

김영애 법사의 안심뜰

⑱ 내가 받아야 할 것이 올 뿐

염불, 독화살 뽑는 '구원의 지름길'

아침마다 온라인에서 하는 한탑 스님의 〈금강경법문〉 시즌5 70일차 공부날에 나눈 법담이다. 247쪽, "내가 지은 것은 반드시 나에게 돌아오고, 짓지 않은 것은 내 앞에 돌아오지 않습니다. 복이든 화든 반드시 내가 받아야 할 것이 올 뿐입니다"에서 경희(가명) 님이 "내가 받아야 할 것이 올 뿐이라는 법문을 들었을 때 종이에 써서 붙여놓고 잊지 말아야겠다고 생각했어요. 자꾸 잊어버리고는 왜 나한테 이런 일이 일어났지? 하는데, 이제는 '올 것이 왔구나. 내가 지은 업의 결과가 왔구나' 생각하면 마음이 편할 것 같아요"라고 하자, 현숙(가명) 님이 "나의 참생명이 부처님생명인데 조잡한 생각을 하며 계산하고 측정할 때가 많아요. 부처님생명이라는 법문을 들어도 체득이 안돼서 일상에서 실천이 안되니, 법문을 들어도 들은 게 아니라는 생각에 눈물도 나네요"라고 말했다.

은미(가명) 님도 "그런데 내가 심었다는 걸 자꾸 잊어버려요. 인정하지 않고 항복하지 않는 것 같아요. 내가 심었다는 것에 대해 부정하고 싶은 마음이 많이 올라옵니다. 매일 정진을 모셔도 습이 어찌나 강한지 부처님생명이 내 안에 있다는 걸 몰랐습니다. 어둠 속에서 헤맬 때가 많고, 그때마다 염불하는데 염불하는 순간조차도 잡념에 휩싸여 있어요. 요즘엔 부정적인 감정이 올라와도 그대로 부처님 앞에 드러냅니다. 업장소멸을 내가 할 수는 없으니 그저 부처님께 맡기고 있어요. 내가 무언가를 했다는 아상도 부처님께 다 바치고, 지치거나 싫어하지 말자고, 내가 이만큼 했다는 생각도 다 내려놓자고 다짐합니다. 끊임없이 참회해야 될 부분이라고 생각해요"라고 이야기했다.

솔직한 말씀들이다. 법문을 많이 듣기만 해선 내 것이 되기 어렵고 정진이 뒷받침되어야 한다. 문사수법회의 이름인 들을 문, 생각할 사, 닦을 수 '聞思修'는 명사가 아닌 동사로, 법문 듣고 정진 모시는 삶이 이어져야 한다. 측정하고 평가하고 있는 자신을 보며 부처님 앞에 나를 그대로 드러내고 인정하는 참회가 필요하다. 그대로 인정하는 것, '이것이 왜 나한테 왔어'를 따지는 게 아니고 '왔구나'하고 그냥 인정하는 것. 심었으니 왔겠구나. 내가 뭘 심었는지를 따지거나 왜 심었는지 평가하고 자책하는 게 아니라 그냥 '왔구나, 심었구나'를 인정하라고 여여 법사님께서도 늘 법문을 주셨다.

사람 몸 받기 어렵다 하셨기 때문에 우리가 이생에 사람으로 태어났다는 것은 수많은 생에 복을 지은 덕분임을 알 수 있다. 수많은 생을 지내는 동안 얼마나 많은 일을 지었을까? 이번 생에서 기억되는 일만 기준으로 하니까 '나는 그런 일을 짓지 않았는데 왜 지금 나에게 이런일이 벌어진 거야'라며 받아들이지 못하고 괴로워하는 것이다. 내가 기억하든 못하든 인정하고 참회하는 게 인과법을 믿으며 지혜롭게 사는 길이다. 올해 초 인도에서 큰 사건을 만났을 때 그 자리에서 곧바로 참회를 했다. 업장소멸의 기회로 받아들이며 얼른 "부처님 참회합니다. 나무아미타불"하며 염불을 모셨다. 빠른 인정, 빠른 참회는 어쩌면 큰 축복이다. 법문을 들음으로써 씨름할 시간을 줄이게 된다. 남을 미워하는 것도 실은 자기하고 씨름하고 있는 거다. 씨름을 빨리 벗어날 수 있는 길은 그저 '일어났구나'하고 인정하고, 참회하고 발심하며 새롭게 일어서는 것이다. 그런 의미에서 오늘 법문은 우리에게 희망과 용기를 주시는 반가운 말씀이다.

모든 게 내가 짓고 받는 것

인정 안 될 때는 염불해야

은영님은 "10대 때 교회를 다녔는데, 그곳에선 불신지옥이라는 말로 협박을 하는 논리였다면 불교로 오니 내가 짓고 내가 받는다고 하셨어요. 제게 항상 난제로 있던 것이 '나는 왜 여자로 태어났는가'였고 거기에 수긍할 수 없었는데, 모든 게 나의 선택이었다는 법문을 들으면서 구도가 바뀌니 빠르게 인정이 되고 삶이 당당해지기 시작했어요. 내 안에 남자라는 캐릭터 여자라는 캐릭터가 다 있는데 여자라는 걸 고집하거나 역할을 고집하고 사니까 힘들었던 거였어요. 이제 내가 짓고 내가 받으니까 너무 평등한 세상인 거죠. 정말 희망적이고 반가운 법문이었어요. 나의 참생명이 부처님생명이라는 법문을 믿고 본래 자리로 돌아와 살고 싶습니다"라고 말했다.

진솔한 이야기에 감사하며 부처님께서 비유로 들어주신 유명한 독화살의 법문을 나눴다. 독화살을 맞았다면 독이 퍼져 죽기 전에 제일 먼저 해야 할 일이 바로 화살을 뽑는 것이다. 누가 쐈는지, 어디서 날아왔는지, 화살은 뭐로 만든 건지 따지고 분석할 새가 없다. '난 잘났는데, 난 잘못한 게 없는데 내가 왜...?'하는 마음들 때문에 빨리 인정이 안 될 땐 얼른 나무아미타불 염불을 해보자. 올 것이 온 것뿐이고, 그것은 실체가 아닌 현상일 뿐이니 허망한 것들에 휘둘리지 말고 참생명으로 돌아오라고, 어둠 속에서 헤매지 말고 얼른 밝음의 스위치를 켜라고 부처님이 불러주시는 나무아미타불 염불이야말로 아무것도 따지지 않고 즉시에 독화살을 뽑는 구원의 지름길이다. 나무아미타불!

(금강경법문 온라인 공부문의 bowon9@hanmail.net)
〈문사수법회 법사〉

건강 365

㉔ 무릎 퇴행성관절염 절골술

무릎 관절 바로잡는 '절골술'

무릎 퇴행성관절염은 다양한 원인에 의해 발생할 수 있으며 심한 통증을 유발하고 성인에 있어 기능장애를 일으키는 흔한 관절질환입니다. 생명을 위협하는 질병은 아니지만 보행이 힘들어지면서 신체 활동이 감소해 심혈관 질환 발생 등 사망 위험도가 증가합니다. 무릎 퇴행성관절염은 약물 치료 및 주사 치료 등의 보존치료를 시행할 수 있고 고령의 퇴행성관절염 말기의 경우 인공 슬관절 치환술로 기능 회복을 도모합니다.

하지만 젊은 나이와 중년의 퇴행성관절염은 인공관절보다는 절골술을 시행해, 본인의 관절을 좀 더 오래 사용할 수 있습니다. 퇴행성관절염의 수술적 치료 방법인 절골술에 대하여 좀 더 자세히 알아보겠습니다.

절골술이란

외상 및 퇴행성 변화 등에 의한 슬관절의 내측 또는 외측에 중등도 이상의 관절염이 있으며, 만70세 미만의 환자를 대상으로 하는 수술입니다. 절골(折骨)은 뼈를 자른다는 뜻으로 특정 부위의 뼈를 자른 후 일정량의 뼈를 제거하거나 공간을 벌려 내반슬(O자다리)과 외반슬(X자다리)인 다리를 교정하여 변화시키게 됩니다. 절골 부위는 강한 금속판을 이용하여 나사못으로 고정하게 되며 재활 과정을 거치게 됩니다.

절골술의 종류

절골술은 대퇴골과 경골에서 시행할 수 있으며, 관절염의 위치에 따라 근위 경골 절골술, 원위 대퇴 절골술로 크게 나눌 수 있습니다. 우리나라에 흔한 내반슬(O자다리)에 동반된 무릎 내측 관절염에서는 주로 내측 근위경골 개방형 절골술을 진행할 수 있으며, 외반슬(X자 다리)이 동반된 외측 관절염의 경우 내측 원위 대퇴 폐쇄형 절골술이 이뤄집니다.

시행 대상자는 △슬관절의 퇴행성관절염이 중등도이며 심한 외·내반이 동반된 경우 △후외측 인대를 포함한 만성 인대 손상으로 무릎에 불안정성이 생긴 경우 △슬개골의 반복적인 탈구와 동반된 다리가 부정정렬인 경우입니다.

동반 시술

절골술은 관절내시경과 함께 시행할 수 있으며, 동시에 연골, 연골판 및 인대의 상태를 평가합니다. 연골에 심한 손상이 있는 경우 나이를 고려해 연골재생술을 진행할 수 있으며, 연골판 역시 부분절제술과 봉합술을 할 수 있습니다. 십자인대 등의 큰 인대가 손상된 경우, 수술 시 동시에 시행하거나 금속을 제거하는 시점에서 인대 재건술을 할 수 있습니다.



만70세 미만 시행 가능 수술법

특정 부위 뼈 잘라 교정 진행

과도한 음주, 흡연 절대 불가

절골술의 결과 및 재활과정

절골술은 아래 3가지 항목으로 결과를 평가할 수 있습니다.

1) 수술 후 적절한 정렬을 얻었는가.

2) 환자의 몸에서 치유 반응에 의하여 퇴행이 진행되고 있던 관절 내 환경 개선이 이루어졌는가.

3) 재활을 통하여 기능, 특히 근력 회복이 얼마나 잘 이루어졌는가

예를 들어 아무리 수술이 잘 됐어도 재활이 미흡하면 최종 결과는 기대치에 미치지 못할 것입니다. 따라서 '수술 반, 재활 반'이라고 해도 과언이 아닙니다. 또한 환자들의 몸에서 일어나는 치유 반응은 사실 개인마다 그 정도가 다를 수 있습니다. 이것을 조절하는 것은 사실상 불가능합니다. 하지만 적절한 재활은 치유 반응을 좋은 쪽으로 이뤄지도록 유도할 수 있습니다. 반면 과도한 음주와 흡연은 이러한 치유 반응을 저해하는 요소입니다.

특히 흡연은 인대 재건술, 연골 재생술, 연골판 봉합술, 절골술 등 환자의 관절 내 구조물을 재건 및 재생하려는 수술 후 결과에 치명적인 악영향을 끼칠 수 있습니다. 이는 흡연에 의한 미세 혈류의 차단으로 치유 반응이 지연돼, 재생되는 조직 생성을 방해하기 때문입니다. 따라서 적어도 수술 1~2주 전부터 수술 후 3개월 내에는 완전히 금연하는 것이 중요하며, 이후에도 금연은 장기적인 결과 향상에 큰 도움이 됩니다.

연골 시술 및 연골판의 봉합술 등을 시행했는가에 따라 재활 과정 및 속도는 차이가 있을 수 있으며 평균적으로 약 6주간의 목발 보행과 부분 체중 부하가 요구됩니다. 또한 근력을 유지하기 위해 대퇴사두근의 강화 및 발목 펌프 운동을 하는 것이 중요합니다.

절골술은 젊은 환자들이 인공관절수술을 받지 않고 인대와 연골판이 보존된 본인 관절을 쓸 수 있다는 장점이 있는 수술입니다. 약 10년 정도는 문제 없이 지낼 수 있으며, 그 이후부터는 환자 상태에 따라 추가적인 수술이 필요할 수도 있습니다.



김상효
거인병원 관절클리닉 과장

