

강소연의 **수행 다이어리**

⑭ 우리는 왜 부정적인 것에 집착할까?

끊임없이 파도치는 부정적인 생각(2)

저녁 수행(잠들기 전, 2시간 좌선)을 하고 잔 날에는 새벽에 가뿐하게 저절로 눈이 떠진다. 하지만 저녁 수행을 하지 않고 잔 날에는 아침에 눈을 뜨면 몸이 무겁고 부정적인 생각이 떠오른다. 이는 잠잘 때 '의식'은 쉬지만, '무의식'은 쉬지 않는다는 증거이다.

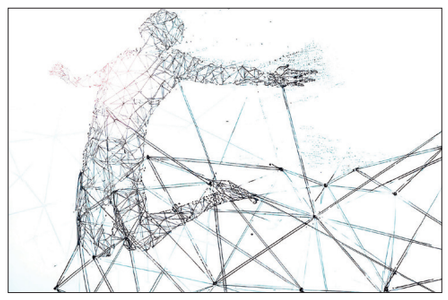
세상에 공짜는 없다

저녁 수행을 통해 의식과 무의식이 더 이상 더렵혀지지 않고 잠시 청정함을 유지해 그것이 아침에 의식이 다시 돌아왔을 때도 반영이 된 것을 알 수 있다. 반면, 저녁 수행을 하지 않았을 때는 대낮의 소용돌이가 밤새도록 연결돼 오염된 무의식이 계속 파도를 친 것이다. 이 파도치는 전개를 오온(색-수-상-행-식)이라고 한다. 그러니 아침에 눈을 뜨자마자(6근과 6경의 만남이 있자마자 바로) 부정적인 기억이 의식의 표면 위로 떠오르고 고통 받는다. 수행의 유무에 따라 마음의 질이 다르다. 세상에 공짜는 없다. 부단히 선정력을 키워야 함을 새삼 느낀다. 그 이유는 마음이 안정돼야 대상을 관찰하는 통찰지도 힘이 붙기 때문이다. 내 몸이 빈 병이라면 그 속에 오염된 물의 파도를 계속 치게 할 것인지, 아니면 그것을 청정한 물로 바꿀 것인지의 싸움이다. 청정한 에너지를 계속 쏟아붓지 않는 한, 이미 더러워진 에너지는 더욱 기승을 부릴 뿐이다.

'집착'은 '화살에 맞는 것', 미친 증세를 낸다

지난 연재(끊임없이 파도치는 부정적인 생각, ⑬ 어떻게 대응하나?)에서 그 가장 가까운 원인으로서의 '촉과 느낌', 그리고 '느낌 관찰(수념처)'의 중요성, 효과 있는 대응책 몇 가지를 다루었다. 그런데 우리는 왜 부정적인 기억에 집착할까?

우리는 긍정적인 기억보다 부정적인 기억에 집착한다. 내 의견에 반하는 남의 말과 행동이 나에 대한 공격이나 무시 등으로 받아들여졌을 경우, 이는 안 좋은 기억으로 저장된다. 즉, '나'라는 존재를 위협한 정황으로 강렬히 입력된다. 객관적 관찰자 시점을 유지



'알아차림의 힘' 으로 생각의 그물에서 벗어나다. ©강소연

한다면, 안 좋은 기억보다는 사실 좋은 기억들이 훨씬 많다. 그러나 나의 주관은 안 좋은 기억 위주로만 집요하게 집착한다. 그 이유는 뭘까?

그것이 스스로를 보호하기 위함이다. 두려움을 느껴 긴장하는 것은 적이 나타났을 때 나를 보호하기 위한 경계경보이다. 기억이란 이미 지나간 현재에는 없는 일이다. 하지만 조그마한 '불편한 느낌'의 스침에도 그 기억을 떠올리고 반응하며 또 떠올리고 반응하고를 무한 반복한다.[6근과 6경이 만나자마자 '촉(觸)'이 발생하고 → 여기에 '좋다 또는 싫다'라는 '느낌의 분별과 집착'으로 반응하고 → '싫은 느낌'으로 판단되면 '싫은 기억'이 떠오르는 메커니즘]을 지난 연재에 설명하였다. 〈붓다차리타〉(마명, AD1~2세기경)에는 이러한 '집착'이 발생하는 것을 마구니의 '화살'에 비유한다. "(집착의) 화살에 조금만 부딪혀도 미친 증세를 낸다" 또는 "(집착의) 화살의 소리만 들어도 마음은 매우 두려워하여 정신이 아득하여 본성을 잃는다"라고 표현하고 있다.

두려움, 스스로를 보호하기 위한 방어 기제

지금 나를 공격하는 사람은 없다. 그것은 과거의 기억이다. 그것도 주관적으로 받아들여진 가공된 기억. 그런데 기억 속에서 스스로가 스스로를 끊임없이 공격하는 것이다. 이는 두려움과 공포를 일으켜야 내 생존에 이득이 된다는 생존 본능적 원리 때문이다. 두려움이란 (원시시대부터) 외부로부터 나를 보호하기 위한 원초적 방어기제이다. 그런데 이것이 과잉으로 작동돼 이제는 시도 때도 없이 번뇌를 유발하는 습관으로 자리 잡았다.

우리는 너무도 오랫동안 (나와 남에 대한) 편견과 분별, 비난과 혐오, 두려움과 공포 등에 오염돼 있기에 오염돼 있는 줄도 모른다. 이에 (격동하는 부정적인 에너지를 진정시키기 위해) 먼저 자신에 대한 자애심을 키워야 한다. 자기를 먼저 사랑할 줄 알아야 남에 대한 포용력도 생겨난다. 심리학적 치유의 근원이기도 한 '자기 사랑'. 그러면 어떻게 자기를 사랑할 수 있을까? (이에 대해서는 추후 연재에 효과적인 방법 몇 가지를 소개함.)

말 그대로, '자나 깨나' 오온은 돌아가고 있다. 자고 있을 때는 의식이 개입하지 못할 뿐이고, 깨어 있을 때는 의식이 개입해 다시 가열차게 돌아간다. 그리고 집착을 통해 그것을 끊임없이 자기화하고 있다. 업식은 오염일로인 것이다. 파도는 멈추지 않고 계속 친다. 석가모니 붓다의 "불방일!(게으르지 말라!)"라는 유언이 폐부에 와 닿는다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑭ 영양제 고르는 팁

영양제 상담 시 건강 검진 결과 챙겨야

두 달에 한 번씩 약국에 찾아오는 '연쇄효도마' 고등학교 동창이 있다. 5년 이상 두 달마다 부모님 영양제를 빠짐없이 주문하니, '연쇄효도마'란 극찬은 당연하거니와, 약국 경영에 도움이 되는 고마운 도반(道伴) 같은 친구다.

이번 달도 여지없이 약국을 방문한 그 친구가 이야기한다.

"부모님 영양제 좀 부탁할게!"

"그래. 얼마 전 아버님 건강 검진하셨다고 했잖아. 별다른 이상 없으셨고?"

"응. 다 괜찮으시데. 아, 맞다! 비타민 B12 수치가 너무 높게 나와 따로 보충할 필요가 없다던데? 우리 아버지가 그것도 드시고 계셔?"

"그래? 그건 다 괜찮으신 게 아니지! 지금 드시는 영양제 중에 비타민 B12가 두 종류나 포함돼 있는데. 수치가 얼마나 높게 나왔던가?"

"잠시만, 사진 찍어놓은 게 있으니 기다려봐."

건강 검진 결과표에는 친구 아버님의 비타민 B12 혈중 농도가 1000pg/ml를 조금 넘는 정도로 기록돼 있었다.

"비타민 B12의 정상 수치는 보통 200~900pg/ml 사이가 적정 범위인데, 이건 수치가 꽤 높게 나왔다고 볼 수 있어. 몇 년째 꾸준히 비타민 B12가 포함된 영양제를 드셔서 지금은 과잉 상태로 볼 수 있으니, 중단하고 영양제 조합을 바꾸는 것이 좋을 거 같아."

"아, 과잉 상태라서 문제 될 것은 없는 거야?"

"피부 쪽으로 두드러기나 발진 같은 알레르기가 생길 수 있고, 속이 메스껍거나 설사를 좀 하실 수도 있지. 혹시 그런 불편함이 있으셨어?"

"최근 속이 안 좋거나 피부가 안 좋아졌다고 스치듯 말씀하신 적은 있는데, 요즘 술자리가 잦으시니 그 때문인 줄로만 알았지."

"물론 그럴 수도 있지만, 비타민 B12 과잉이 원인이었을 수도 있어. 그리고 비정상적으로 비타민 B12 수치가 높은 경우는 간이 안 좋거나, 신장 기능이 저하된 경우일 수도 있어. 그럴 리 없겠지만 간혹 암이 원인인 경우도 있으니 한번 살펴보는 것이 좋아. 다행히 건강 검진 결과를 보니 간이나 신장 수치는 정상이라 큰 문제는 없겠지만, 뭔가 불편해 하시면 그냥 넘어가지 말고 꼭 확인해 보길 바라."

이 경우는 필자가 생각하는 이상적인 약국 상담 사례 중 하나인데, 이 사례에서 중요한 포인트는 바로 건강 검진 결과표의 유무다.

건강 검진 결과표는 생각보다 많은 것을 이야기해 준다. 수치가 정상 범위를 벗어났다면 이를 치료하기 위해 약이 필요할 수도 있고, 생활 습관 개선이 요구될 수도 있으며, 수치 교정에 도움이 되는 영양소 선정의 근거로 삼을 수도 있다.

반면 정상 수치일지라도 그 자체로 현재의 생활 습관, 식습관, 운동 습관을 유지하는 데 기준점이 될 수도 있다.

만약 친구 아버님의 건강 검진표가 없었다면, 비타민 B12 과잉을 알아채지 못하고 계속 복용해 점점 더 큰 불편함을 감수해야 했을지도 모른다. 요즘은 비타민 B12를 고함량으로 넣고 '신경 비타민'이라는 별명으로 너도나도 경쟁하듯 홍보하고 판매하고 있으니 말이다.

어려운 검진 결과 약국서 쉽게 설명
건강 상태 확인하고 추천 도움 받아

비타민 B12를 예로 들긴 했지만, 건강 검진 결과는 생각보다 우리 건강에 대한 많은 정보를 전해 준다. 한두 장 남짓 되는 그 결과표에는 어려운 용어와 의미를 알 수 없는 화살표가 알아보기 힘들게 나열돼 있다. 만약 병원에서 자세한 설명을 들었더라도 기억이 나지 않거나, 추가로 궁금한 것이 있다면 주저하지 말고 동네 약국을 방문해 약사에게 질문을 던져 보자.

"약사님, 지금 제 건강 상태가 어떤지 한번 봐 주시겠습니까?" 또는 "저희 부모님 건강 검진 결과인데, 이 상황에 도움 되는 영양제는 어떤 것이 있을까요?"와 같은 질문 말이다.

당연히 검진 결과가 정상치를 벗어나 질병이라고 판단되면, 그 병을 고치기 위해 병원에서 약을 처방받아 치료해야 한다. 하지만 질병 상태가 아니라 관리가 필요한 수준이라면, 약국 영양제가 당신 또는 부모님의 건강 관리와 유지에 충분히 도움이 될 수 있다.

예를 들어, 영양제 성분 중 바나바잎 추출물은 식후 혈당 상승 억제에 도움을, 코엔자임 Q10은 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있다. 홍국 추출물은 혈중 콜레스테롤 개선에 기여할 수 있다. 빈혈의 경우에는 다양한 종류의 철분제 중 상황에 맞는 철분제를 선택할 수 있으며, 간 수치가 약간 높을 때는 실리마린 성분이 도움이 될 것이다. 약국에 영양제 상담을 받으러 갈 때는 꼭 건강 검진 결과를 챙겨 수치를 확인하며 본인 혹은 가족의 정확한 건강 상태를 확인하고 도움이 될 수 있는 영양제를 추천받도록 하자.

혹시 독자분들은 요즘 '책 읽어주는 일'에 대해 들어본 적이 있는가? 이는 어린이 대상으로 동화책을 읽어주거나 병상에 누워 있는 어르신을 상대로 책을 읽어주는 일을 말한다. 무료 봉사인 경우도 간혹 있지만, 대부분 일정 급여를 받고 책을 읽어준다고 한다.

하물며 책을 읽어주는 일에도 돈을 지급하는 것이 당연한 이치인데, 동네 약국에서는 건강 검진 결과를 읽어주고 친절하게 설명해 준다. 심지어 돈을 받지 않고 말이다. 아, 필자는 아직 수행이 미진하여 범부에 불과한가 보다. 그런 부탁을 한 손님이 아무 영양제에도 관심을 가지지 않고 떠나버리면, 조금 섭섭한 마음이 들 것 같으니 말이다.

필자는 탐(貪)에 물든 중생일지니, 재물에 대한 집착을 내려놓기 위해 조금 더 마음을 갈고 닦아야 하겠다.

이만 펜을 놓고, "옴 마니 반메 훔."



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