.

몸에서 떨어진 지점이지만 숨이라는 실재를 볼 수 있는 곳. 몸에서 ‘분리’된 지점의 중요성을 언급했는데, 그 이유는 그래야 ‘식(識: 의식)’이 아닌 ‘지(智: 지혜)’로 대상을 볼 수 있기 때문이다. 아나빠나 삿띠로 바로 ‘나’로부터 분리된 ‘지(智)’를 (개념으로가 아니라) ‘실재적으로’ 밝힌다.

에고(내 몸과 내 마음)와 함께 발동하는 ‘아는 마음’인 의식은 ‘대상과의 동일시’가 본인이 하는 일이기에 관찰이 불가능하다. 마음이 대상에 붙어서 같이 돌아가면 그것은 업장이 된다.

하지만 ‘지’라는 불성(佛性)은 분리됐기에 반응하지 않고, 반응하지 않는 마음에서 대상을 분해해서 보는 통찰지가 발사된다. 대상의 생멸이 관찰되면 더 이상 업장은 만들어지지 않고, 업장은 정화의 길로 들어선다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑯ 파스 고르는 법

성분과 통증 위치 따라 파스 선택해야

“파스는 어디 있어요?”
“파스는 저 진열장에서 골라보시죠.”
“어떤 파스가 제일 좋아요?”
“어디가 어떻게 불편하신데요?”
“허리가 아파요.”
“갑자기, 아니면 좀 오래된 통증인가요?”
“잘 모르겠는데요. 뭐가 제일 좋으냐니까요?”
“허리 통증이면 넓은 습포제류가 좋은데….”
“(듣지 않음) 이게 제일 좋아요? 흰색 말고 살색은 없어요? 큰 거 싫은데. 냄새 안 나고, 효과 빠르고, 크기 적당하고, 제일 싼 걸로 주세요.”
“그럼 이 제품 어떠실까요?”
“아, 그냥 케토톱 주세요. 광고 많이 하더라.”

익숙한 전개다. 허탈하다. 약국의 30개가 넘는 파스 중 고객에게 적합한 제품을 선정해 떠올린 고민이 자본주의 마케팅 앞에서 무기력해지는 순간이다. 사실 그래도 된다. 케토톱은 좋은 제품이다.

케토톱은 케토프로펜이라는 비스테로이드성 소염진통제를 주성분으로 한 파스로 통증을 일으키는 물질의 생성을 막아서 효과를 낸다. 얇고 신축성이 좋아 신체 어느 부위에도 무난하게 사용 가능하며, 효과 역시 뛰어나 오랜 시간 많은 사람에게 사랑받는 제품이 됐다.

광고를 많이 하더라도 실제 제품 효과가 좋지 않으면 그 제품의 수명은 오래가지 못한다. 외모가 수려하고 말을 잘하는 사람이라도 겉만 번지르르하고 내면이 그렇지 못하면 주변에 사람이 모이지 않는 것과 마찬가지다. 반면 외모가 훌륭한 사람이 내면까지 갈고 닦은 선사라면 그 매력으로 꽃에 나비가 꼬이듯 주변에 사람이 끊이지 않을 것이다. 케토톱도 그런 제품이다. 하지만 더 좋은 선택이 있을 수 있다.

오늘은 약국에서 파스를 고르는 방법에 대해 간단히 이야기해보고자 한다. 첫 번째 기준은 성분에 따라 파스를 고르는 것이다. 파스는 주성분에 따라 크게 NSAID 계열의 소염진통제 파스와 한방 파스로 나눌 수 있고, 첨가제의 종류에 따라 시원한 쿨파스와 따뜻한 핫파스(고추 파스)로 나눌 수 있다.

NSAID 계열 소염진통제는 디클로페낙, 케토프로펜, 펠비낙, 록소프로펜 같은 성분들을 말한다. 성분마다 각각 특징이 있지만, 소비자의 선택 측면에서는 그리 중요한 요소가 되지는 않는다. 각 성분의 피부 투과도나 지속시간은 실제 파스 선택에 큰 영향을 미치지 않는다.

NSAID 계열의 파스는 종류가 가장 많기도 하고, 작용 속도와 효과 지속시간이 무난하므로 다친 직후부터 만성 통증까지 폭넓게 사용된다. 케토톱이나 아렉스 종류가 그것이다. 하지만 이 성분 중 일부는 빛에 대한 자극이 발생할 수 있어 햇볕을 직접 쬐지 않도록 주의해야 하며, 사용 나이 제한이 있는 제품들이 있어 아이와 함께 사용하려는 경우에는 유의해야 한다.

한방 파스는 황백, 치자, 위령선, 목별자 같은 포함된 약재 종류에 따라 여러 가지 제품이 있다. 보통 급성 통증을 일시적으로 완화시킨 후 혈액순환을 촉진, 점차 관절 및 근육의 염증성 물질과 노폐물을 제거해 진통 효과를 낸다. 따라서 오래된 만성 통증이나 체질성 통증, 냉증성 질환 등에 효과적이다.

파스를 보면 쿨(Cool), 핫(Hot) 표시가 된 것이 있는데, 쿨파스는 멘톨과 캄파라는 성분을 함유해 피부에 시원한 느낌을 주고, 피부의 열을 내리고 혈관을 수축시켜 염증의 확산을 막고 붓기를 줄여 준다. 즉시 생긴 통증이나 운동 중 타박상, 삠 등에 사용이 적합하다.

‘고추 파스’로 알려진 핫파스는 캡사이신, 노닐산바닐릴아미드를 함유한 제품을 말하는데, 이는 피부를 따뜻하게 해 모공을 열어 진통제 성분의 흡수를 돕고, 혈액 순환을 활발히 해 염증성 물질의 제거에 도움이 된다. 그래서 오래된 통증에 사용하는 것이 적합하다.

두 번째 파스를 고르는 기준은 통증 위치에 따른다. 파스에는 한 겹으로 얇고 크기가 상대적으로 작은 플라스타 제품과 두 겹으로 별도의 점착포가 있는 희고 두껍고 촉촉한 습포제라고 부르는 카타플라스마 제품이 있다.

플라스타는 케토톱 같은 얇은 살색 파스를 말하는데, 이 종류의 제품들은 접착력이 좋고 신축성이 좋아 움직임이 많은 관절 부위에 사용하기 적합하다.

두 겹의 카타플라스마 제품은 왜 이중으로 만들었을까? 이는 약물 부위의 접착력이 약해 따로 접착 부위가 필요했기 때문이다. 접착력이 약하기 때문에 피부 자극이 덜해 파스로 인한 알러지 증상이 있는 분들이 사용하기에 알맞다. 이 제품은 습포 형식으로 수분을 가둬 찜질 효과를 내어 통증을 줄여 준다. 크기가 크고 접착력이 약하므로 움직임이 적은 크고 넓은 등이나 허리에 사용하기 적합하다.

만약 파스를 붙이고서 피부가 가렵고 붓는 알러지가 생긴다면 이는 주성분에 의한 광과민성 알러지일 수도, 점착제에 대한 피부 알러지일 수도 있다. 그럴 때는 점착제가 없는 바르는 겔 타입 외용제를 선택할 수도 있고, 피부 자극을 줄인 하이드로겔 제형의 파스도 있으니 이를 선택하는 것도 좋은 방법이다. 복잡하다면 파스에 관해서는 이것만 외우자.

급성 통증에는 NSAID 성분의 쿨파스 제품.
오래된 통증에는 NSAID도 좋지만, 한방 파스나 핫파스 제품.
움직임이 많은 관절 부위에는 작고 얇고 잘 붙는 플라스타 제품.
움직임이 적고 큰 근육에는 넓고 두꺼운 카타플라스마 제품.

그것조차 외우기 귀찮다면 파스를 어디에 붙일 것인지, 언제부터 통증이 생긴 것인지, 피부 알러지가 있는지를 생각해 동네 단골 약국으로 가자. 그리고 약사님을 찾아라. 그러면 당신에게 필요한 파스를 딱 맞게 손에 넣을 수 있을 것이다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

