

강소연의
수행 다이어리

⑮ 아나빠나 삿띠 1

‘숨을 본다’는 것은?

숨을 본다는 것은? 현실로 돌아오는 작업이다. 우리는 몸이라는 현실을 무시하고, 평생을 개념 속에 산다. 병이라도 들어야 그제야 몸이 있는 줄 알고 주의를 기울인다. ‘숨쉬기’는 깨어 있을 때나 잠잘 때나, 살아 있는 동안에는 여실하게 운영된다. 하지만 우리는 숨을 자각하지 못하고 살아 왔고 또 살고 있다. 숨 관찰은 몸 관찰의 시작이다. 개념에서 벗어나 ‘법(法: 담마)’을 자각하는 시작이다. ‘법’이란 붓다의 가르침·진리·실상(實相: 만물의 있는 그대로의 참모습) 등 다양한 의미가 있는데, 여기서는 ‘실상(또는 실재實在)으로서의 법’을 말한다. 개념(빤야띠)과 실재(빠라마타)의 구분은 무아(無我)라는 진리를 터득해 가는 데 있어 기본이자 필수이다.

벌거벗은 숨, 체험하기

수행 초보자에게 호흡을 보라는 것은 그리 쉬운 일이 아니었다. 그 이유는 평생을 개념(나와 너, 사회와 세상, 가족과 직장, 실패와 성공 등)으로 살았기 때문에 갑자기 실재(호흡)를 보라고 하면 무엇을 봐야 하는지 헤맨다. 그래서 ‘개념’을 ‘개념’으로 타파하는, ‘무(無)의 개념’을 ‘공(空)의 개념’으로 타파하는 사마타 수행을 먼저 해야 한다. 사마타 수행을 통해 ‘의식’으로부터의 분리가 일어나야, 그 분리가 일어난 ‘고요한 자리’에서 관조(觀照: 통찰지로 사물의 실상을 꿰뚫어 봄)가 가능하다. 스스로를 ‘덩어리’로 의식하고 살았기에, 덩어리인 채로의 ‘의식의 분리’가 우선 필요하다. 에고(자아)를 동반하는 의식은 ‘식(識)’, 에고로부터 분리된 아는 마음을 ‘지(智)’라고 우선 지칭하고 이 글을 전개한다. 세분화된 수준과 성품에 따른 다양한 전문 용어들이 있지만, ‘무명의 마음(식)’과 ‘반야의 마음(지)’, 먼저 이 두 가지만 구분하여 언급한다.

수행 초보였을 때 헤매며 고군분투했던 기억을 더듬어 보면, 우선은 덩어리 개념에서 벗어나지 못하여 ‘내가 숨 쉰다’고 착각하고 있었다. ‘나’라는 주체와 ‘호흡’이라는 객체로 있고, 그것을 ‘이미지[상相]’로 인식하며 수행을 했다. 그러니까 눈을 감아도 이미지로서의 내 몸체와 호흡 기관, 그리고 투명한 숨이 들락날락하는 식으로 인식하고 있는 나를 발견했다. 한동안의 노력과 답답함 속에 급기야 “호흡을 상으로 인식하고 있는데요?”라고 법사님께 호소했다. 지나고 보니 이것 자체가 큰 발전이었다. ‘상’으로서, 즉 ‘개념’으로서 호흡을 인식하고 있다는 것을 알아차리면서, ‘실재’로서의 호흡을 볼 준비가 된 것이다. 먼저 ‘호흡’이라는 ‘용어’부터 버릴 필요가 있다.



몸이라는 껍데기는 버리고, 공기의 흐름을 본다. ©강소연

‘개념’을 넘어 ‘실재’로

‘들락날락하는 공기의 흐름’이 있을 뿐이다. 그래서 석가모니 붓다께서도 “들숨 날숨에 대한 알아차림 경(아나빠나 삿띠 경: Anāpānasati sutta)”이라고 이름 붙이셨다. [‘아나빠나’란 ‘들임(아나 āna: 받아들임)과 버림(빠나 āpāna: 내보냄)’이란 뜻이다. 공기가 몸속으로 들어오고 나간다는 것이다. ‘호흡’이라는 개념적 용어 자체가 수행의 큰 방해가 되기에, 공기의 ‘들어옴과 나감’이라는 ‘있는 그대로의 무상하게 움직이는 현상’으로 보는 것이 좋다.] 갓 태어난 어린아이의 눈으로 “나는 호흡이니 숨이니 그런 단어 몰라. 태어나 보니 서걱서걱 몸뚱이가 코를 통해 공기를 풀무질하네”라며, 숨을 생전 처음 보듯이 보자. ‘실재하는 숨의 증거’를 찾자! 오염된 인식의 작용인 ‘내가 숨을 본다’고 착각하고 수행하면 백전백패. 이미지(개념)로 호흡을 본다는 착각을 넘어서면, 소리로 숨을 인식하는 단계가 온다. 거칠게 들어오고 나가는 숨소리를 한동안 알아차리다 보면, 의식에서 놓여난 무의식의 호흡(자연 호흡)으로 전환된다. 그러면 부교감 신경의 영역인 폐의 자동 펌프질이 신기하게 느껴지고, 이것이 ‘내 것’이 아님을 알게 된다. 동물이 잠잘 때 서걱서걱 풀무질하듯 공기가 빨려 들어갔다 내뿜어지기를 반복하고, 이에 따라 가죽 부대는 팽창했다 꺼지기를 연이어 반복한다.

공기가 코·기관지·횡경막·아랫배 등을 순차적으로 통과할 때, (보통 한쪽 콧구멍으로만 숨이 통과하는 듯 느껴지는데) 어깨부터 부풀어 올랐다가 그 부풂으로 인한 단단한 느낌이 흉부를 경유해 아랫배를 거치며 밀물과 썰물로 도미노 현상을 일으킨다. 들어오는 공기는 서늘하고 나가는 공기는 따듯하다. 그저 관조할 뿐, 관여할 수 없다. 공기의 흐름(들숨과 날숨)과 몸은 서로 기대어 존재하고, 그 어느 것도 독립적으로 존재할 수 없다. 둘 다 있지만 둘 다 없다. 둘이 만났을 때 일어나고 꺼지는 느낌의 생멸은 무상하다. 그리고 나는 없다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑮ 약국 치약, 무엇이 다른가요?

구강 내 염증 완화 등 치료에 쓰여

“시계약 좀 주이소.”

“(멈칫) 시계약이요?”

“시계가 멈추면 넣는 게 시계약 아인교? 밧데리! 밧데리!”

“아! 그건 저기 옆 시계방이나 편의점에 가보시면 됩니다.”

“약국에 약이라고 다 있는 건 아니구먼.”

“구두약 좀 줘 보이소.”

“….”

필자가 약국을 운영하면서, 고객이 찾는 약이 약국에 비치돼 있지 않아 당황했던 적이 몇 차례 있었다.

약국에 시계약과 구두약은 없다. 하지만 치약은 있다. 치약은 슈퍼마켓이나 마트에서만 판매된다고 생각하기 쉽지만, 약국에서만 취급하는 일반의약품 치약도 엄연히 존재한다. 오늘은 약국에서 취급하는 일반의약품 치약에 대해 이야기해 보려 한다.

일반의약품 치약은 마트나 인터넷에서 구매 가능한 치약과는 조금 다르다. 약국 판매 치약은 의약품으로 분류되며, 구강 내 염증 완화나 출혈, 통증 개선 등 치료 목적으로 사용된다. 반면, 마트에서 판매하는 치약은 의약외품으로 분류돼 충치 예방이나 구강 청결 유지 등 건강 유지 및 질병 예방 목적으로 사용된다.

즉, 평상시 구강 관리와 청결을 위해서는 일반적으로 구할 수 있는 치약을 쓰면 되고, 잇몸이 붓거나 피가 나는 등 문제가 있거나 임플란트 시술 후 구강 관리나 치주 질환 치료가 필요할 때에는 약국을 방문해 증상에 맞은 의약품 치약을 추천받는 것이 좋다.

물론, 약국에서 판매하는 치약이 모두 의약품은 아니다. 약국에도 의약품 치약과 의약외품 치약이 모두 있으니, 어떤 것을 사용해야 좋을지 판단이 서지 않을 때에는 약사에게 문의하면 도움을 받을 수 있다.

약국에서 판매하는 대표적인 의약품 치약으로는 동화제약의 ‘잇치 페이스트’가 있다. 이 제품의 유효 성분은 몰약, 라타니아, 카모밀레 같은 생약 추출물이다. 몰약은 잇몸의 통증과 부종을 억제하고 항균 효과가 있으며, 라타니아는 지혈 및 잇몸 강화에 도움을 준다. 카모밀레는 항염증 및 진정 작용에 효과가 있다.

잇치의 유효 성분들은 구강 병원균과 충치균에 대한 항균효과가 있음이 임상적으로 확인돼 의약품으로 분류된다. 잇몸이 붓거나 충혈되고 피가 나거나 고름, 구취가 있다면 이러한 의약품 치약을 사용하는 것이 좋다.

‘잇치 페이스트’는 기본인 파란색 제품과 편백향 피톤치드가 첨가된 초록색 제품, 프로폴리스가 추가돼 항균 효과가 강화된 노란색 제품이 있어서 필요에 따라 선택하면 된다.

광동제약의 ‘치올 페이스트’라는 의약품도 최근 주목받고 있는데, 이 제품에는 히노키티올이라는 성분이 있어 치은염, 구내염, 설염, 입술 염증, 치조농루 등 다양한 구강 염증에

구강 관리 청결은 일반 치약 사용
치약 선택 어려울 때 약사와 상담

사용된다. 히노키티올은 편백나무 오일에서 추출한 천연물로, 항균·항진균·항바이러스 및 항염증 작용을 하여 치은염, 구내염, 치주염 등 다양한 구강 내 염증에 효과적이다.

‘치올 페이스트’는 염증 초기에 사용하는 것이 좋으며, 일반 치약 대신 사용하거나, 일반 치약과 병행해 사용할 수도 있으니 참고하는 것이 좋다.

이런 제품들은 임상적으로 효능이 검증된 의약품이지만, 장기간 사용해도 증상이 개선되지 않거나 효과가 부족하다고 느껴진다면 약사나 치과의사와의 상담으로 다른 치료 방법을 찾아보는 것을 권한다.

어린이나 영유아 전용 치약도 약국에서 찾아볼 수 있다. 어린이와 유아의 치약을 고를 때는 나이 및 양치 습관을 고려해 적당한 불소 함량을 가진 치약을 선택해야 한다.

세계보건기구(WHO)나 대한소아치과학회의 권고에 따르면, 6개월 미만의 신생아는 불소 사용 금지이며, 치약 자체를 사용하지 않는 것이 권장된다. 수유 후 구강 청결 티슈나 구강용 면봉 등으로 깨끗이 닦아 주는 정도의 관리로 충분하다.

6개월부터 약 만 2세까지는 불소가 없거나 500ppm 이하인 치약을 선택하는 것이 좋으며, 양치할 때는 칫솔 위에 쌀알 크기 정도만 치약을 짜서 삼키지 않도록 보호자의 관심과 교육이 필요하다.

만 3세부터 만 5세까지는 500~1,000ppm 정도의 불소가 함유된 치약을 선택하고, 콩알 크기 정도로 치약을 짜서 양치하는 것이 좋다. 이 나이대 아이들도 스스로 입을 헹구고 치약을 뱉어 내는 것이 익숙지 않으므로 치약의 양이 과하지 않도록 주의해서 사용해야 한다.

만 6세 이상부터는 1,000~1,500ppm 정도의 불소가 함유된 치약을 선택하고, 일반적으로 사용하는 양만큼 치약을 짜서 사용하되, 치약을 삼키지 않도록 주의하며 양치 후에는 꼭 물로 헹구도록 교육해야 한다.

부처님의 특별한 신체를 묘사한 글에 따르면, 부처님은 치아가 고르고 희고 빽빽하며 보통 인간보다 많은 40개의 치아를 가지고 있었다고 한다. 물론 이는 말씀의 힘과 설법의 깊이를 상징하기 위한 묘사이기도 하지만, 많은 치아를 희고 건강하게 유지하기 위해서는 부처님도 남들보다 치아 건강에 많은 신경을 쓰셨음이 틀림없다.

스리랑카의 불치사는 부처님의 송곳니를 모신 것으로 유명한데, 이 치아 사리는 스리랑카 왕권의 상징이 되었고, 불법을 수호하는 것으로 여겨졌다. 생각해 보라. 이 송곳니에 충치가 생겨 검게 패여 있었다면, 왕권의 상징이 충치균에 좀먹히고 있었다면, 부처님의 체면이 말이 아니지 않았을까?



임종섭
울산희망약국 대표약사

“세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다”

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.

법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템



법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965