

강소연의
수행 다이어리

㉑ 의식이란 무엇인가 2

‘내가 있다’는 착각의 이유

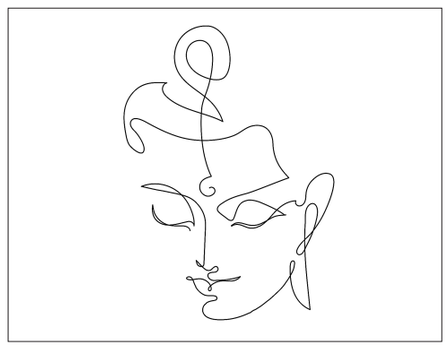
생각이 확 일어났다가 사라진다. 걸으면서 바뀌는 주변 풍경과 기온, 바람의 세기, 공기의 느낌, 소리와 냄새 등 다양한 환경적 요소의 변화에 따라 마음도 계속해서 변화하며 이어진다. 느낌[수온受蘊]이 일어나며 ‘좋다 또는 싫다’라는 반응이 생기고, 이는 기억[상온想蘊] 속 연계 데이터를 건드려 의식의 표면 위로 떠오르게 한다. 이와 동시에 심장 부위에 울체되는 어두운 에너지가 확 몰려왔다 사라진다. 단순한 풍경에서 받은 느낌과 기억에 ‘갈애(또는 집착)’가 따라붙으면서 ‘감정을 동반한 반응 또는 생각[행온行蘊]’으로 이어져, 어느덧 번뇌 속을 잠시 헤매는 나를 발견한다.

‘생멸의 연속’이 초래하는 ‘있다’라는 착각

그런데 흥미로운 사실은 이러한 오온(五蘊)의 전개가 파도처럼 끊이지 않고 ‘계속된다’는 것이다. 바통 터치를 하듯 ‘이어진다’는 사실이다. 하나가 사라지면 또 하나가 생겨난다. 대상이 바뀌는 것에 따라 마음도 바뀐다. 예를 들면 약 5분 거리를 걷는 구간 사이에도 수십 건의 느낌과 생각이 일어났다 사라진다. 순간적으로 그때그때(의 조건에 따라) 만들어지고, 또 순간적으로 그때그때(의 조건에 따라) 사라지는 현상이 ‘계속적으로 이어진다’는 것이다. ‘아! 마음은 멈춘 적이 없구나! 참으로 고단하구나!’

무상하게 ‘변화하고 있는 선상’이라는 진리이다. 그런데 ‘변화하는 과정’에 있는 몸과 마음의 현상들이 ‘나’ 또는 ‘내 것’이라는 ‘동일시(同一視)’ 또는 ‘소유화(所有化)’는 어떻게 일어난 걸까? 그저 ‘조건들의 부단한 만남과 그것의 생멸(生滅: 일어나고 사라짐)’일 뿐인데, 거기에 ‘있다’라는 착각(무명)이 생기면서 ‘나’라는 주체가 생겨난다.

주체(나)가 만들어지면서 동시에 객체(너, 그들, 세상 등)가 생겨난다. 특히 갈애(또는 취착取着)가 따라붙을 때 조심해야 한다. 갈애 또는 집착의 에너지는 대상을 분별 또는 파악하는 즉시 확 일어나서 대상에 끈끈이처럼 들러붙는다.



‘생멸의 연속’이 만드는 ‘있다’라는 착각. ©강소연

‘있다’라는 착각은 왜 일어나는 걸까?

그렇다면 ‘있다’란 착각은 왜 일어나는가? ‘있는 것’처럼 보이고 느껴지기 때문이다. 하지만 ‘정(定: 사마타)+혜(慧: 위빠사나)’의 수행력을 키워 나가다 보면, 앗! ‘있는 것’처럼 보이는 것이 ‘해체’되기 시작한다. 갑자기 확대경을 (대상에) 갖다 댄 것처럼 대상이 크게 확대되어 보이고, 또 대상이 만들어지고 사라지는 현상이 슬로 모션으로 전개된다. 그러니 낱낱이 볼 수 있다. 관찰이 예리할수록 대상은 더욱더 각자의 요소들로 쪼개지고, 이들의 합쳐지는 과정이 보이면서 그 실체를 적나라하게 드러낸다. 이렇게 반야(지혜의 빛)가 발사돼 그 실체를 비추는 순간, 대상은 박살이 나고 ‘무상·고·무아’이다. 그렇다면 여태껏 관찰력이 계발이 안 돼서, 또는 관찰력이 둔해서 ‘있는 줄’만 알고 매번 속았다는 것이다.

조건들의 이합집산 또는 조건들의 생멸이 ‘연속적으로 일어난다’는 것은 ‘있다’라는 착각을 일으킨다. 다음 것을 밀어주면서 생겨나게 하고 사라지기에, 마치 계속해서(또는 항구적으로) 있는 것처럼 보인다. 마치 파도처럼. 그러면 여기에서 ‘있다’라는 착각(무명)이 계속 따라붙게 된다.

신기루의 비밀, 너무나 빠른 생멸의 연속!

쥐불놀이에 비유해서 예를 들어 보자. 짚에 불을 피워 구멍이 난 깡통에 넣고 돌리면 빛의 원이 형성된다. 멀리서 보면 마치 빛의 원이 고정적으로 있는 것처럼 보이지만, 사실상 그 안을 들여다보면 매번 다른 불꽃이 생겨나며 이어지고 있다. 즉 불꽃이 그때그때 생겨날 때의 조건은 매 찰나 변하고 있다. 산소와 이산화탄소의 농도, 연소 또는 불연소 때의 불꽃의 색깔과 크기는 참으로 변화무쌍하다. 하지만 불꽃의 생멸이 가열차게 ‘이어지는’ 현상을 통해 우리는 빛의 원이 ‘있다’고 착각하게 된다.

강물의 경우도 마찬가지이다. 고대 그리스 철학자 헤라클레이토스는 “같은 강물에 두 번 발을 담글 수 없다”란 유명한 말을 남겼다. 만물유전(萬物流轉)이라는 ‘세상은 끊임없이 변화하고 있는 중이다’는 진리를 밝힌 바 있다. 멀리서 보면 ‘항상 있는 강물’ 같지만, 가까이 가서 보면 방금 흘렀던 물은 지금 흐르는 물과 다르다. 헤라클레이토스가 한 말보다 석가모니 붓다는 한 번 더 나아가 이렇게 말씀하신다. “아까 담갔던 발과 지금 담갔던 발은 같은 발이 아니다”라고. 제행무상(諸行無常)이라는 진리는 주객(主客) 없이 적용된다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

㉑ 공항 영양제

피로·신체 기능 회복에 도움돼

캐리어를 끌고 한 손님이 약국으로 들어왔다. 이런 차림의 고객은 대체로 여행용 상비약 구매를 위해 약국을 찾는 경우가 많아, 필자는 상비약 표를 주섬주섬 챙겼다.

“공항 영양제 주세요.”
“네? 공황 영양제요?”
“아뇨, 제가 비행기를 탈 일이 있거든요.”
“아, 비행기를 탈 때 공황장애가 생기시나요?”
“공항 영양제 모르세요? 공! 항! 영! 양! 제!”

정말 몰랐다. ‘공항 영양제’라는 것이 SNS를 타고 널리 퍼질 줄은. 유행에 뒤떨어진 40대가 되기는 싫어 재빨리 인터넷 검색 포털에 접속했다. 같은 궁금증을 가진 사람들이 많아서인지 공항 영양제에 관련된 정보는 어렵지 않게 찾을 수 있었다. 공항 영양제라는 것은 아르기닌이었다.

공항 영양제라고 검색하면 대부분 스페인에서 수입된 주황색 플라스틱 제품이 나온다. 이 제품은 ‘포텐시에이터’란 일반의약품으로 주성분이 ‘L-아스파르트산 L-아르기닌’이며 함량은 5000mg인 제품으로, 정신적·신체적 기능 무력 증상에 대한 보조요법으로 사용된다. 피곤함이나 체력 저하 같은 증상을 완화하고 지친 몸의 빠른 회복에 도움이 되는 영양제로 알려져 있고, 동일 성분 제품이 국내 제약회사에서 여러 종류 출시돼 있다.

그중 가장 유명한 제품이 유한양행의 ‘라라올라’이다. 주성분이 L-아스파르트산 L-아르기닌으로 앞글자 ‘LALA’를 따서 이 성분을 함유한 제품은 ‘라라올라’, ‘라라포텐’, ‘라라파워’ 등 비슷한 이름으로 출시돼 있다.

이 제품이 공항 영양제로 유명해진 이유는 무엇일까? 장시간 비행기를 타면 좁은 자리에 계속 앉게 되는데, 이처럼 움직임이 불편한 상태가 지속되면 혈액순환이 정체돼 다리가 붓고 저린 증상이 나타난다.

공항 영양제의 주성분인 아르기닌은 체내에서 산화질소(NO)를 생성하고 이 물질은 혈관을 이완시켜 혈액순환을 도와 주며 산소와 영양소, 포도당의 이동을 증가시킨다. 즉, 아르기닌에서 만들어진 물질이 혈관을 확장해 다리에 정체된 혈액을 잘 순환시켜 주고 산소와 영양분의 이동을 촉진하기에 오랜 시간 비행에서 나타나는 다리가 붓고 저리고 몸이 찌뿌둥한 불편함이 나아지는 것이다.

또 아르기닌은 요소회로(Urea Cycle)란 몸의 노폐물을 제거하는 과정에 중요한 역할을 한다. 장거리 비행 중 불규칙한 식사와 수면으로 몸의 부담이 커져 암모니아 같은 피로물질이 쌓일 수 있는데, 아르기닌은 이를 해독하는 과정을 촉진하므로 피로 유발 물질의 제거해 신체 기능 회복에 도움이 된다.

약국에 문의하면 일반의약품인 L-아스파르트산 L-아르기닌 성분 약과 건강기능식품인 L-아르기닌이 포함된 제품을 추천받을 수 있다.

주성분 ‘L-아스파르트산 L-아르기닌’
과복용 시 구역 · 구토 등 위장 부작용
함량 · 맛 비교 취향 맞는 제품 골라야

두 성분 모두 결국 L-아르기닌의 공급이 핵심임은 동일하나, 일반의약품 원료인 L-아스파르트산 L-아르기닌은 구성 성분 중 아스파르트산이 우리 몸에서 에너지 생산에 관여하는 TCA 회로에 들어가는 성분이라 단순 L-아르기닌에 비해 신체 에너지 생성을 촉진하는 효과를 가진다.

아스파르트산이 있어 빠르게 에너지를 전환해 지친 몸에 힘을 더 넣어 준다는 것이 일반의약품의 장점인데, 대규모 임상 실험 결과 일반의약품의 원료인 L-아스파르트산 L-아르기닌이 건강기능식품 원료인 L-아르기닌에 비해 더 좋은 효과를 가진다고 보긴 어렵다는 의견도 있다.

공항 영양제로서는 결국 L-아르기닌의 역할이 중요하므로 여러 아르기닌 제품을 섭취해 보고 그 함량과 맛을 비교해 취향에 맞는 제품을 고르는 것이 중요하다.

아르기닌은 과복용 시 구역·구토 등 위장 부작용이 있을 수 있고 혈관을 확장해 혈압을 떨어트릴 수 있으므로 저혈압 환자나 심혈관 질환자는 주의해야 한다.

그리고 아르기닌이 체내에 많으면 잠복해 있던 바이러스가 활성화될 수 있다는 의견도 있으므로 헤르페스 등 바이러스 감염이 있는 사람은 아르기닌 복용에 주의해야 한다. (정설은 아니지만 아르기닌 복용 후 헤르페스가 재발했다는 환자 사례가 다수 있다.)

공항 영양제를 장시간 비행에 필요한 영양제라고 정의한다면 그 정답이 아르기닌만 있는 것은 아니다. 장시간 비행 시 불편함에 도움이 되는 성분을 선택하는 것이 나만의 공항 영양제를 준비하는 방법이다.

장시간 앉아 다리가 붓고 아픈 것이 가장 불편했다면 아르기닌이 도움이 될 것이며, 습도가 낮고 건조해 피부가 푸석하고 트러블이 생긴다면 마스크 팩을 준비하는 것이 좋다. 시차로 고생한다면 푹 잘 수 있도록 수면유도제를 준비하거나 멜라토닌, 타트체리 같은 숙면에 도움이 되는 영양제를 준비하는 것이 좋고, 환경 변화로 면역이 떨어지고 피로함이 심한 사람이라면 면역증강제나 비타민B군이 좋은 선택이 될 수도 있다.

공항 영양제라고 해서 반드시 공항 근처 약국에서 찾을 필요는 없다. 동네 약국에도 구비돼 있을 뿐만 아니라, 공항 내의 약국은 가성비보다는 ‘가심비(가격이 높더라도 소비자가 느끼는 심리적 만족이나 감정적 가치가 큰 경우)’가 좋을 여러 가지 이유가 존재한다. “여기가 IC 진입 전 마지막 주유소입니다”와 같은 멘트를 지겹도록 많이 봐 오지 않았는가!



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