

강소연의 **수행 다이어리**

⑬ 어떻게 대응하나? (1)

끊임없이 파도치는 부정적인 생각

일상생활 중에 불쑥불쑥 떠오르는 부정적인 생각. 계속 떠오르는 불편한 기억과 느낌들. 일견 난데없다고 생각하겠지만, 분명 필연적인 조건과 조건의 만남(연기緣起)을 거쳐 떠오른 것이다. 단지 반야(통찰지)가 없어, 그것이 일어나는 과정을 못 봤을 뿐이다.

"아니, 이 생각이 왜 지금 여기서 나는 거야?"

어느 날, 출근 운전으로 고속도로 자유로에 진입해 차의 속도를 올릴 때쯤이면, 항상 그 자리에서 과거의 특정 좋지 않은 기억이 떠오름을 발견했다. "아니, 이 생각이 왜 여기서 나는 거야?" 다음날도 마찬가지였다. 분명 그 시점에서 안 좋은 기억이 떠오르는 '조건'이 만들어진 것이다. 그래서 자유로 진입 구간에 들어설 때가 오면 운전대를 잡은 채 알아차림을 밝혔다. 그러니 "아!" 안 좋은 기억이 떠오른 과정이 간파됐다. 그 과정을 보면 다음과 같다. [고속도로로 진입하면서 갑자기 속도를 올리니 → 몸에 힘이 들어갔다 → 팔과 어깨 등 상체 쪽으로 긴장이 들어간다 → 근육을 움츠리게 되며 (그 느낌에) 저항한다 → 이러한 느낌은 빛의 속도로 상온(想蘊: 기억의 창고)에서 가장 유사한 느낌을 찾아낸다 → 기억 속 그 느낌과 함께 저장된 과거의 상황을 끄집어낸다 → 내 의식으로 표면화된다 → 그 과거의 기억에 반응한다.]

이렇게 대상이 강렬해 아누빠사나(anupassanā, 수관隨觀: 대상을 따라가는 관찰)가 어느 정도 가능한 대상이 있는가 하면, 우리가 6근과 6경으로 세상을 만날 때 발생하는 '촉(觸)과 느낌(受)'이, 딱히 '의식화'되지는 않았지만 무의식적으로 반영되는 것이 아주 많다. 그리고 그것은 미세한 연기적 차원에서 자동으로 돌아가다가, (거친 외부 조건과 만나면) 의식적 표면으로 나타난다. 이때 우리는 난데없다고 느끼지만, 미세한 차원(의식화되지 않은 차원)에서 오온이 계속 돌아가고 있던 것이다. "길면 기차, 기차는 빨라, 빠르면 비행기, 비행기는 높아, 높으면 백두산…." 이런 식으로 기가 막힌 연상 작용의 고리를 찾아 전개된다. 그래서 딸기잼을 보고도(불선심소不善心所가 작용하면) 과거 피흘린 때가 연상될 수 있고, 밧줄을 보고도 뱀이라고 놀라며 누런 나뭇잎을 보고도 똥이라고 자지러지기도 한다. 이렇듯 오온의 전개는 무명과 갈애와 집착과 업식과 음식 에너지 등과 어우러져서, '있는 걸 없다고 하고 없는 걸 있다'고 하며 '필연적인 망상'으로 전개된다.(불선심소: 번뇌를 일으키는 해로운 마음 요소. 예: 알아차림이 없다면 어리석음, 양심없음, 수치심 없음, 들뜸은 반드시 일어나는 4요소들이다.)



내 안의 치심, 탐심, 분심이 일어날 때 에너지 모습. 검붉고 진득한 에너지가 변화무쌍하게 파도친다. ©강소연

'느낌(受: Vedana 웨다나) 관찰'의 중요성

이러한 전개 과정 중 가장 큰 오류를 일으키고, 번뇌의 촉매제가 되는 것이 '수(느낌)'이다. 더 정확히는 '수에 대한 집착'이다. '수'는 '촉(6근과 6경의 만남)'을 그 원인으로 한다. 위의 '고속도로의 번뇌' 예로 다시 돌아가 보자. 지금은 고속도로를 타느라, 차의 속도가 빨라지니 몸이 움츠린 것이었는데, 그 '움츠리는 느낌'만을 매개로 전혀 엉뚱한 기억을 상온에서 연결시켜 의식화한 것이다.

그러니 부정적 생각, 안 좋은 기억이 난데없이 떠오르면 먼저 내 몸에 어디 '불편한 느낌이 없나'를 관찰하자. 예를 들면, 누워 있는데 갑자기 자식이 섭섭하게 한 것이 떠오르면, 허리가 눌리지는 않았나 또는 어깨가 압박받지는 않았나를 먼저 체크하자. 불편한 느낌을 관찰하는 순간, '촉과 느낌'을 자기화하지 않고 그것이 일어나고 사리지는 생멸을 관찰하는 순간, 오온의 전개는 끊어진다.

번뇌에 대응하는 방법

우리는 끊임없이 외부 자극을 집착을 통해 나와 동일시해 스스로를 괴롭힌다. 꼬리에 꼬리를 무는 오온의 전개를 통해 만들어진 망상 속 인물을 진짜로 착각하고 분개하며 반응한다. 이때 일어난 에너지는 몸과 마음을 태운다.(그림 이미지 참조) 번뇌의 무한 반복과 그것의 치성함을 가라앉히려면, 무엇보다도 고요한 마음(선정)과 알아차림(삿띠)의 힘을 키워야 한다. 이것을 정정(正定: 바른 집중)과 정념(正念: 바른 알아차림)이라고 한다. 이 두 날개가 갖추어지면 불타오르던 망상은 더 이상 힘을 못 쓴다.

번뇌를 소멸하는 효과적인 방법들을 정리하면 다음과 같다. 1. 위에 언급했듯 안 좋은 생각이 떠오르면 먼저 내 몸의 불편한 느낌을 체크한다. 그 느낌이 상온으로 연결돼 쓸데없이 과다한 두려움으로 몸에 경계경보가 켜지는 것을 예방한다. 2. 부정적 생각이 떠오르면 호흡 관찰로 돌아온다. 3. 떠오른 생각을 그냥 지켜본다. 여기서 중요한 것은 안 좋은 기억이 떠오르면 즉각적으로 염오하는 마음으로 반응하게 되는데, 이때 무심하게 관찰을 유지해 그것의 생멸(일어나고 사라짐)을 본다. 그러면 더 이상 생각 속의 아들, 딸, 어머니, 아버지에게 헛발질하는 불상사는 없으리라.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑬ 항생제, 꼭 먹어야 하나요?

임의 중단 말고 처방 따라야

"우리 아드님, 오늘은 항생제 처방이 나왔네요. 증상이 좀 더 심해졌나요?"

"네? 항생제가 나왔다고요?"

"네. 항생제가 처방됐네요. 불편하신 점이라도?"

"아니, 항생제는 안 좋은 것이잖아요. 내성 생기는 약이잖아요?"

"많이들 오해를 하시는데 항생제는 안 좋은 약이 절대로 아닙니다. 세균 감염이 있으니까 항생제가 처방이 나온 거예요."

"왜 이렇게 약을 주지? 꼭 먹여야 하나요?"

"그럼 집에 바퀴벌레가 있는데 바퀴 약을 안 치고 사실 거예요?"

마음만 먹으면 얼마든지 정확한 자료를 찾아보기 쉬운 요즘이지만, 여전히 항생제에 대한 이해는 얕고 오해는 깊다.

항생제란 세균을 죽이거나 성장을 멈추게 하는 약이다. 우리 몸이 세균에 감염된 상태라면 항생제의 도움이 필요하다.

물론 가벼운 상기도 감염이나 긁힌 상처 같은 국소적 감염은 항생제 필요 없이 건강한 면역만으로 회복되기도 한다. 우리 몸 안의 백혈구나 여러 항체 같은 면역 시스템이 세균을 잡아줄 수 있기 때문이다. 하지만 폐렴이나 신우신염 같은 심한 감염이나 수술 후 감염, 패혈증 같은 경우는 항생제를 제때 사용하지 않으면 심각한 결과를 초래할 수도 있으니 꼭 항생제가 필요하다.

바로 이 부분에서 여러 문제가 발생한다. 가벼운 감염증인지, 심한 감염증인지 판단할 전문적·병리적 지식이 부족한 이들은 자신의 증상에는 항생제가 필요 없다고 생각해 항생제 복용을 중단하거나 피하기도 한다. 또 어떤 이들은 자신의 증상에는 항생제가 필요하다며 병원 방문 시 항생제를 임의로 요구하고, 심지어 상비약으로 달라고 요청하기도 한다.

하지만 약사인 필자도 환자의 증상에 항생제가 필요한지 판단할 지식이나 자격이 없음은 마찬가지이다. 항생제 처방은 전적으로 전문가인 의사의 판단을 믿어야 한다.

항생제가 중요한 만큼, 그 종류도 다양하고 보관과 복용법에 주의 사항이 많기 때문에 본고에서 다루고자 한다.

많은 내용을 모두 정리할 수는 없으니, 무엇보다 항생제를 받을 때에는 약국에서 올바른 보관법과 복용법을 꼭 주의 깊게 들어야 한다. 복용법을 숙지하지 못해 항생제를 먹다가 임의로 중단하면 몸에 감염된 균이 내성균이 돼 여러 가지 문제를 일으킬 수 있다. 그런데 흔한 오해 중 하나가 항생제 내성이 우리 몸에 생긴다고 생각하는 것인데, 다행히 이는 사실이 아니다. 즉 항생제 내성은 우리 몸속 세균에 생기는 것이지, 우리 몸에 생기는 것은 아니다.

항생제를 먹다가 증상이 좋아졌다고 중단해 버리면, 약한 세균들은 먼저 죽지만 강한 세균들은 살아남아 항생제에 노출됐던 경험을 학습해 그 항생제에 버티게 된다. 쉽게 말해, 우리가 친절하게도 세균들에게 항생제 예방주사를 놓아주는 셈이다. 살아남은 강한 세균들이 증식하면서 항생제 내성 유전자가 유지하고 강화된다. 그리하여 내성균이 다시 감염을 일으키게 되면 이전 먹던 같은 항생제로는 치료가 어려워지게 된다. 따라서 항생제를 먹다가 증상이 다시 심해진 경우에는 다른 종류 항생제를 처방받는 것이다.

내성은 몸 아닌 세균에 생겨
증상 심해지면 다른 약 받아야

항생제 내성이 생기는 것은 환자만의 잘못은 아니다. 심하지 않은 감염이나 세균 감염이 확실하지 않은 증상에 항생제를 잘못 사용해 버리면 그 역시 항생제 내성의 원인이 될 수 있고, 항생제 복용을 꺼려하는 분들이 우려하는 바가 바로 이 부분이다.

그렇다면 우리는 항생제 오남용에 어떻게 현명하게 대처할 수 있을까? 전문지식이 없는 우리가 효과적으로 대처할 수 있는 방법은 무엇일까?

항생제의 오남용은 당연히 주의해야 하지만, 의사의 처방을 받고 약사의 조제와 검수를 거친 항생제는 처방 받은 기간 동안 안심하고 복용해도 좋다.

그렇다면 문제가 되는 항생제 내성은 누구 책임인가? 의사와 약사가 제대로 항생제를 사용하지 않아 그렇게 된 것 아니냐고 생각할 수 있다. 맞다. 그런 사회적 문제를 해결하기 위해 의약분업이라는 제도가 생긴 것이다.

예전에는 병원 혹은 약국에서 바로 항생제를 받을 수 있었지만 의약 분업 이후에는 항생제의 무분별한 사용이 줄어들었다. 실제로 소아 감기 등에서 항생제 처방이 감소했다는 건강보험심사평가의 통계자료가 있으니 말이다.

의약분업으로 인해 항생제 사용량이 줄면서 내성균 발생속도를 줄이는 데는 도움이 되었을지 모르지만, 항생제 내성균 문제는 여전히 큰 사회적 이슈이다. 특히 병원 내 내성 감염균은 계속 증가 추세이다. 의약분업으로 인해 항생제 사용관리를 더 체계화하긴 했지만, 여전히 불필요한 항생제의 사용이 완전히 해결된 것이 아니기 때문이다. 글을 마무리하며 항생제 내성을 줄이고 오남용을 피하기 위한 조언을 요약해 본다.

1. 항생제 처방은 전문가인 의사의 판단을 존중하자.

2. 항생제 복용은 꼭 복약지도를 잘 듣고 정해진 용량과 기간을 지키자.

3. 혹시나 주변에서 항생제를 복용하는 것이 무조건 나쁘다고 말하는 이가 있다면, 그 사람은 분명히 '데바닷다' 같은 자일지니 경계하고 멀리하자.



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